

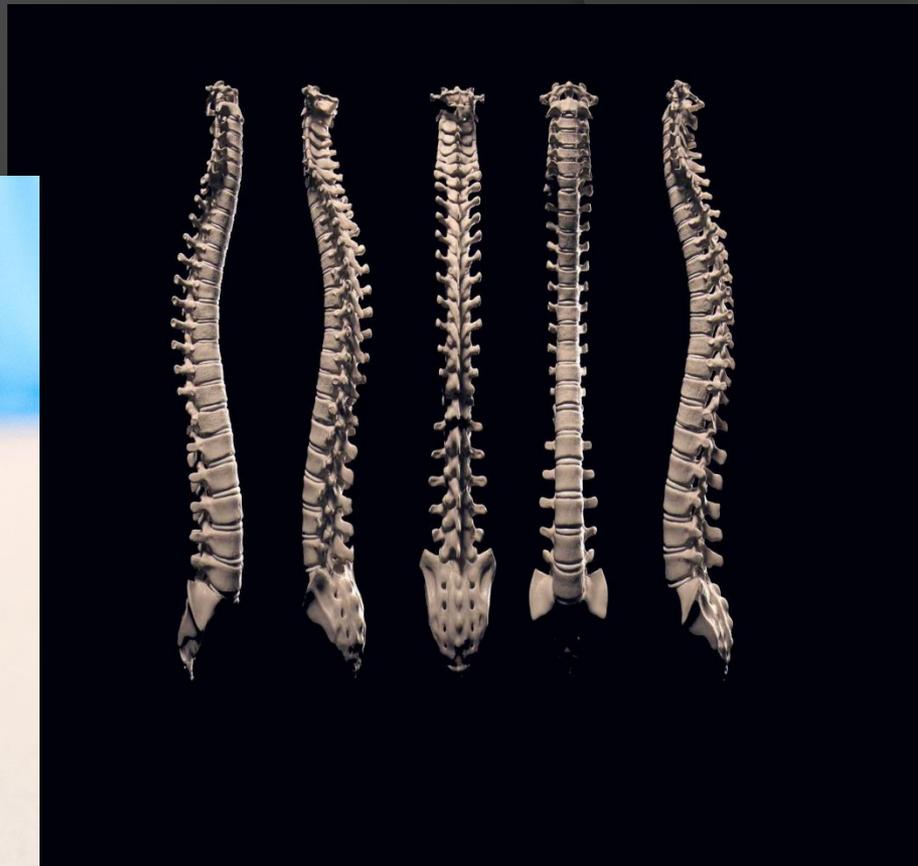
Это главная ценность жизни, оно занимает самую высокую ступень в иерархии потребностей человека, один из важнейших компонентов человеческого счастья и одно из ведущих условий успешного социального и экономического развития. По-английски звучит как **Health** от **Whole** (англосаксонский) - **целый, целостный**, что уже предполагает сложность, целостность и многомерность этого состояния.

# ЗДОРОВЬЕ

СОСТОЯНИЕ ПОЛНОГО  
ФИЗИЧЕСКОГО, ДУШЕВНОГО И  
СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ, А  
НЕ ТОЛЬКО ОТСУТСТВИЕ  
БОЛЕЗНЕЙ И ФИЗИЧЕСКИХ  
НЕДОСТАТКОВ»



# НА СКОЛЬКО ОН ГИБОК НА СТОЛЬКО ВЫ И ЗДОРОВЫ

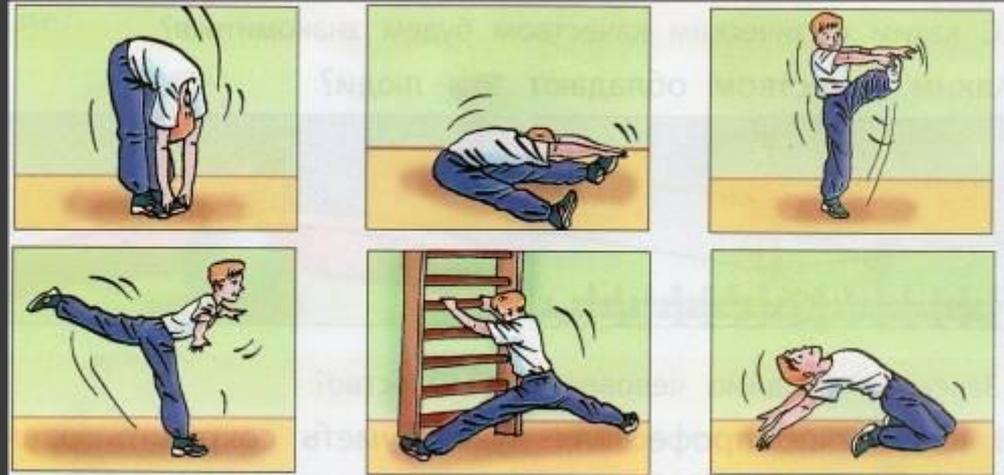


# Виды гимнастики



# Упражнения для развития гибкости

- наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движения в положении стоя;
- наклоны в положении седа;
- упражнения с гимнастической палкой, «шпагат», «мост», «складка» и др.



В здоровом теле – здоровый.....  
Курить – здоровью ...  
Быстрого и ловкого болезнь не ...  
До свадьбы ...  
Здоровья не ...  
Здоров будешь – всего ...  
Здоровье – дороже...  
Болен – лечись, а здоров ...  
Здоровым быть ...



Мы рождены, чтоб жить на свете долго:  
Грустить и петь, смеяться и любить.  
Но, чтобы стали все мечты  
ВОЗМОЖНЫ.  
Должны мы все  
здоровье сохранить

*Здоровый образ  
жизни*





**Спасибо за внимание!**