

## Повседневные виды спорта!



*Игра в бадминтон является прекрасным упражнением для сердца и легких, она способствует развитию гибкости тела и выносливости организма в целом. Эта игра укрепляет мышцы спины, плеч, а также улучшает осанку. Хотя это очень динамичная игра, ты можешь не перенапрягаться, а играть в свое удовольствие с другом или подругами, а можно и по смешанным парам. Кроме того, минус 175 калорий за полчаса тебе обеспечены*

***Бег трусцой** — прекрасный вид спорта, улучшает работу сердца, легких и кровообращение. Чем больше ты бегаешь, тем больше сжигаешь калорий, тем крепче становятся твои мышцы. Занимаясь бегом, ты можешь сжечь! 300 калорий за полчаса.*

*Глубокое и частое дыхание бегущего является прекрасной дыхательной гимнастикой, во время которой массируются легкие, печень, селезенка, желудок. Такой массаж предупреждает застой желчи, устраняет запоры, уменьшает жировые отложения в сальнике и брюшной полости.*

*Бег — прекрасное средство укрепления психики. Нервные люди, начиная заниматься бегом, становятся менее вспыльчивыми и раздражительными. Бегающие люди всегда бодры, активны, уверены в себе*

***Велоспорт** — хорошее средство для укрепления ног, сердца и легких, а также возможность избавиться от 330 калорий за полчаса. Велосипед с обычным высоким рулем дает возможность сохранить красивую осанку и делает катание на нем полезным для мышц спины.*

***Волейбол** способствует развитию силы и подвижности суставов, а упражнения на вытяжение мышц и прыжки благоприятно влияют на осанку. Пока ты не приобрел достаточного опыта в этой игре, то удары рукой, головой или другой частью тела могут вызывать болезненные ощущения и синяки. Играя в волейбол, можно потерять 175 калорий за полчаса.*

***Катание на коньках** развивает общую подвижность, улучшает кровообращение, осанку и поможет тебе контролировать вес — 200 калорий за полчаса — весьма неплохой результат. Оно также способствует развитию координации, при этом звучащая на катке музыка поможет тебе научиться чувствовать ритм*

***Лыжи** — один из лучших видов спорта для поддержания отличного состояния организма. Когда ты идешь на лыжах, то поворачиваясь, нагибаясь и отталкиваясь палками, развиваешь при этом гибкость коленных суставов и лодыжек. За полчаса лыжной прогулки можно потерять 300 калорий.*

***Плавание** — это потеря 175 калорий за полчаса. Плавание великолепно развивает сердце и легкие, общую подвижность и силу организма, а регулярное и энергичное плавание повышает выносливость. Существует несколько видов плавания: самый интенсивный — это кроль; брасс — наименее сложный вид плавания, также бывает плавание на спине, баттерфляй. Большая опасность, которой следует избегать при занятии плаванием, это погружение в холодную воду, поднимающее кровяное давление, и слишком сильное напряжение. Однако неумение плавать представляет собой еще большую опасность.*

***Прыжки со скакалкой** могут входить в комплекс упражнений для развития мускулатуры или улучшения фигуры. Они способствуют укреплению тела и мышц, улучшают осанку. Это хорошая разминка, повышающая выносливость и координацию, полезная для сердца и легких. Прыгая со скакалкой, за полчаса можно легко сбросить 400 калорий.*



**В номере использованы материалы интернет-ресурсов.**

Главный редактор : Солюянова О. В.  
Куратор : Карзанова А.И.  
Время подписания в печать: 23.01.2017г. 14.55

Тираж газеты 27 экземпляров  
Адрес редакции: г.о. Тольятти,  
бульвар Баумана 3, МБУ №28, библиотека  
наш сайт: [mou28тольятти.росшкола.рф](http://mou28тольятти.росшкола.рф)