

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – НАШ ВЫБОР!



(Участники клуба любителей спорта "Лучик")

Почему нужно заниматься спортом и соблюдать здоровый образ жизни?

Чтобы вырасти здоровым, крепким.

Здоровый образ жизни помогает детям
развить в себе такие качества как:
ловкость, силу, выносливость, умение
преодолевать трудности

Благодаря занятиям спортом улучшается
сон и память, укрепляются кости

Также, занимаясь спортом, мы
приобретаем ценные человеческие
качества: собранность и
дисциплинированность. У
занимающихся спортом меньше
трудностей с учебной



**ЗДОРОВЫЙ
образ жизни**



Девиз клубного формирования "Лучик": ДРУЖНО, СМЕЛО, С ОПТИМИЗМОМ – ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

Правила здорового образа жизни:

- на прогулку выходи, свежим воздухом дыши;
- солнце воздух и вода – наши лучшие друзья;
- здоровым будешь, все добудешь;
- чтобы всем здоровым быть, нужны овощи любить;
- за осанкой ты следи, спину выправив, сиди;
- больше бегать и гулять, не лениться, меньше спать;
- пей побольше молока, кальций нужен всем всегда;
- чтоб у вас здоровье было, не забудь про пасту с мылом

Пословицы про здоровый образ жизни:

- Болен лечись, а здоров – берегись;
- Быстрого и ловкого болезнь не догонит;
- Здоровье не купишь, его разум дарит;
- Чистая вода – для хвори беда



Спорт для жизни очень важен.
Он здоровье всем дает.
Очень важен спорт для всех.
Он — здоровье и успех.

Мы зарядку делаем,
Приседаем, бегаем.
Зарядку делаем с утра —
Здоровы будем мы всегда.

Компоненты здорового образа жизни



Быть здоровым — это модно!
Дружно, весело, задорно,
Становитесь на зарядку.
Организму — подзарядка!

Знают взрослые и дети
Пользу витаминов этих:
Фрукты, овощи на грядке —
Со здоровьем все в порядке!

Также нужно закаляться,
Контрастным душем обливаться,
Больше бегать и гулять,
Не лениться, в меру спать!

Ну а с вредными привычками
Мы простимся навсегда!
Организм отблагодарит —
Будет самый лучший вид!

Здоровый образ жизни имеет 7 основных принципов:

- правильное, сбалансированное питание;
- физическая активность;
- гигиенический уход;
- соблюдение режима дня;
- укрепление иммунитета;
- эмоциональный настрой
- отсутствие вредных привычек



Составил:
заведующий СК п. Мирской МКУК
"Ковалевский КДЦ"
Куркушкина Елена Дмитриевна