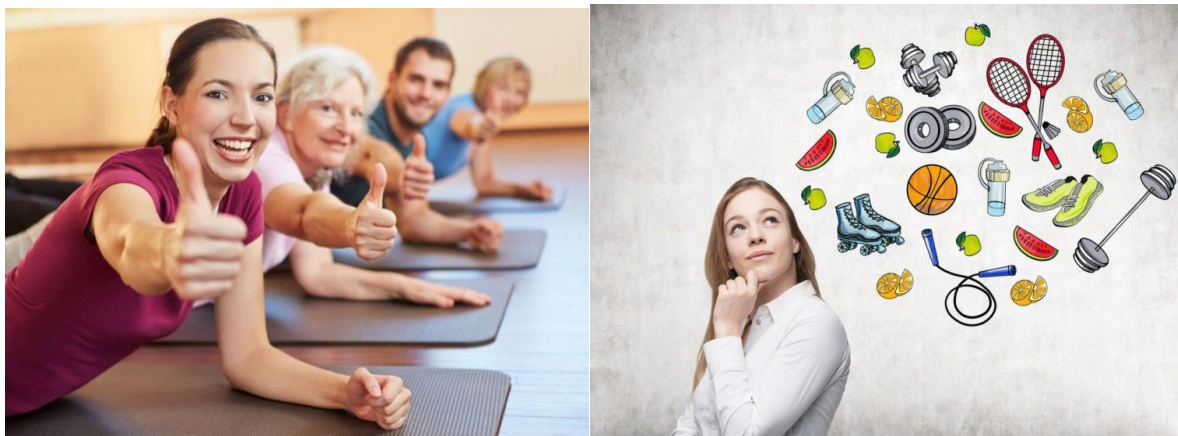


## «ГТО» - непосредственный вклад в свое хорошее настроение!!!



«ГТО» Физические нагрузки непосредственно влияют на психоэмоциональное состояние человека. Проследить такую взаимосвязь можно даже на клеточном уровне. Во время занятий спортом мы начинаем активно двигаться, усиливается кровообращение и учащается дыхание. К клеткам поступает больше кислорода, а значит, пропадает чувство усталости и сонливости. Этим фактом объясняется и то, что с ранних лет нам прививают знание о том, что зарядка должна стать неизменным атрибутом утреннего пробуждения человека. Она помогает не только размять мышцы и поддержать себя в форме, но и прогнать остатки сна и подготовить человека к встрече нового дня. Всего лишь 15 минут элементарных физических упражнений во время утренней зарядки и негатив исчезает. Что же говорить о дополнительных занятиях спортом. Любой вид спорта (вне зависимости от степени нагрузок, которые несут занятия) тренирует не только тело, но и мозг. Занятия спортом – отличная профилактика различных заболеваний, включая нервную систему. Посвящая хотя бы два-три часа в неделю активным физическим упражнениям, можно навсегда обезопасить себя от неврозов и расстройств психики, стрессов и депрессий, а это – непосредственный вклад в свое хорошее настроение! Подверженность эмоциональным и психологическим проблемам у сильных телом людей резко снижается, а шансы впасть в депрессию и не преодолеть жизненные перипетии – минимальны.