



**СПОРТ —  
ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ  
ЖИЗНИ!**



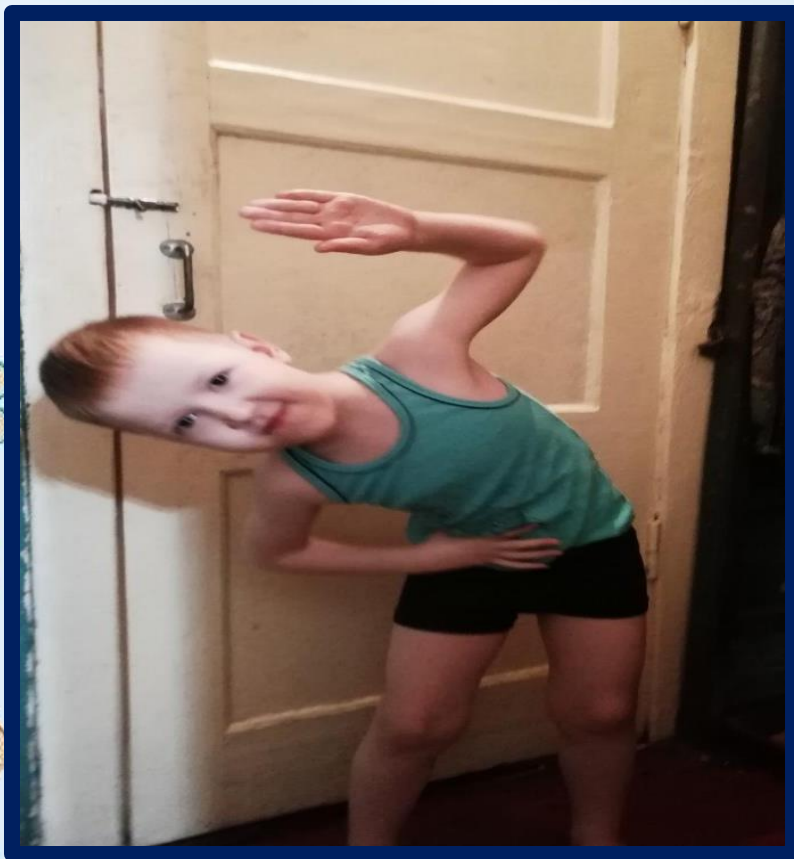
Спортивный образ жизни — это залог здоровья и долголетия.



*На зарядку становись!*

*Каждый день у нас ребятки  
начинается с зарядке!*





Занимаемся зарядкой, по утрам, по вечерам.  
Со здоровьем всё в порядке, что советуем и Вам.  
А потом пойдем в присядку, потанцуем на ковре.  
Так мы делаем зарядку, рано утром на заре.  
Головой вращаем смело, наклоняясь до ковра.  
Дух здоровый, крепче тело, с добрым утром —  
детворой!



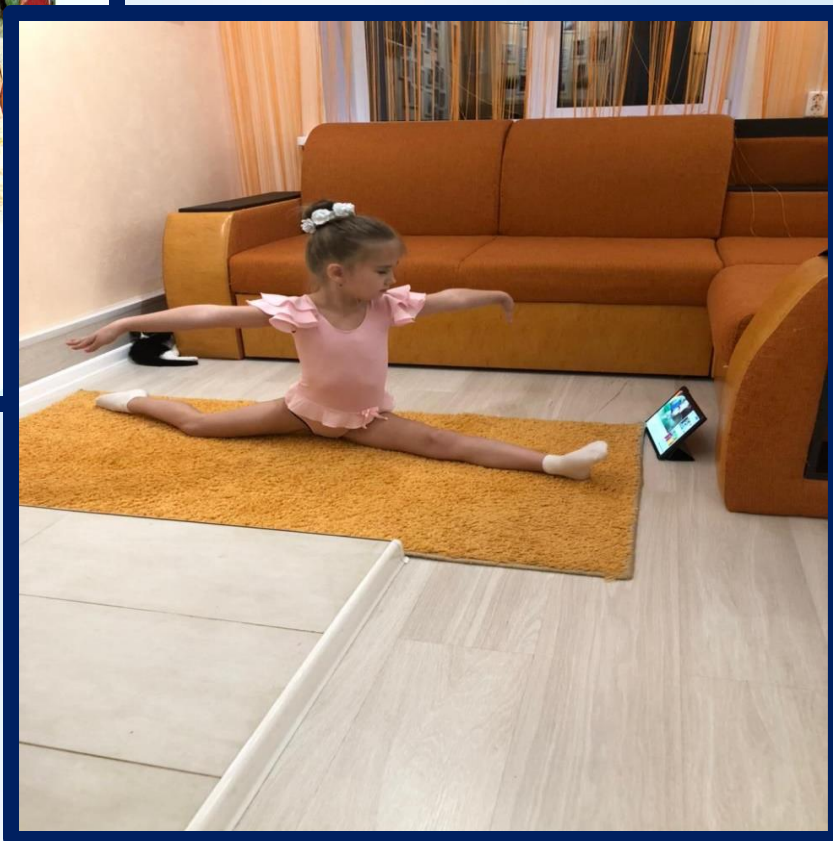
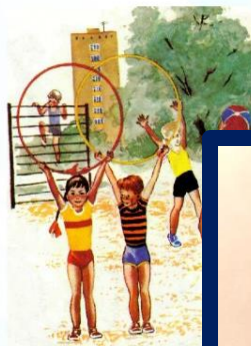
# БОКС

Этот спорт – четыре буквы,  
Он для крепких, а не хрупких.  
Хук, уход, ноқдаун, брек.  
Сильных, ловких ждет успех!





В нашей жизни все мгновенно.  
Все проходит и пройдет.  
Спортом надо непременно  
Заниматься круглый год.  
Прыгать, бегать, отжиматься.  
Груз тяжелый поднимать,  
По утрам тренироваться,  
Стометровку пробегать.  
Не тушуйся. Не стесняйся.  
Обходись без докторов.  
Своим телом занимайся.  
Будь здоров! Всегда здоров!





Болею мне некогда, друзья,  
В футбол, хоккей играю я.  
И очень я собою горд,  
Что дарит мне здоровье спорт!

Спорт, ребята, очень нужен.  
Мы со спортом крепко дружим.  
Спорт-здоровье, спорт - игра,  
Физкульт - ура! Ура! Ура!



*Танец - это движение, а движение -  
это жизнь.*



# Если хочешь быть здоров...



и хочешь быть здоров,  
Ты спроси у поваров:

- Как питаться должны дети?
- Нужно ли следовать диете?
- Витамины, каша, дети, -  
Лучшая еда на свете!







Стишок мы хотим посвятить для людей,  
Для тех, кто не знает, как плавать в воде,  
Кто плаванье в жизни всегда избегал,  
Кто радость воды никогда не познал.

Ведь плаванье – навык необходим  
И маленьким детям, и даже большим,  
Ведь это залог безопасности всех,  
Ведь это здоровье, радость, успех.  
В воде человек организм закалит,  
Сосуды и сердце свое укрепит,  
Он будет и сильным, и стройным всегда,  
И в этом поможет вам только вода,

Давайте же плавать учиться,  
Нырять и в воде веселиться  
Пусть в жизни везде и всегда  
Вам радость приносит вода!





## Если хочешь быть здоров...

Если хочешь быть здоров,  
Будь и к спорту ты готов:  
Прыгай, бегай, кувыркайся,  
Физкультурой занимайся!



В речке летом ты купайся  
И на солнце закаляйся!



2021.5.30 11:44

