





**Наши контакты:**

350000, г. Краснодар, ул. Чкалова, д. 75,

тел. / факс (861)253-20-29,

e-mail: [school39@kubannet.ru](mailto:school39@kubannet.ru)

[www.sсhool39.centerstart.ru](http://www.sсhool39.centerstart.ru)

Директор МБОУ СОШ №39-

Озерская Марина Сергеевна

***Живи спортивно!***

***Спорт*** *– это главная составная часть физической культуры.*

***Спорт*** *– это метод* 

*физического воспитания.*

*Сегодня насчитывается*

*более 200 видов спортивных*

*упражнений. Каждый из*

*них характеризуется своим*

*предметом состязания,*

*особым составом действий*

*на мышечную и суставную систему организма.*

***Береги здоровье!***

***Физическая активность*** *благотворно влияет на:*

· *сердечную деятельность,*

· *кровообращение,*

· *систему дыхания,*

· *укрепляет мышцы,*

· *оказывает положительное*

*эмоциональное воздействие.*

***Вредные привычки,***

***неправильное питание***

***и низкая физическая активность***

***являются***

***основными факторами***

***риска развития***

***хронических болезней.***

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ

МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ГОРОД КРАСНОДАР

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №39







 Главным защитником человеческого организма является сам человек, вернее его гигиенические навыки, самодисциплина, отношение к спорту.

Именно спорт делал наших предков выносливыми. Но спорт – удел немногих, физкультура доступна всем, при этом результат один – здоровье, красота человеческого тела.

Утром надо начинать с зарядки. 10 – 15 минут станут радостью, подарят стройность в движениях. Уроки физкультуры – залог вашего здоровья.





**ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЧЕЛОВЕКА**

В возрасте от 7 до 9 лет лучше развиваются ловкость и координация движений;

от 10 до 12 лет – быстрота;

от 13 до 14 лет – скоростно-силовые качества;

с 15 до 16 лет – выносливость;

возраст с 17 до 19 лет наиболее благоприятен для совершенствования качеств, приобретенных за предшествующие годы.

