

«ДВИЖЕНИЕ – ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ!».



ЗДОРОВЬЕ - ВСЕМУ ГОЛОВА!

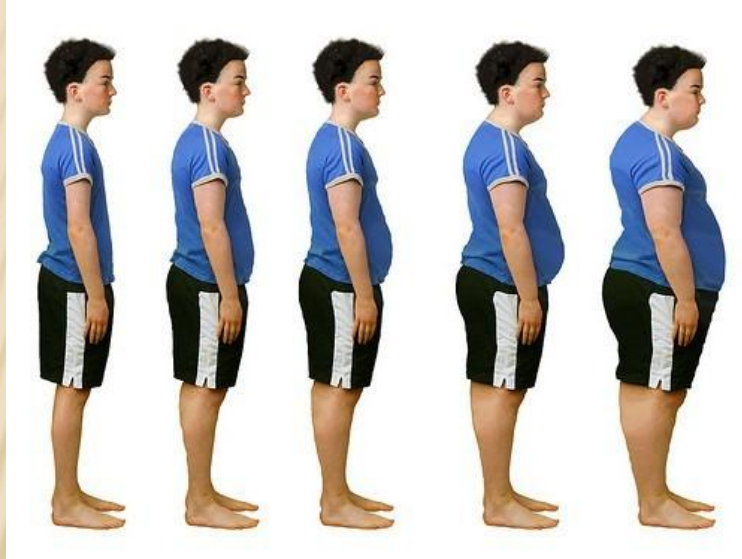
«ЗДОРОВЬЕ – ЖИЗНЬ, А ЖИЗНЬ – ДВИЖЕНИЕ!».



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

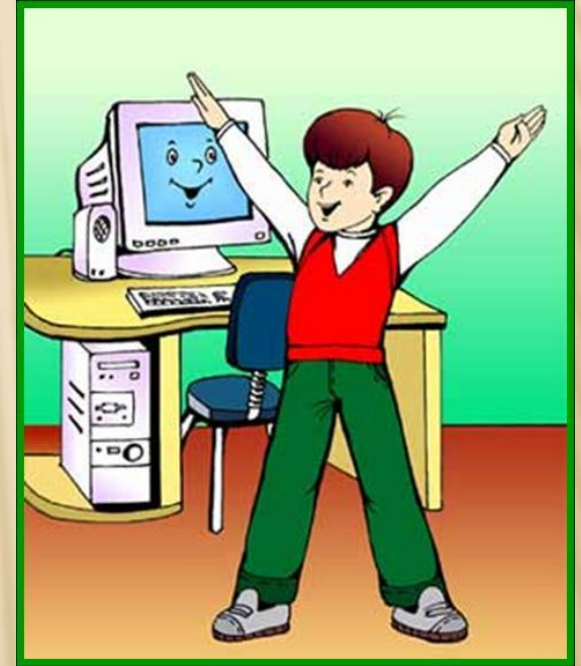
Каждый день по утрам
Делаем зарядку (*Ходьба на месте.*)
Очень нравится нам
Делать по порядку:
Весело шагать (*Ходьба.*)
Руки поднимать (*Руки вверх.*)
Присесть и встать
(*Приседание.*)
Прыгать и скакать (*Прыжки.*)



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!

