|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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!** |