



МИНИСТЕРСТВО
 ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
 КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
 ГБУ КК «КЛУБ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ИГРОВЫМ ВИДАМ СПОРТА»

ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТ

Агаркова Антона

Участника команды МО *Северского района*

Занявшей

II место

В Первенстве

Краснодарского края

по пляжному волейболу

среди юношей 1998 – 1999 г.г. р.

Директор ГБУ КК «Клуб
 спортивной подготовки
 по игровым видам спорта



В.Н. Кузнецов

20 – 23 августа 2012 г.

г.-к. Анапа, пос. Витязево





ГРАМОТА НАТРАЖДАЄТЬСЯ

Климентенко Александр

занявший III место

в Первенстве Северского района по вольной борьбе среди юношей 1999-2000 г.р., 2002-2003 г.р. и молоде, в весовой категории 58 кг, посвященного осенним каникулам

Начальник УФКиС  С.В. Клименко

7 ноября 2013 года



КОПИЯ ВЕРІ
ДИРЕКТОР МБОУ СОШ 1
Л. Г. Окиш



ГРАМОТА

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Детско-юношеская спортивная школа «Виктория»
муниципального образования город-курорт Геленджик

НАГРАЖДАЕТСЯ

Агарков Антон

участник команды ггг. Ильского

заявшей **второе** место
в открытом первенстве
муниципального образования город-курорт Геленджик
по волейболу

Средних юношей 1997-1998 годов рождения



Боманов г. Геленджик

Ю.И. Погодин



ГРАМОТА

НАТРАЖДАЕТСЯ

Команда 9 б класса,
занявшая 1 место в
эстафете
в рамках VII Всекубанской
спартакиады школьников.

Директор

Л.Г.Окшишева

2014г

PORTABLE.RU



КОПИЯ ВЕРНА
ДИРЕКТОР МБОУ СОШ 14
Л.Г.ОКШИШЕВА



МИНИСТЕРСТВО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТ

Агафкова Антона

игрока команды кит Чумского

*занявшего 3 место
в Первенстве
Краснодарского края
по волейболу
среди юношей 1997-1998 г.г.р.
(детско-юношеская волейбольная лига)*

Министр ФКиС
Краснодарского края

14-19.10.2012 г.

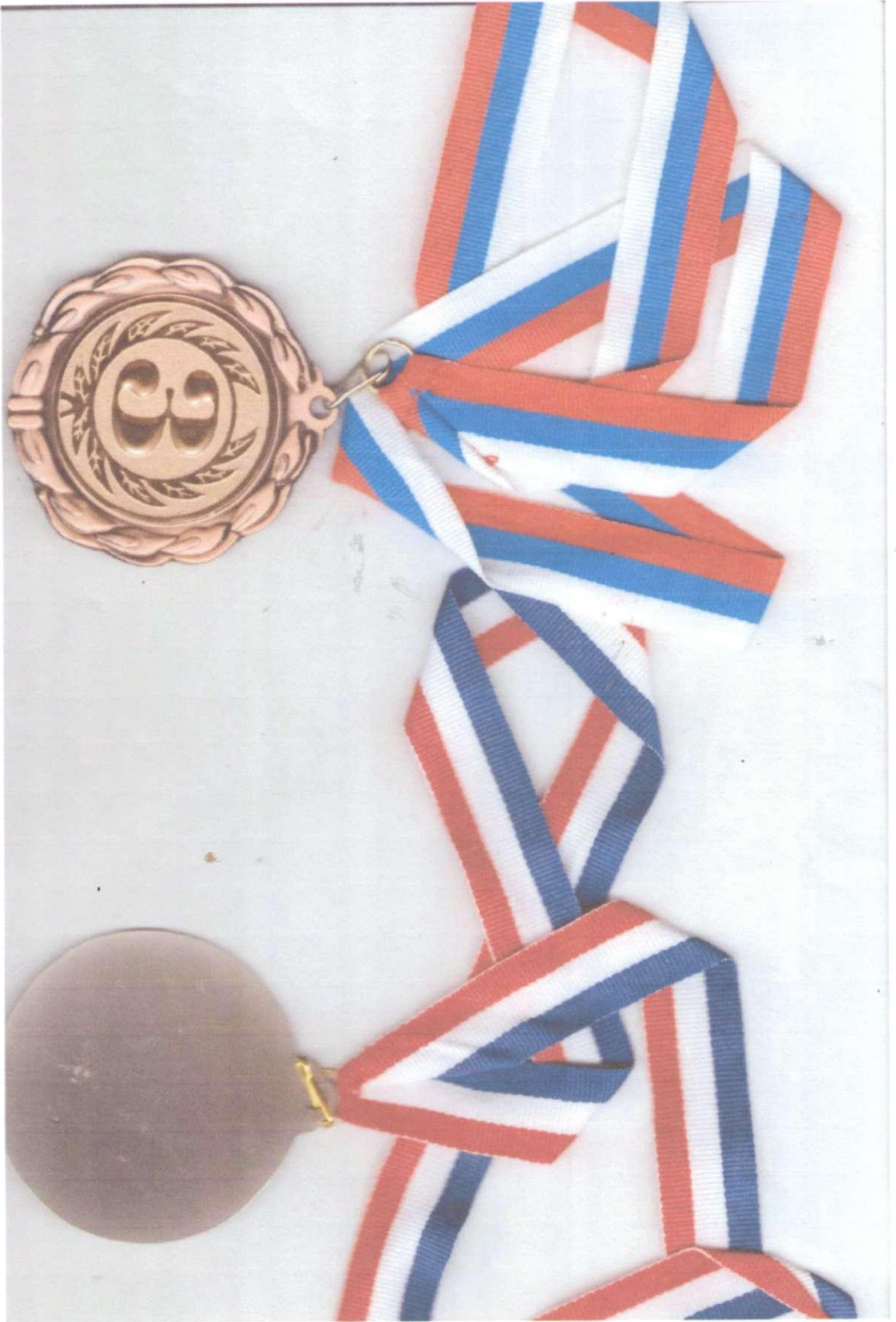


Л.А. Чернова

г. Лабинск









ГРАМОТА

*Награждается
Команда 8 б класса
МБОУ СОШ №14,
Занявшая 1 место
в рамках VI Всекубанской
спартакиады школьников.*

Директор МБОУ СОШ № 14



Л.Г.Окишева

2013 год





ГРАМОТА

НАТРАЖДАЕТСЯ

ученик 8б класса

МБОУ СОШ №14

Климентенко Александр

занявший I место в школьных

соревнованиях по стрельбе из

пневматической винтовки

Директор МБОУ СОШ № 14

пгт Ильский

2013год

Л.Т.Оқишева



О здоровье
говорил еще
Гиппократ.

«Здоровье есть высочайшее
богатство человека» - Гиппо-
крат.



ГИППОКРАТ
460-370 до н. э.



МБОУ СОШ №14

Воронин Артур

Ученик 8 Б класса

Здоровый Образ Жизни!



Ребята,



давайте вести здоровый образ жизни.

Здоровье — бесценное богатство каждого человека
в отдельности, и всего общества в целом.

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь. В этой статье Вы узнаете о том, как правильно относиться к своему организму и поддерживать его в тонусе. Эти советы в определенной мере подойдут каждому сознательному человеку, решившему стать на тропу оздоровления и привести свою жизнь в порядок.

1. Занимайтесь спортом. Физическая нагрузка улучшает общее состояние организма и работу лимфатической системы, выводящей токсины из организма. Согласно исследованиям, люди, регулярно занимающиеся спортом, болеют простудой на 25% реже, чем те, кто не ведет здоровый образ жизни. Тем не менее, не стоит слишком усердствовать. Всего 30-60 минут спорта в день позволяет вам стать здоровее, в то время как более серьезные нагрузки сделают вас слабее. Обязательно включайте в программу отжимания — они способствуют лучшей работе легких и сердца. Обязательно делайте упражнения на пресс — это улучшит работу желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы.



2. ЗАКАЛЯЙТЕСЬ
Вашим помощником в ведении здорового образа жизни может стать закаливание организма. К нему лучше всего приступить с детского возраста, самый простой способ закаливания — воздушные ванны. Огромное значение в процессе закаливания играют и водные процедуры — укрепляя нервную систему, благоприятно влияя на сердце и сосуды, нормализуя артериальное давление и обмен веществ. Прежде всего рекомендуется в течение нескольких дней растереть тело сухим полотенцем, а позже переходить к влажным обтираниям. Начинать обтираться нужно теплой водой (35-36°C), постепенно переходя к прохладной воде, а потом и к обливаниям. Летом водные процедуры лучше принимать на свежем воздухе после зарядки.

