

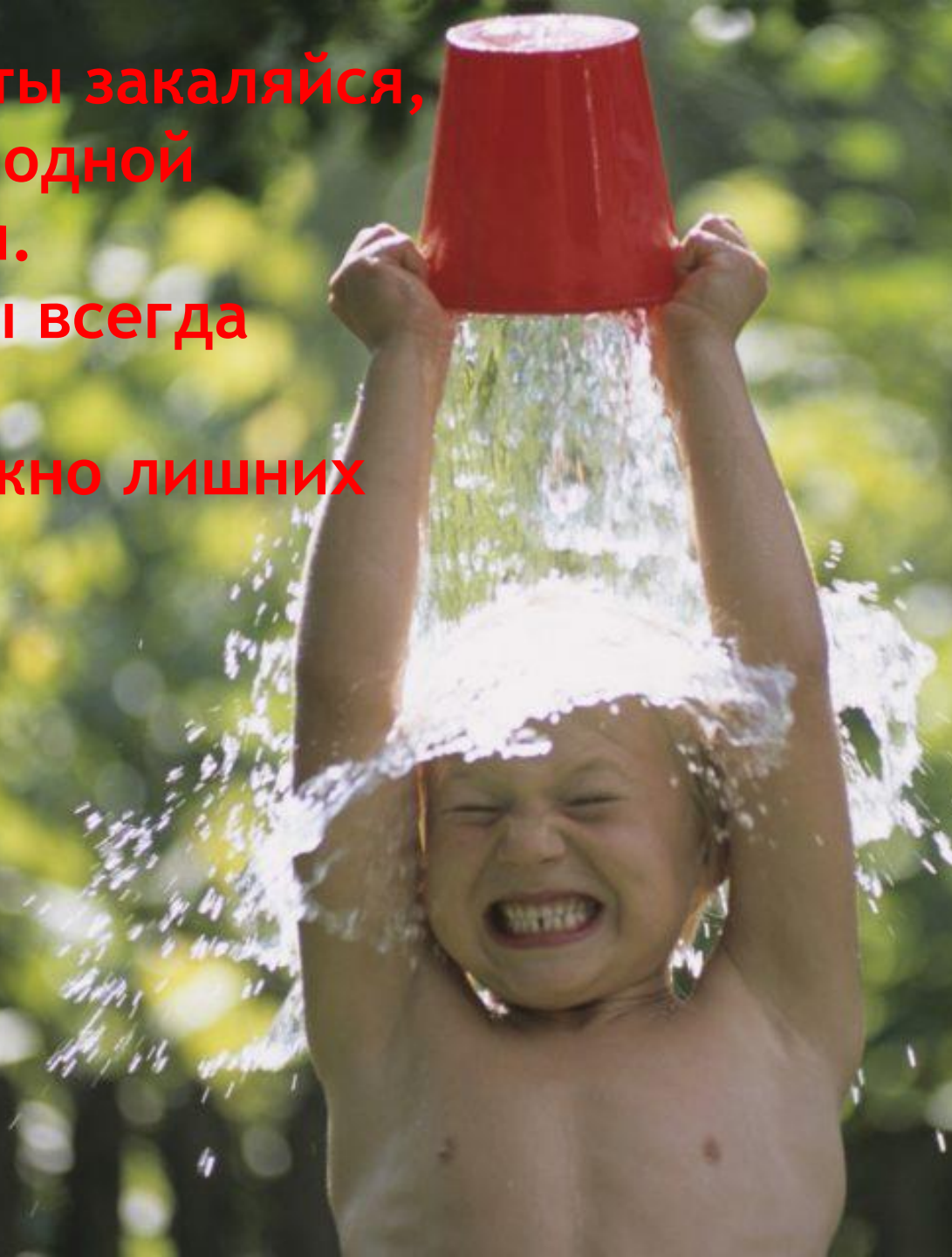


МОУ «Шатковская ОШ»

**ЗДОРОВЫЙ**

**образ жизни**

По утрам ты закаляйся,  
Водой холодной  
обливайся.  
Будешь ты всегда  
здоров.  
Тут не нужно лишних  
слов.





**Здоровье, закалка - превыше всего,  
И знают об этом все люди давно.  
Ребята! Зимой становитесь «моржами»,  
Не бойтесь мороза, попробуйте сами!**



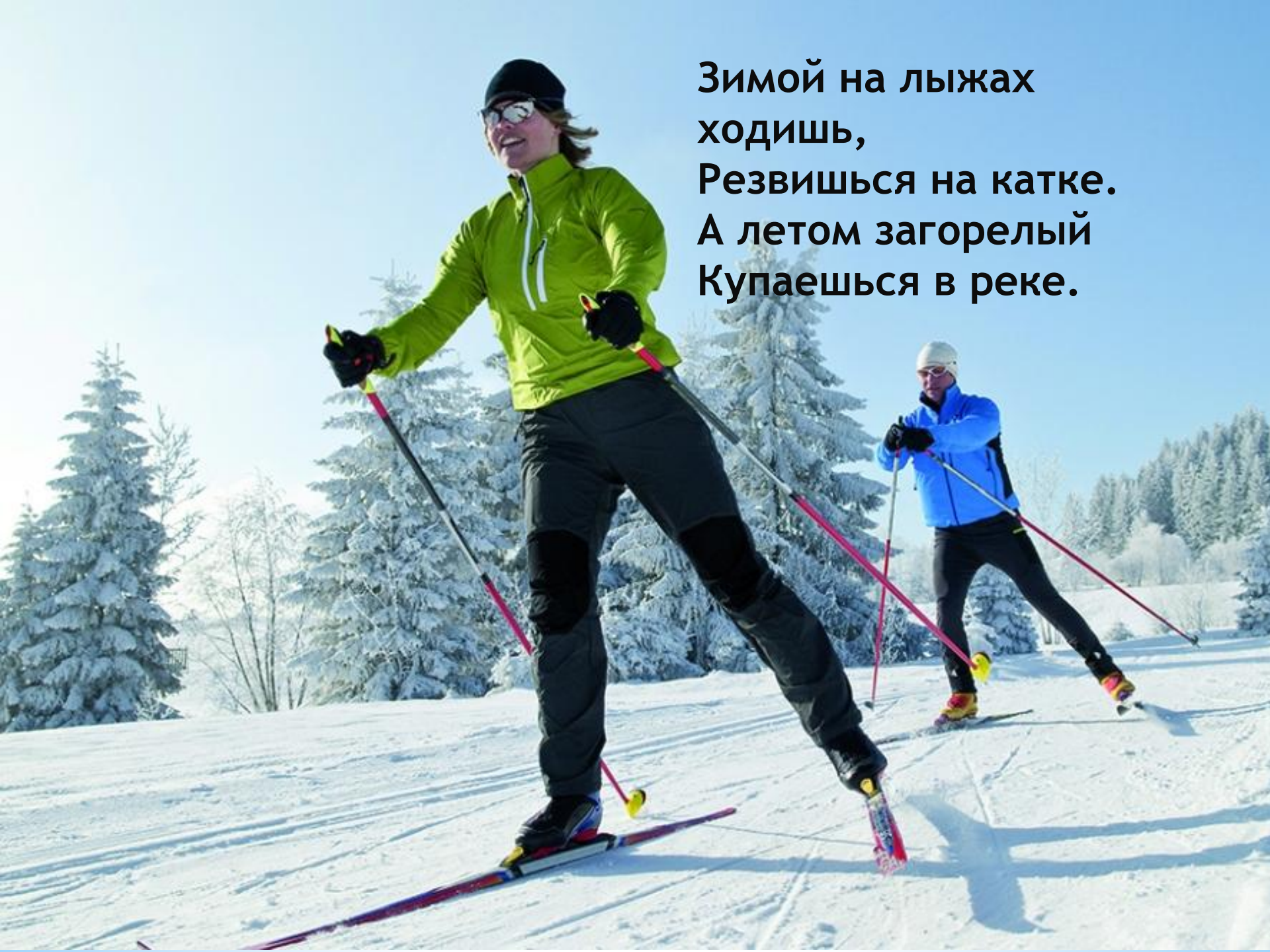
Спорт нам плечи расправляет,  
Силу, ловкость нам дает.  
Он нам мышцы развивает,  
На рекорды нас зовет



Чтобы носом не  
сопеть,  
И не кашлять сильно,  
Обливайся каждый  
день,  
Лей весьма обильно.



**Зимой на лыжах  
ходишь,  
Резвишься на катке.  
А летом загорелый  
Купаешься в реке.**

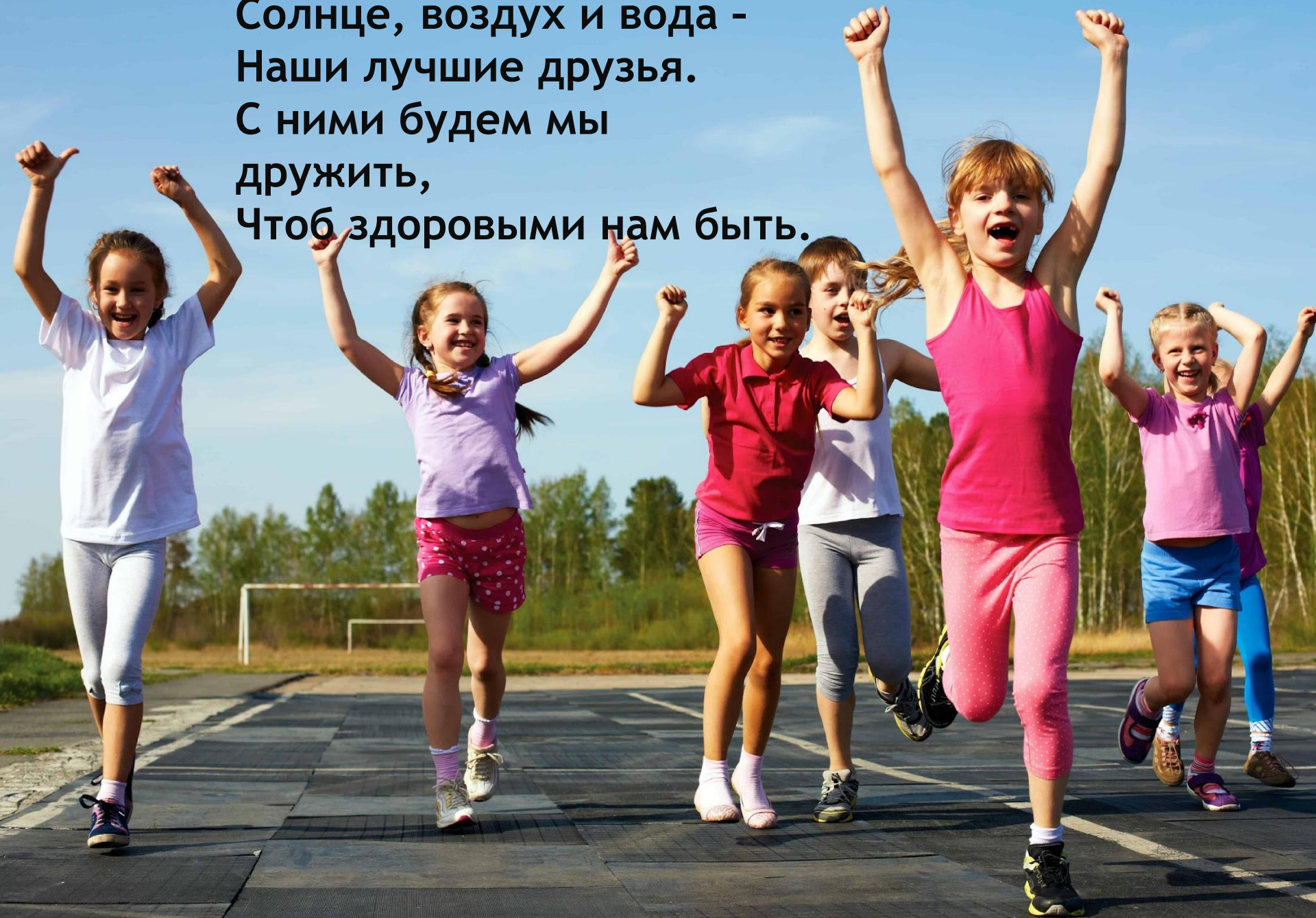




Всегда полезно спортом  
заниматься,  
Беречь здоровье, правильно  
питаться.  
Ходить в бассейн не просто  
покупаться,  
А закаляться и оздоравливаться.



**Солнце, воздух и вода -  
Наши лучшие друзья.  
С ними будем мы  
дружить,  
Чтоб здоровыми нам быть.**







Тренировки, матчи,  
пораженья  
До предела, из последних  
сил.

За победу бурные сраженья.  
Спорт в почете. Он всех  
победил!





Надо спортом  
заниматься,  
Надо - надо  
закаляться!  
Надо первым быть во  
всем,  
Нам морозы ни почем!



Для здоровья важен спорт,  
Чтоб болезням дать отпор.  
Нужно спортом заниматься,  
И здоровым оставаться!





*Спортивные люди – они так  
красивы.*

*В них столько энергии, бодрости,  
силы.*

*Ты хочешь на них быть хоть каплю  
похожим?*

*Лишь спорт тебе в этом отлично  
поможет.*

*Здоровье усилит, успехов прибавит.*

*От скуки, безделья тебя он избавит.*

*Поверь ты в себя и добейся высот.*

*О чем ты мечтал, даст тебе  
только спорт.*

Никогда не поздно начать  
заниматься спортом!



**КОНЕЦ**