

# «ДВИЖЕНИЕ – ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ!».



ЗДОРОВЬЕ - ВСЕМУ ГОЛОВА!

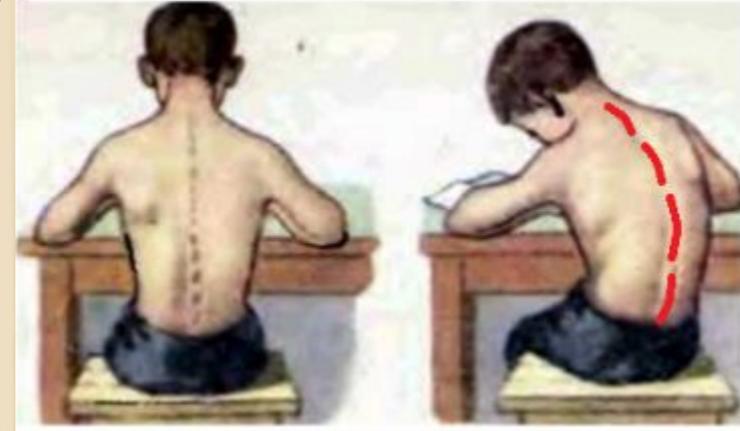
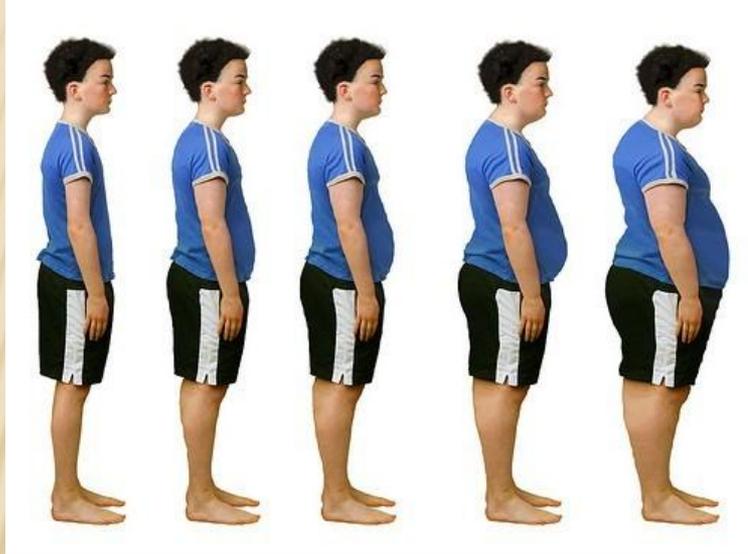
«ЗДОРОВЬЕ – ЖИЗНЬ, А ЖИЗНЬ – ДВИЖЕНИЕ!».



# МАЛОПОДВИЖНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА



# К ЧЕМУ ПРИВОДИТ МАЛОПОДВИЖНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА



# ДВИЖЕНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

- Двигательная активность, регулярные занятия физической культурой и спортом — обязательные условия здорового образа жизни.



# ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ

«Если хочешь быть красивым - бегай,  
Если хочешь быть здоровым - бегай,  
Если хочешь быть сильным — бегай».



# «ПЕШКОМ ХОДИТЬ – ДОЛГО ЖИТЬ!»



- Есть поговорка: «Пешком ходить – долго жить!». Бегать не все могут, а ходьба доступна в любом возрасте

# УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА

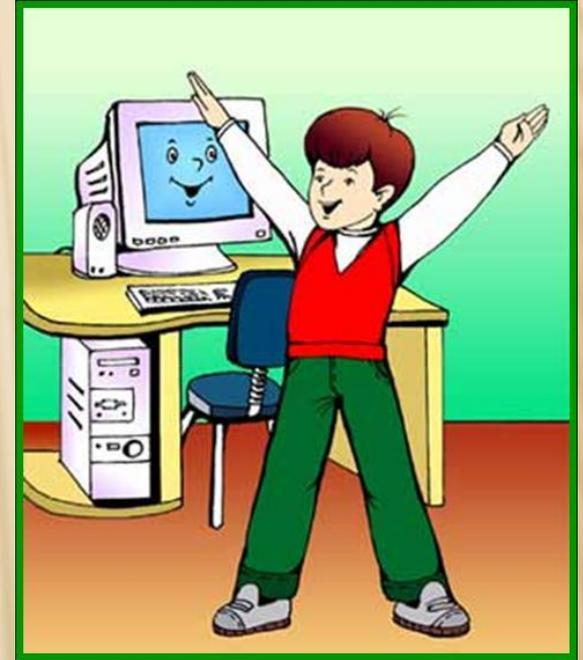
Каждый день по утрам  
Делаем зарядку (*Ходьба на месте.*)  
Очень нравится нам  
Делать по порядку:  
Весело шагать (*Ходьба.*)  
Руки поднимать (*Руки вверх.*)  
Присесть и встать  
(*Приседание.*)  
Прыгать и скакать (*Прыжки.*)



# ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

На занятиях не зеваем,  
Физкультминутки  
выполняем.

Спинка ровная у нас,  
А осанка высший класс!



# **ПОДВИЖНЫХ ИГР**

---

**С правилами**

**Игры большой, средней  
и малой подвижности**

**Спортивные (элементы  
спортивных игр) – волейбол,  
баскетбол, бадминтон,  
футбол, хоккей**

# **«НЕТРАДИЦИОННАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

---

- **Дыхательная гимнастика**
- **Пальчиковая гимнастика**
- **Самомассаж и массаж**
- **Закаливание**
- **Релаксация**



**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

---

