

*Здоровье –  
это важно !*



# *Русская народная поговорка*

*Здороватся не будешь –  
здоровья не получишь !*



# ЛЕГЕНДА

*Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек.*

- Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным»*
- Второй сказал: «Человек должен быть здоровым»*
- Третий сказал: «Человек должен быть умным»*
- Четвертый бог сказал: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам».*

*И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать?*

*Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека».*

*Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов.*

*Кто зарядкой занимается –  
тот здоровья набирается !*



*Сила укрепляет здоровье человека  
Крепится человек – крепче камня!  
Ослабнет – слабее воды!*



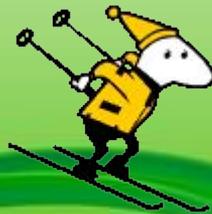
# Виды спорта



- ❖ волейбол
- ❖ баскетбол
- ❖ футбол
- ❖ теннис



- ❖ тяжелая атлетика
- ❖ горные лыжи



***Без дыхания жизни нет, без дыхания меркнет свет !  
Дышат птицы и цветы, дышим он, и я и ты.***

- ***медленно вдохнуть и задержать дыхание на несколько секунд,  
затем плавно выдохнуть через нос***
- ***подышим одной ноздрей, закрыв пальчиком другую  
и теперь наоборот***
- ***подули на одно плечо, теперь на другое, а сейчас на живот,  
а теперь на облака***



*Когда воздух свеж и чист –  
дышится легко,  
появляется бодрость и хорошее  
настроение*

# Релаксация

*Реснички опускаются, глазки закрываются.*

*Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем.*

*Дышится легко, ровно, глубоко.*

*Наши ручки отдыхают, засыпают.*

*Шея не напряжена и расслаблена.*

*Все чудесно расслабляется.*

*Дышится легко, ровно, глубоко.*

*Хорошо нам отдыхать, но пора уже вставать.*

*Крепче кулачки сжимаем.*

*Их повыше поднимаем.*

*Потянулись, улыбнулись.*

*И совсем уже проснулись!*





## *Личная гигиена*



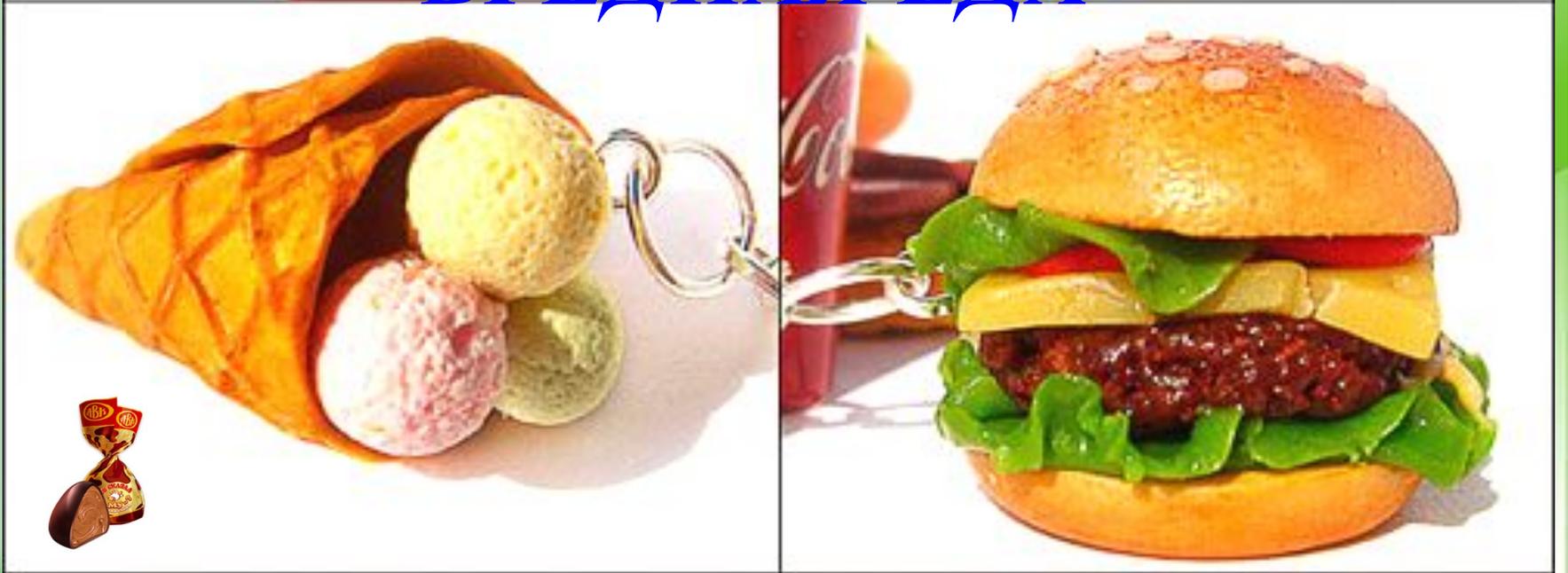




***ПОЛЕЗНАЯ ЕДА***



**ВРЕДНАЯ ЕДА**



# ***ЗАКАЛИВАНИЕ***

***С молодую закалишься –  
на весь век сгодишься !***

*\* одеваться по погоде \**

*\* проветривать помещение \**

*\* ходить босиком \**

*\* загорать летом на солнце \**

*\* обтираться влажным полотенцем \**

*\* мыть ноги на ночь \**

*\* купаться \**

