|  |  |
| --- | --- |
| **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** |