



Спорт – залог здоровья!





Что такое спорт?

Спорт – важная часть физической культуры общества. Это различные виды соревнований, и специальной подготовки к этим соревнованиям. Различные виды спорта известны с незапамятных времён. В древней Греции, где родились Олимпийские Игры, существовало большое разнообразие





*«Надо непременно встряхивать себя
физически,
чтобы быть здоровым нравственно»*

Лев Николаевич Толстой

Для чего нужен спорт?

**Спорт нам плечи расправляет,
Силу, ловкость нам дает.
Он нам мышцы развивает,
На рекорды нас зовет**

**Кто с зарядкой дружит смело
Кто с утра прогонит лень,
Будет смелым и умелым
И веселым целый день!**

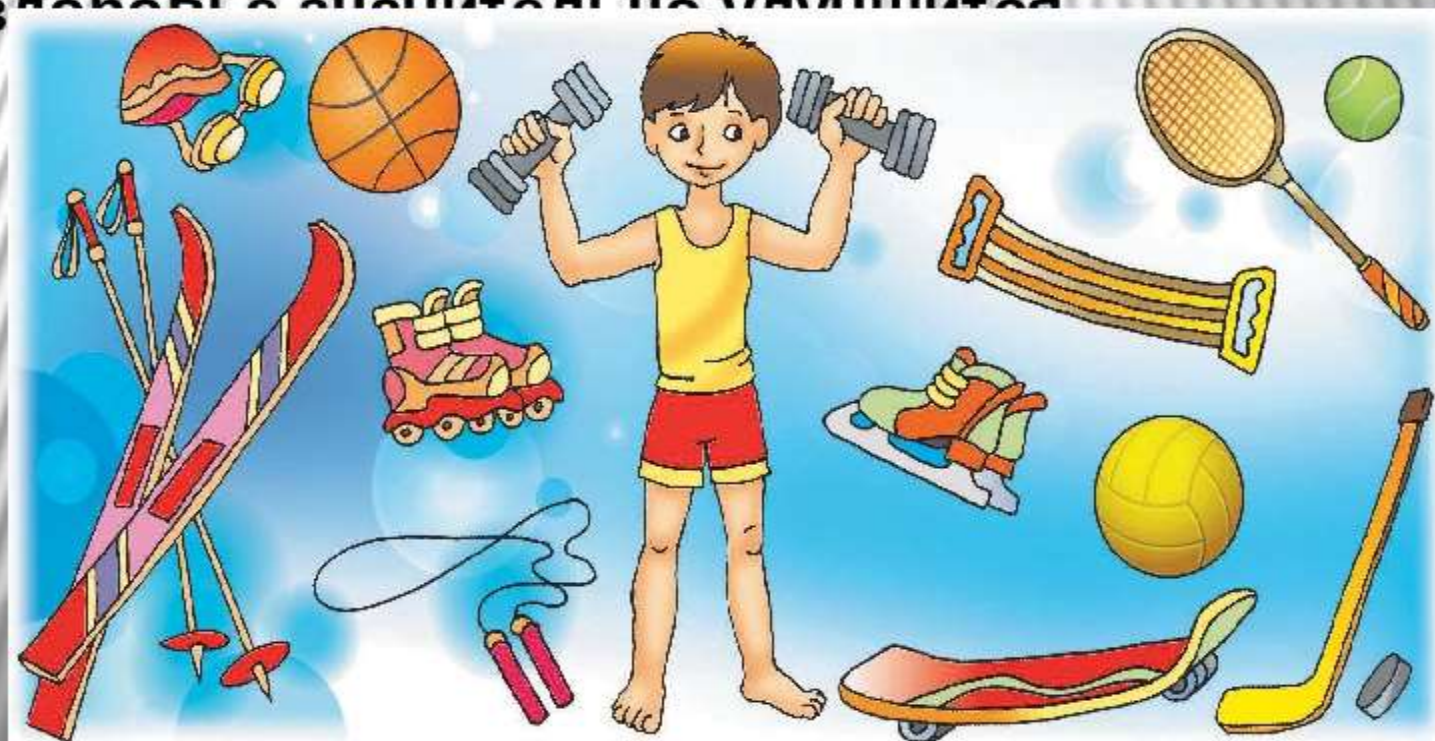
**Все ребята знают,
Что закалка помогает,
Что полезны нам всегда
Солнце, воздух и вода.**



Занимайся физкультурой и спортом!

Если ты

еще не дружишь с физкультурой и спортом, то начни заниматься ими уже сейчас — сделай несколько упражнений — не откладывай это на завтра или до следующего понедельника. Проснувшись утром, делай зарядку, в течение дня играй в теннис, футбол, катайся на велосипеде, роликах и т.д. И тогда почувствуешь, что твое здоровье значительно улучшится.



УКРЕПЛЯЕТ ЗДОРОВЬЕ



Личная
гигиена



зарядка



режим



Занятия спортом



Правильное питание
и витамины



Водные процедуры

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

