

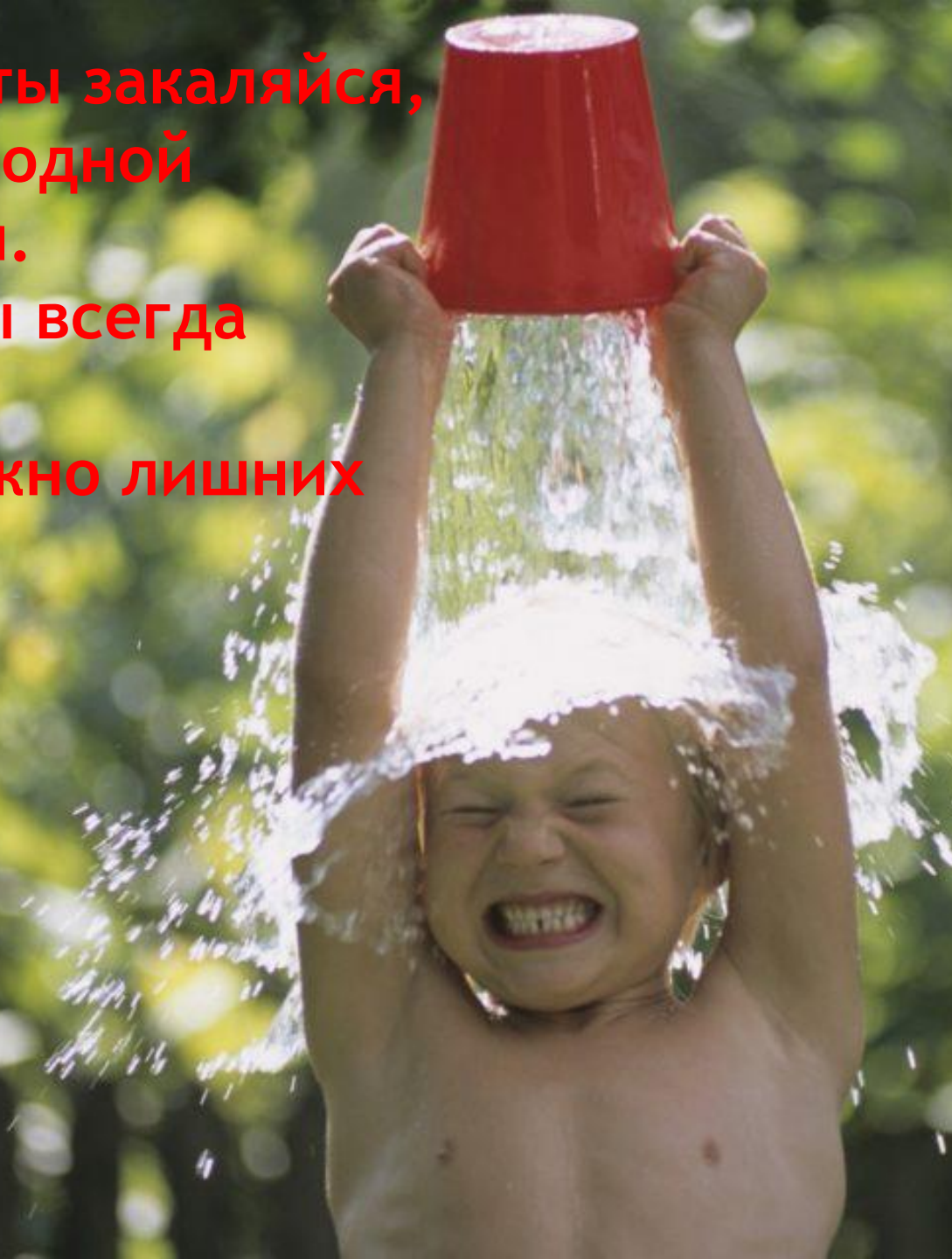


МОУ «Шатковская ОШ»

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!**



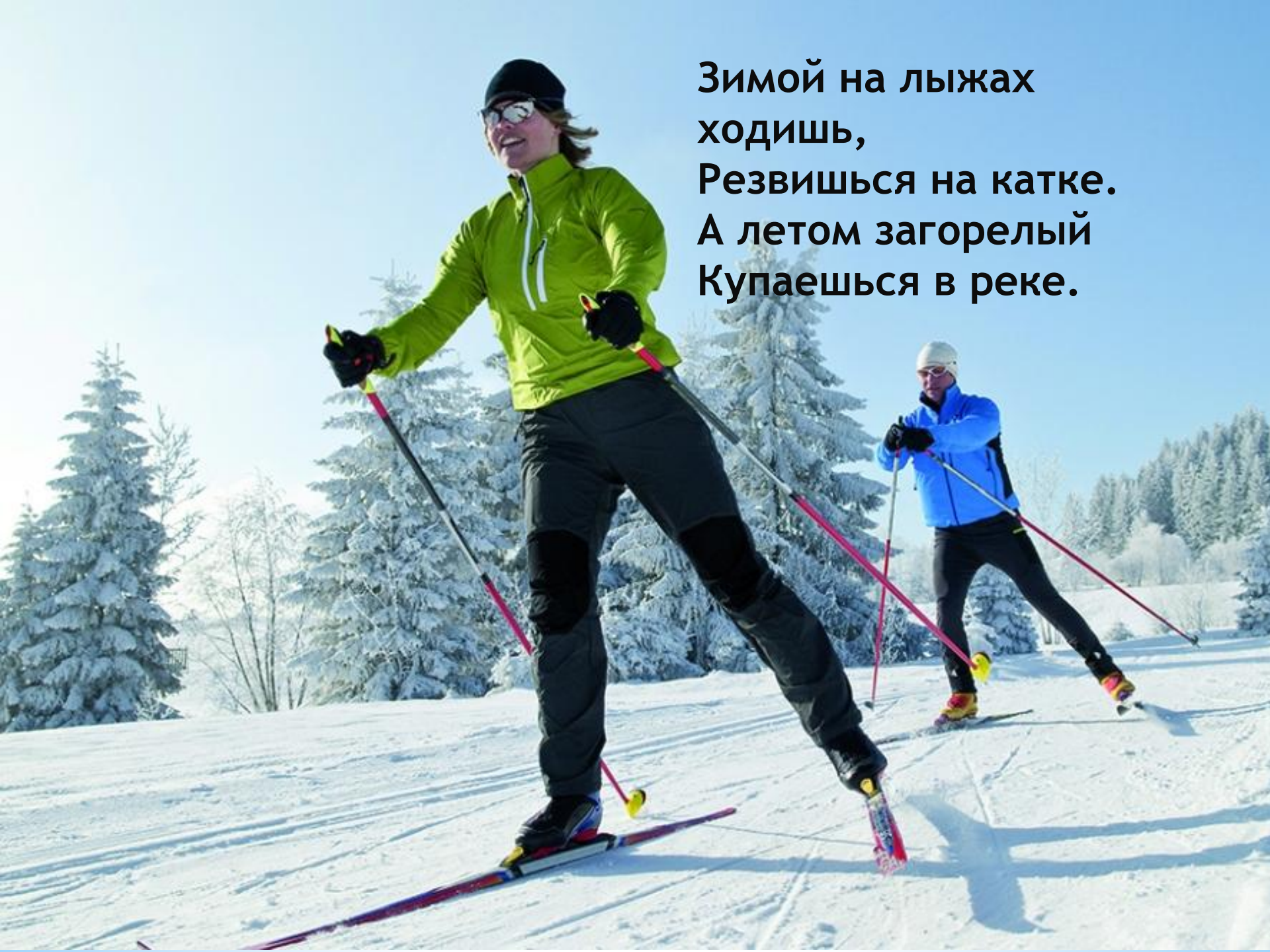
Спорт нам плечи расправляет,
Силу, ловкость нам дает.
Он нам мышцы развивает,
На рекорды нас зовет



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.**

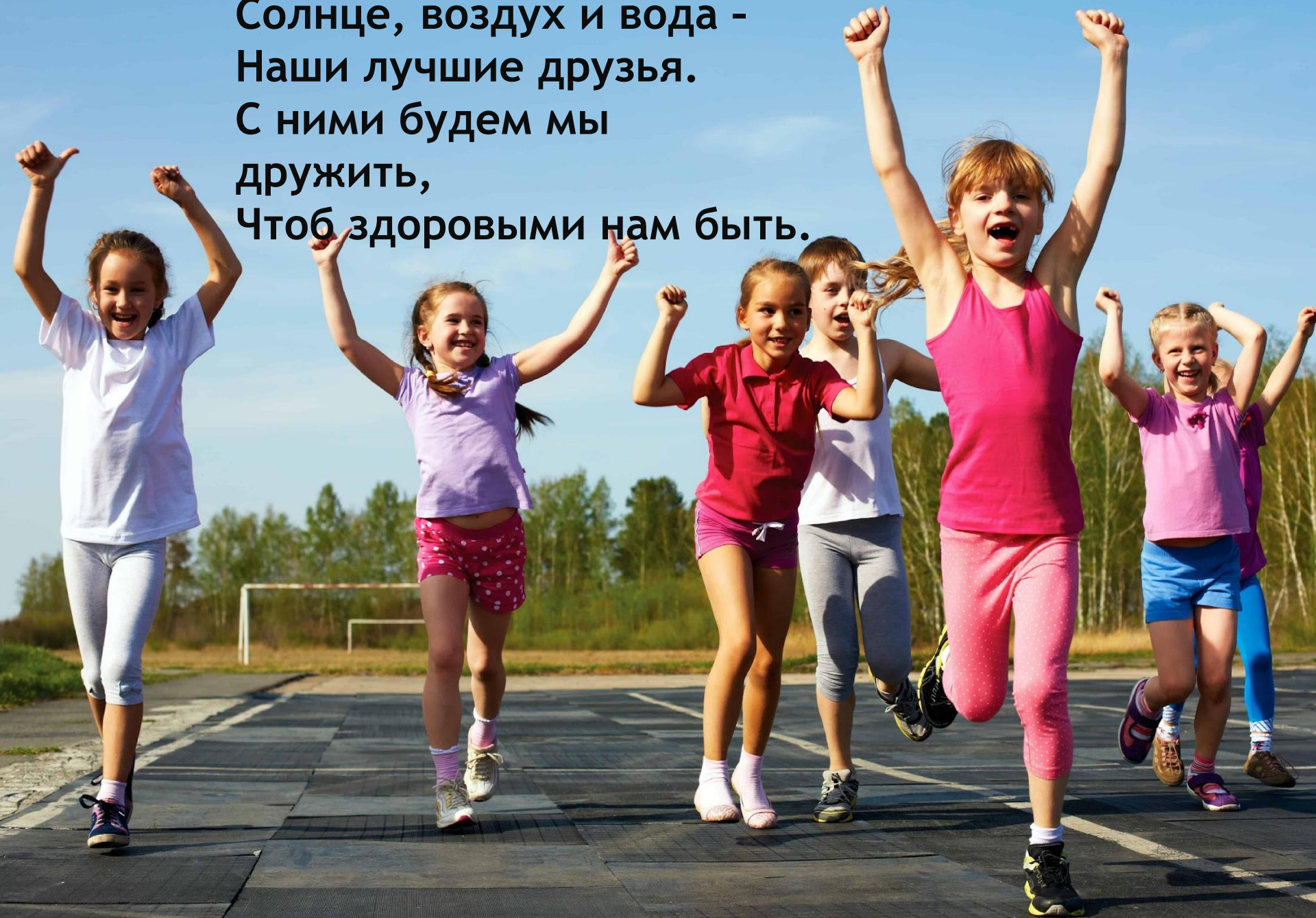




Всегда полезно спортом
заниматься,
Беречь здоровье, правильно
питаться.
Ходить в бассейн не просто
покупаться,
А закаляться и оздоравливаться.



**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