|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Иметь крепкое здоровье, быть красивым, гибким и сильным в любом возрасте - мечта многих. Недаром куда ни глянь - все вокруг если не бегают, то катаются на коньках, играют в теннис, занимаются йогой или исполняют «танец живота»**  **СЕГОДНЯ МОДНО БЫТЬ СПОРТИВНЫМ!**  **И ЭТО ЗАМЕЧАТЕЛЬНО!!!**  **С детства мы слышим вокруг себя громкие высказывания на тему спорта: будь то**  **«О спорт! Ты - мир!» или**  **«Закаляйся, если хочешь быть здоров!» и множество других. И ведь никто с этим не спорит. Всегда всем было известно, что занятия спортом в значительной степени могут сохранить здоровье, нередко поправить его, и как следствие продлить жизнь.**  **В условиях современного мира, когда большую часть времени мы проводим в сидячем положении, каждому необходимо уделять время физкультминуткам, чтобы элементарно поддерживать себя и свою опорно-двигательную систему в тонусе. Но в идеале физическая культура должна сопровождать человека с самого рождения и, можно сказать, до смерти, поскольку она оказывает оздоровительный и профилактический эффект, что является чрезвычайно важным в любом возрасте.**  **C:\Documents and Settings\Safonova\Рабочий стол\Новая папка\Zdor2.jpg**  **Физические упражнения увеличивают запас жизненных сил, улучшают общее самочувствие и настроение.** | **Правильные занятия физической культурой улучшают работу всех органов и систем: мы становимся здоровее и крепче.**  C:\Documents and Settings\Safonova\Рабочий стол\x_a5500175.jpg  **Люди, занимающиеся физической культурой, по своим функциональным показателям моложе тех, кто ведет малоподвижный образ жизни.** | **МЫ ВЫБИРАЕМ СПОРТ**  **Человек, ведущий малоподвижный образ жизни, страдает повышенным артериальным давлением, потерей аппетита, быстро утомляется, впадает в депрессию, его мышцы теряют упругость, а кости становятся хрупкими и ломкими. С развитием цивилизации мы все больше и больше ограничиваем свои движения. Древнему человеку приходилось много двигаться, потому что ему нужно было строить дом, добывать пищу, охотиться и т. д. Современному человеку тоже нужно решать те же проблемы, но технический прогресс облегчил его существование. И сегодня, в век автомобилей и прочих технических новинок, физическая деятельность человека сведена к минимуму.**  **Единственным способом хоть как-то изменить ситуацию является занятие спортом. При этом вовсе необязательно заниматься каким-то определенным видом спорта - достаточно ограничиться физическими упражнениями.**  **C:\Documents and Settings\Safonova\Рабочий стол\Новая папка\Zdor2.jpg**  **С помощью физических упражнений развиваются такие качества, как сила, скорость реакции, гибкость и выносливость.** |
| C:\Documents and Settings\Safonova\Рабочий стол\79a4ed41c815f869185b4bb1318b4cb0.jpg  **Я люблю семь правил ЗОЖ**  **Ведь без них не проживешь!**  **Для здоровья и порядка**  **Начинайте день с зарядки.**  **Вы не ешьте мясо в тесте,**  **Будет талия на месте.**  **Долго, долго, долго спал-**  **Это недугов сигнал.**  **Закаляйтесь, упражняйтесь**  **И хандре не поддавайтесь.**  **Спорт и фрукты я люблю,**  **Тем здоровье берегу.**  **Все режимы соблюдаю,**  **И болезней я не знаю.**  **Много на ночь есть не буду,**  **Я фигуру берегу.**  **Не курю я и не пью,**  **Я здоровым быть хочу.**  **Я купаюсь, обливаюсь:**  **Ясно всем, что закаляюсь,**  **Я отбросил много бед-**  **Укрепил иммунитет.**  **Ешьте яблоки и груши,**  **Ваша кожа будет лучше.**  **Съешьте вы еще лимон,**  **Усвоить кальций поможет он.**  **Я активно отдыхаю**  **И здоровье укрепляю,**  **Ни на что не сетую,**  **Что и я вам советую.**  **Я и в шахматы играю:**  **Интеллект свой развиваю.**  **Встану я и на «дорожку»:**  **Сброшу вес еще немножко**  **Вы питайтесь пять раз в сутки,**  **Не будет тяжести в желудке,**  **Пейте с медом молоко**  **И заснете вы легко.**  **Отдыхать- не значит спать**  **Езжай на дачу покопать,**  **Когда вернешься ты домой,**  **Прими душ и песню спой:**  **От того я так хорош,**  **Что люблю семь правил ЗОЖ.** | **УПОРСТВО В ФИЗКУЛЬТУРЕ ВСЕГДА ВОЗНАГРАЖДАЕТСЯ**  **Прекрасное настроение и самочувствие**  **ВАМ ОБЕСПЕЧЕНО!**  **C:\Documents and Settings\Safonova\Рабочий стол\Новая папка\Zdor2.jpg**  **Здоровье человека зависит от четырех основных факторов. По данным академика РАМН 10. П. Лисицина, существуют следующие соотношения:**  **- 50 % всех факторов, определяющих качество здоровья, - это здоровый образ жизни;**  **- 20 % всех воздействий на человека - влияние экологических факторов;**  **- 20 % составляют наследственные факторы;**  **- 10 % отводится на долю здравоохранения.** | **СПОРТИВНЫЙ**  **ОБРАЗ ЖИЗНИ**  C:\Documents and Settings\Safonova\Рабочий стол\3897_html_4e9bc175.png  **НА ЗДОРОВЬЕ!** |