

## "ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА"



В начальной школе ЧОУ ТЕПСОШ активно развиваются юные дарования через многие виды спорта и творчества. Лыжники 2 и 4 классов с увлечением занимаются спортом на уроках и успешно демонстрируют свои достижения в личных состязаниях.

Занятия способствуют укреплению иммунитета, тренируют все группы мышц. Регулярные занятия лыжной подготовкой помогают учащимся улучшить свою общую физическую форму. Они развивают выносливость, укрепляют сердечно-сосудистую систему, улучшают работу легких и повышают общую физическую **ВЫНОСЛИВОСТЬ**

