

В здоровом теле – здоровый дух!



Сказка о здоровье

В одной стране когда-то жил-был один король.
Имел он много золота, и был совсем больной.
Двигался мало, ел много.
И каждый день толстел.
Одышка и мигрени измучили его.
Плохое настроение типично для него.
Здоровый образ жизни был незнаком ему.
Больными были детки и слушали его.
И повторяли детство папаши своего.
Волшебник Валеолог явился во дворец.
И, потому у сказки, счастливый был конец.
Волшебник Валеолог сказал: «Долой врача!»
Вам просто не хватает прыгучего мяча.
Вам надо больше двигаться,
В походы, в лес ходить.
И меньше нужно времени в столовой проводить.
Вы подружитесь с солнцем,
С воздухом, с водой.
Отступят все болезни, промчатся стороной.
Несите людям радость, добро и сердца свет.
И будете здоровы вы много - много лет!

Будьте здоровы!!!



Быть здоровым – это модно!

Дружно, весело, задорно
Становитесь на зарядку.
Организму – подзарядка!
Знают взрослые и дети
Пользу витаминов этих:
Фрукты, овощи на грядке –
Со здоровьем всё в порядке!
Также нужно закаляться,
Контрастным душем обливаться,
Больше бегать и гулять.
Не лениться в меру спать!
Организм отблагодарит –
Будет самый лучший вид!



Правила здорового образа жизни

1. Занимайтесь физическими упражнениями ежедневно
2. Рационально питайтесь
3. Избегайте избыточного веса
4. Пейте больше воды
5. Соблюдайте режим дня
6. Принимайте водные процедуры
7. Будьте доброжелательны к друг другу



Плавание – прекрасное средство физического развития и укрепления здоровья. Оно доставляет людям много радости, помогает закаливанию организма. Умение держаться на воде и плавать, порой может сохранить жизнь себе или окружающим, попавшим в экстремальную ситуацию.

Плавание – Это два в одном: и удовольствие, и польза. Занятия плаванием помогают сжигать такое же количество калорий, как альпинизм или аэробика. С помощью плавания легко обрести спортивную фигуру, снять стресс и получить заряд энергии.

Плавание особенно полезно для детей. Специалисты рекомендуют с самого раннего детства приучать детей к плаванию. Плавание в детском возрасте является профилактикой простудных, сердечно-сосудистых и других заболеваний, а также нарушений осанки. Кроме этого плавание, как и физкультура в целом, развивает решительность, дисциплинированность, самостоятельность и другие личностные качества ребенка.



Если хочешь быть здоров!

Можешь прыгать и скакать.

Можешь бегать и играть.

Добрым быть, весёлым быть.

Руки всегда с мылом мыть.

Чаще в душ, друзья ходить!

Мойтесь в бане, закаляйтесь!

Правильно всегда питайтесь.

Правильно всегда сидите,

За осанкою следите,

Вы здоровье берегите,

Сами себе вы помогите!