

КОУ «Березовская школа - интернат»

Кружок «Становление»

Готовы к труду и обороне

Тропинки здоровья кружка «Становление»

Автор:

Кружок «Становление»

Рук. Михаил Юрьевич Морев,

педагог дополнительного образования.

п. Березово – 2016г.



КОУ «Березовская школа - интернат»

Готовы к труду и обороне

Тропинки здоровья кружка «Становление»



Дошедшее до наших дней и до сих пор являющееся актуальным древнегреческое выражение «Хочешь быть сильным — бегай, хочешь быть красивым — бегай, хочешь быть умным — бегай» — не оспоримая истина. Это понимаем и мы, юные корреспонденты, поэтому пользуемся всеми возможностями, чтобы участвовать в спортивных мероприятиях, которые делают нас быстрее, умнее, сильнее. Поэтому подвижные спортивные мероприятия для нас — это путь к здоровью и сдаче норм ГТО.





Готовы к труду и обороне

Тропинки здоровья кружка «Становление»

Наши тропинки здоровья

- Походы в Сорни-Сей;
- Спортивные турниры внутри учебного учреждения;
- Дни и месячники здоровья;
- Легкоатлетические пробеги по маршрутам:
 - Березово – Теги;
 - Березово – Ванзетур;
 - Березово – Игрим.
- Спортивные эстафеты в честь Дня Победы;
- Дни Всероссийского бега.



КОУ «Березовская школа - интернат»

Готовы к труду и обороне

Тропинки здоровья кружка «Становление»

Тропинка 1:
Походы в Сорни-Сей





Готовы к труду и обороне

Тропинки здоровья кружка «Становление»

Тропинка 2:
Участие в спортивных
турнирах



КОУ «Березовская школа - интернат»

Готовы к труду и обороне

Тропинки здоровья кружка «Становление»

Тропинка 3:
Дни и месячники здоровья



КОУ «Березовская школа - интернат»



Готовы к труду и обороне
Тропинки здоровья
кружка «Становление»

Тропинка 4: Пробег Березово-Теги





Готовы к труду и обороне
Тропинки здоровья
кружка «Становление»

Тропинка 5: Пробег Березово-Ванзетур



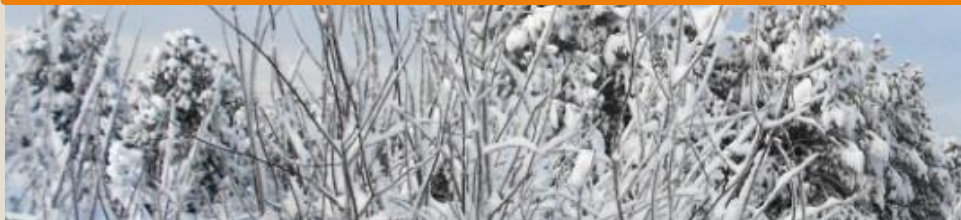


КОУ «Березовская школа - интернат»

Готовы к труду и обороне

Тропинки здоровья кружка «Становление»

Тропинка 6: Пробег Березово – Игрим



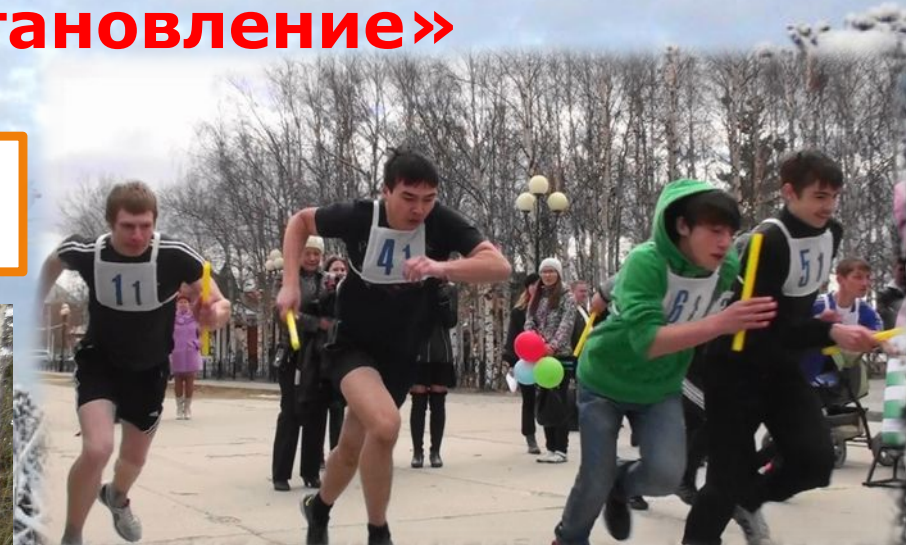
КОУ «Березовская школа - интернат»

Готовы к труду и обороне

Тропинки здоровья кружка «Становление»



Тропинка 7: Спортивные эстафеты
в честь Дня Победы



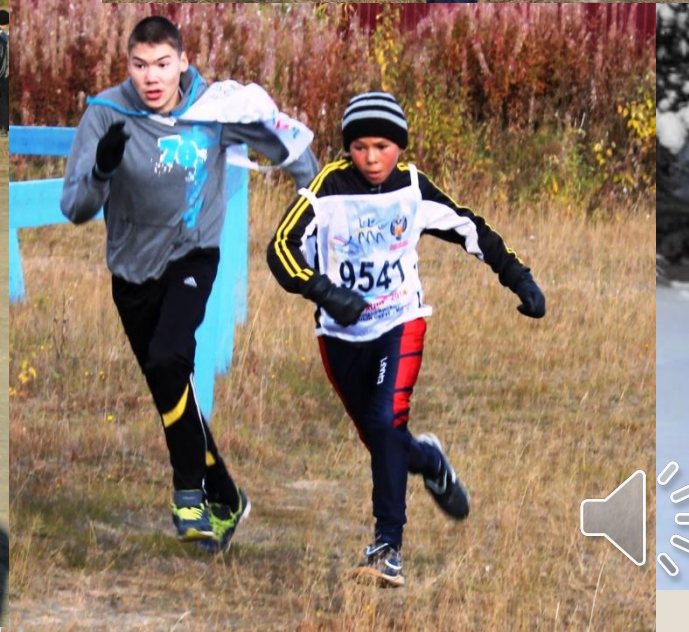


КОУ «Березовская школа - интернат»

Готовы к труду и обороне

Тропинки здоровья кружка «Становление»

Тропинка 8: Дни Всероссийского бега



Тропинки здоровья кружка «Становление»

Тропинка 9: Советы

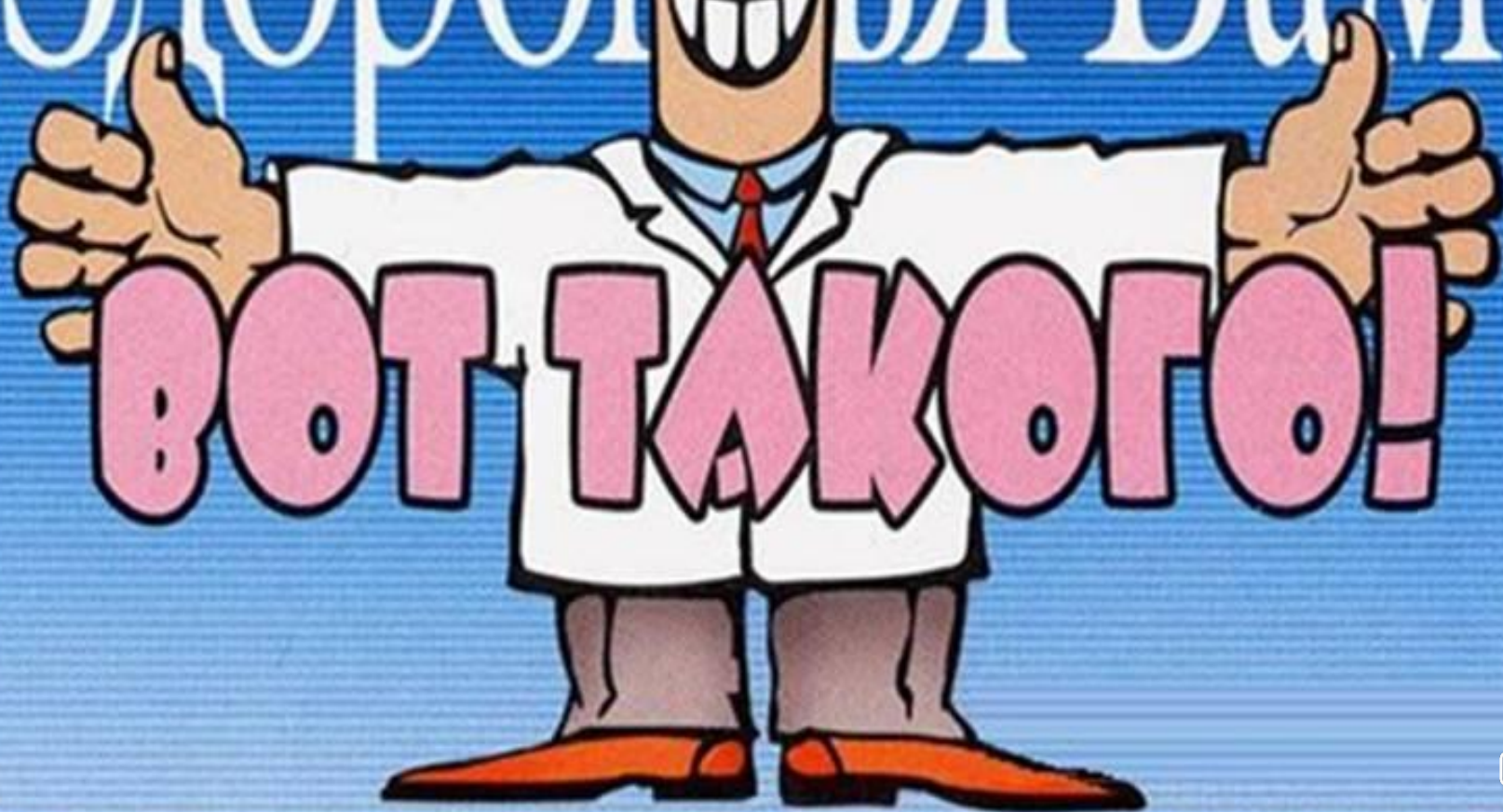
Помни:

- должен спать не менее 8-9 часов в сутки;
- кушать в одно и то же время 4-5 раз в день;
- проводить на свежем воздухе не реже 2-ух часов в день;
- чередовать учебу с отдыхом;
- побольше двигаться;
- держатся в стороне от вредных привычек.





Здоровья Вам!



ВОТ ТАКОГО!

