|  |  |
| --- | --- |
| **ЗДОРОВЬЕ**  **– ЭТО ЗДОРОВО**  **D:\i (2).jpg**    **АВТОР:**    **Копосова Н.С.**    **«Я выбираю спорт –**  **как альтернативу пагубным привычкам»**  **Самые популярные упражнения, рекомендованные для профилактики, оздоровления:**   * **Бег более других видов вырабатывает выносливость - повышенную способность организма противостоять утомлению, необходимую как в спорте, таки в труде, обыденной** **жизни** * **Плавание улучшает работу внутренних органов, развивает сердечнососудистую и дыхательную систему.** * **Велосипедные прогулки. Развивается и укрепляется при этом весь организм, но особенно сердечнососудистая и дыхательная система.** * **Лыжные прогулки влияют на нервную систему.**   D:\КАРТИНКИ\ДЕТСКИЕ\utrennaja-zaryadka.jpg    **Заботиться о своём здоровье люди обычно начинают только после того,**  **как недуг даст о себе знать.**  **А ведь можно предотвратить заболевания**  **намного раньше только подумав**  **о себе и своих близких.** | **Привычка есть привычка,**  **ее не выбросишь за окошко,**  **а можно лишь вежливенько,**  **со ступеньки на ступеньку,**  **свести с лестницы.**  **Марк Твен**  **Здоровье человека 50% определяется его образом жизни. В жизни каждого человека есть слабости, которые приходится преодолевать. Курение, алкоголизм, наркомания – это пороки, которые наказываются потерей здоровья». И никто не говорит, что избавиться  от вредных привычек легко. Так давайте возьмем себе в помощь верного союзника, который не только поможет нам обрести красивое, подтянутое тело, но и вернет утраченное здоровье! Давайте доверимся спорту!**  **Ведь спорт – это альтернатива вредным привычкам!**  **Чем занять себя во внеурочное время?   Со здоровьем дружен спорт.  Стадион, бассейны, корт,  Зал, каток – везде нам рады.  За старание в награду  Были кубки и рекорды,  Стали мышцы наши тверды!!!**  **D:\i.jpg**  **Хорошо здоровым быть! Соков надо больше пить!**  **Гамбургер забросить в урну и купаться в речке бурной!!!**  **Закаляться, обливаться, спортом разным заниматься!**  **И болезней не боясь, в тёплом доме не таясь,**  **По Земле гулять свободно, красоте, дивясь природной!!!**  **Вот тогда начнете жить! Здорово здоровым быть!!!**  **D:\i (3).jpg** |