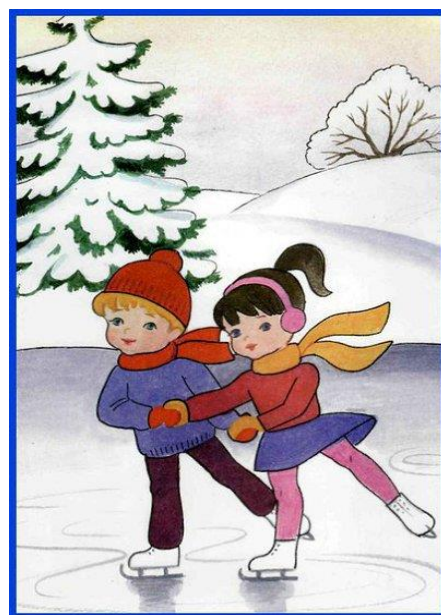


## *Зимние забавы с пользой для здоровья!*

Катание на коньках способствует развитию двигательной системы, укреплению нервной системы и нормализации работы сердечно-сосудистого и дыхательного комплекса;  
Развивается фигура, снижается вероятность возникновения нарушений осанки;



Катание на лыжах – это комплексная работа всех мышц  
Улучшение формы и сохранение тонуса;  
Заряд бодрости и энергии;  
Сжигание калорий и избавление от лишнего веса;  
Укрепление сердечной мышцы;

Катание на санках всей семьей:  
Укрепление всех групп мышц;  
Развитие координации движений.  
Насыщение организма кислородом.  
Нормализация кровяного давления.

