

Спорт - это сила и здоровье



Очень приятно чувствовать себя всегда
здоровым, всегда бодрым и всегда
веселым.

Древние греки говорили про здоровье так:

«В здоровом теле здоровый дух».

Много пословиц и поговорок про здоровье
было сложено и русским народом:

«Здоровье дороже золота»,

«Здоровье ни за какие деньги не купишь»,

«Силушка по жилушкам огнем бежит».

Что человеку помогает быть здоровым?



Вода закаляет наш организм.
Вода прогоняет сон.
Вода очищает кожу,

смывает с нее грязь, пот
И даже болезнетворные
микробы.

Чистота - залог здоровья

Утренняя зарядка



После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит. Зарядка помогает включиться в дневной ритм, регулирует работу всех органов.



Солнце, воздух и вода – Наши лучшие друзья



BabyBen.Ru

Режим дня



Рано в кровать и
Рано вставать –
Горя и хвори
Не будете знать

Режим дня вырабатывает у организма определенный биологический ритм, помогает сохранить здоровье и бодрость на целый день.

Движение – наш преданный друг



Очень малая подвижность
ослабляет здоровье, а движение
делает нас сильными, ловкими,
закаленными.



Спорт – это здоровье



Чтоб больными не лежать, надо спорт уважать.
Существует очень много видов спорта. Каждый
вид полезен по-своему.

Спорт – это сила и здоровье. Спорт
– это мир.

Занятия спортом полезны в любом
возрасте, особенно в наш век, век
научно-технической революции,
когда доля физического труда
резко сократилась.



Угадай вид спорта

Футбол и хоккей развивают быстроту, ловкость, выносливость и координацию движения





Плавание в бассейнах,
естественных водоемах
укрепляет здоровье,
закаливает, доставляет
огромное удовольствие.

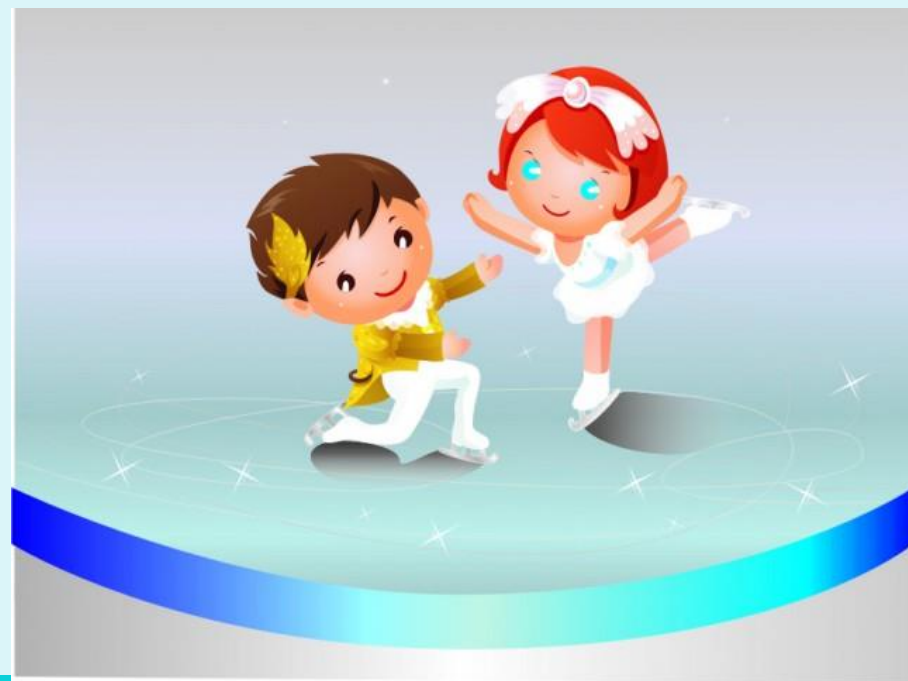
Бег развивает
выносливость,
скорость, помогает
человеку сохранять
прекрасную форму





Фигурное катание – это одно из наиболее красивейших видов спорта. Оно совершенствует координацию движений, волевые качества: настойчивость, смелость, решительность

При занятиях
лыжным спортом
укрепляются мышцы
ног, развивается
выносливость

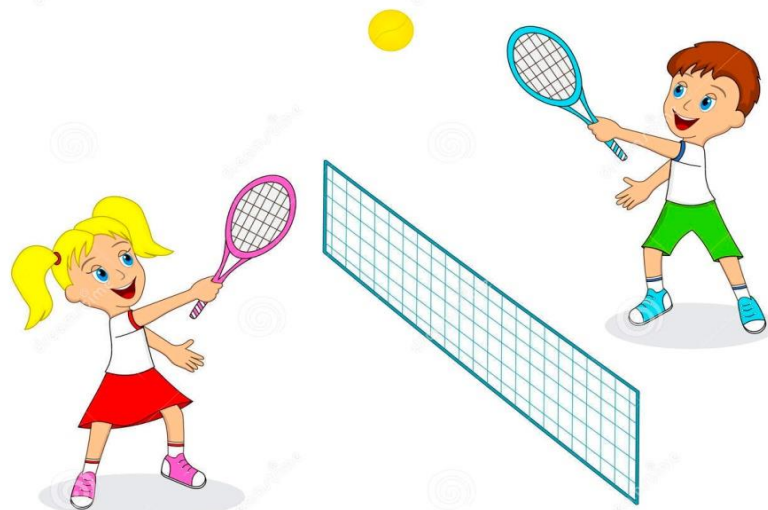




Тяжелая атлетика – один из самых полезных видов тренинга, позволяющий развить силу и мощь всего тела.

Художественная гимнастика развивает пластичность, гибкость.





Зачем заниматься спортом?

Что дают человеку занятия спортом? Вывод такой: слабый человек всегда может стать сильным. Ценность занятия спортом состоит не только в укреплении здоровья и физическом развитии. Мы приобретаем ловкость, быстроту, силу, выносливость и также ценные человеческие качества: собранность и дисциплинированность. А главное спорт учит нас дружить, радоваться успехам других, сопереживать неудачам.

Полезная еда

Игра «Правильно – не правильно»

Если хочешь стройным быть
Надо сладкое любить
Ешь конфеты жуй ирис
Стройным стань как кипарис



Чтобы правильно питаться
Вы запомните совет
Ешьте фрукты, кашу с маслом
Рыбу, мед и винегрет.



Если хочешь быть здоров
Правильно питайся
Ешь побольше витаминов
С болезнями не знайся



Не забудь перед обедом
Пирожком перекусить
Кушай много, чтоб побольше
Свой желудок нагрузить

Наша Люба булки ела
И ужасно растолстела
Хочет в гости к нам придти
Да в дверь не может
проползти

Нет полезнее продуктов
Чем вкусных овощей и
фруктов
И Сереже и Ирине
Всем полезны витамины



Занятия спортом – это огромный труд.



Чтобы достичь результатов, нужно много приложить усилий.

Спорт учит преодолевать трудности, воспитывает характер.

