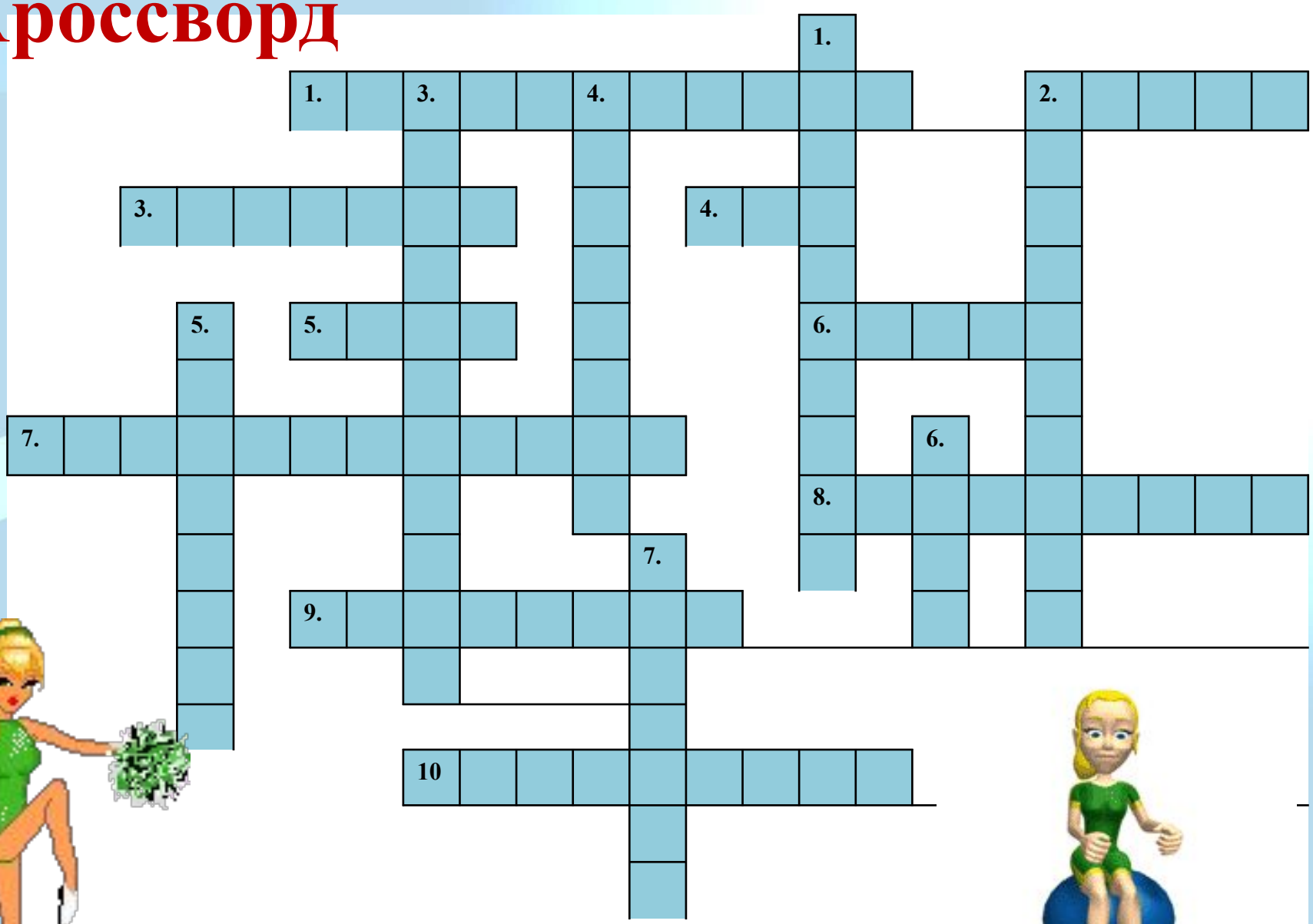
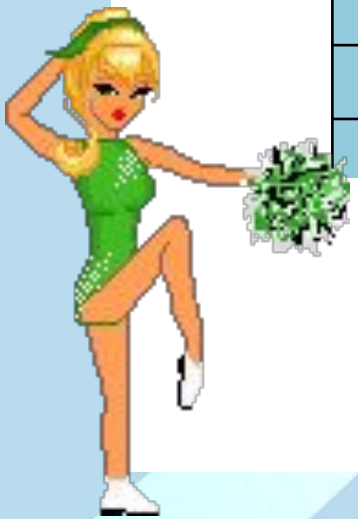
"Здоровье - это вершина, которую должен каждый покорить сам"

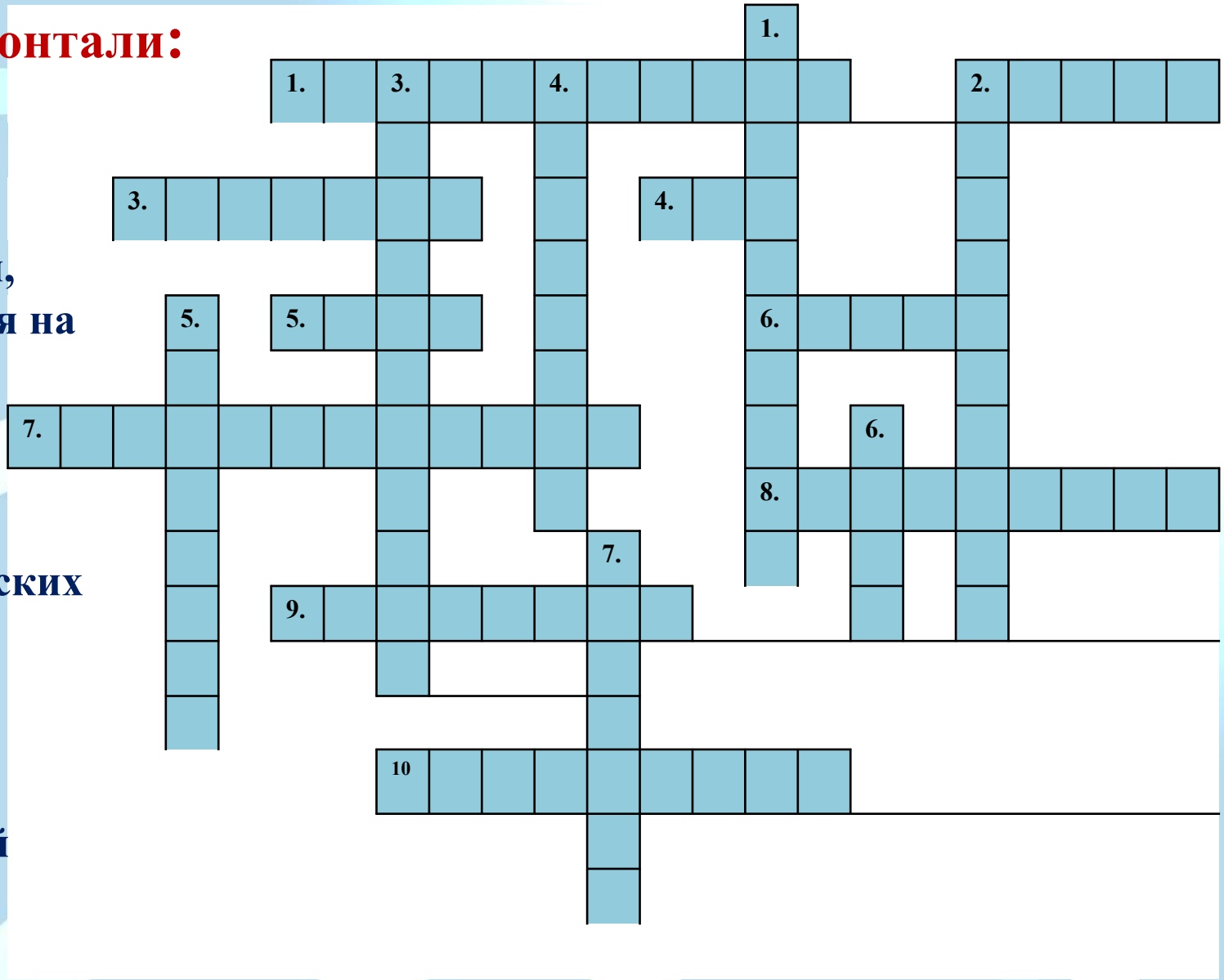
Кроссворд





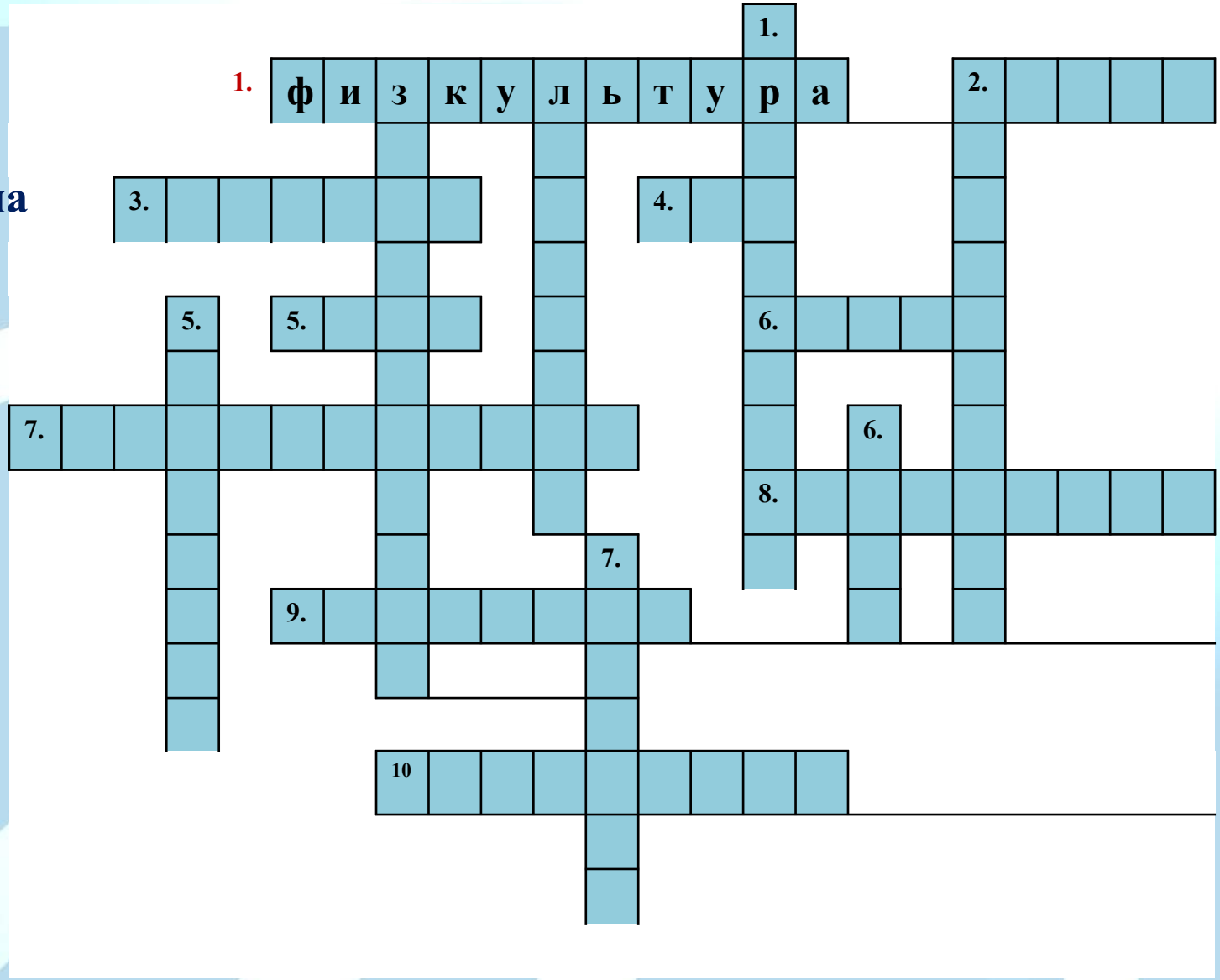
По горизонтали:

1. сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.



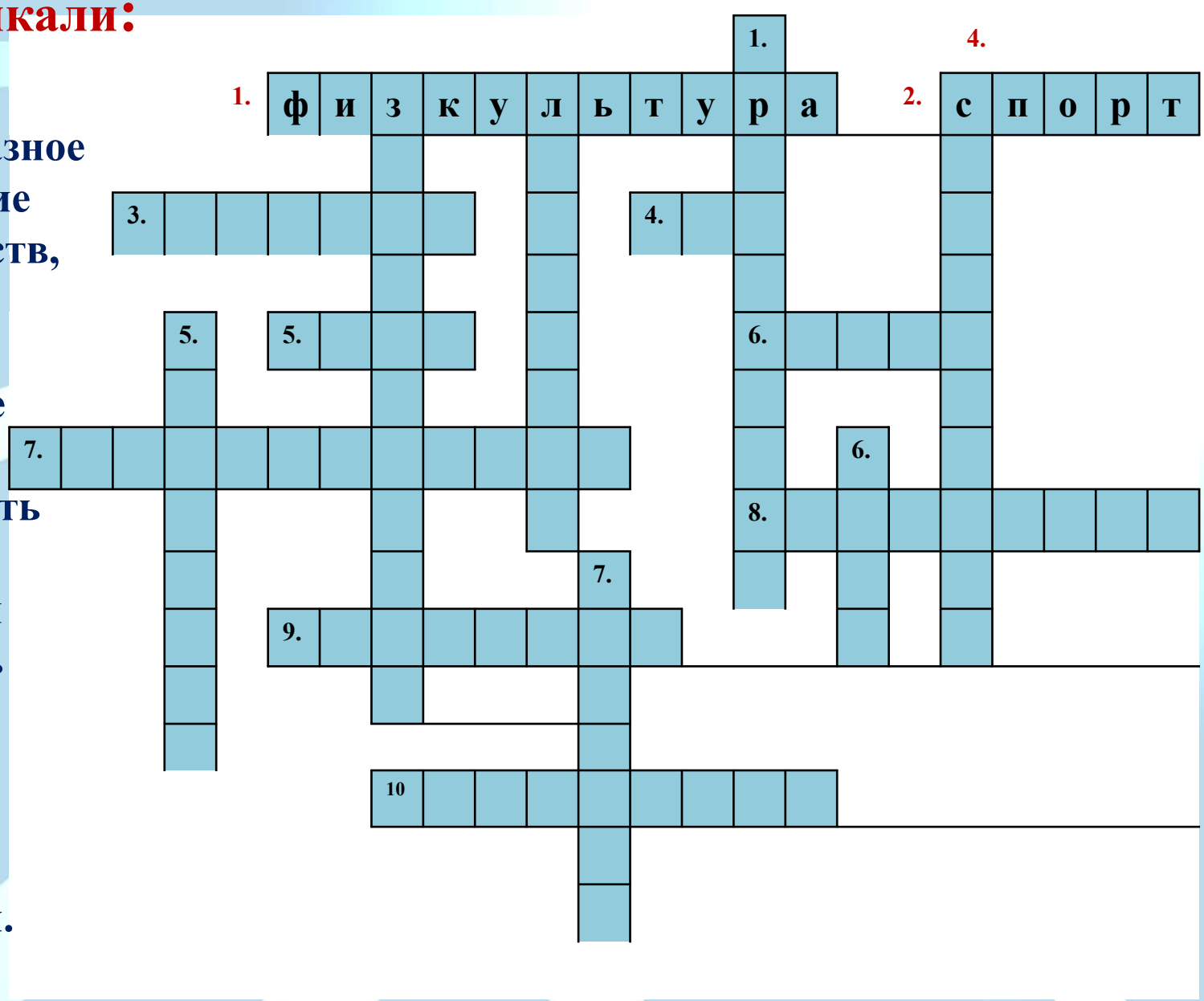
По горизонтали:

2. специальная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в разных видах физических упражнений и движений.



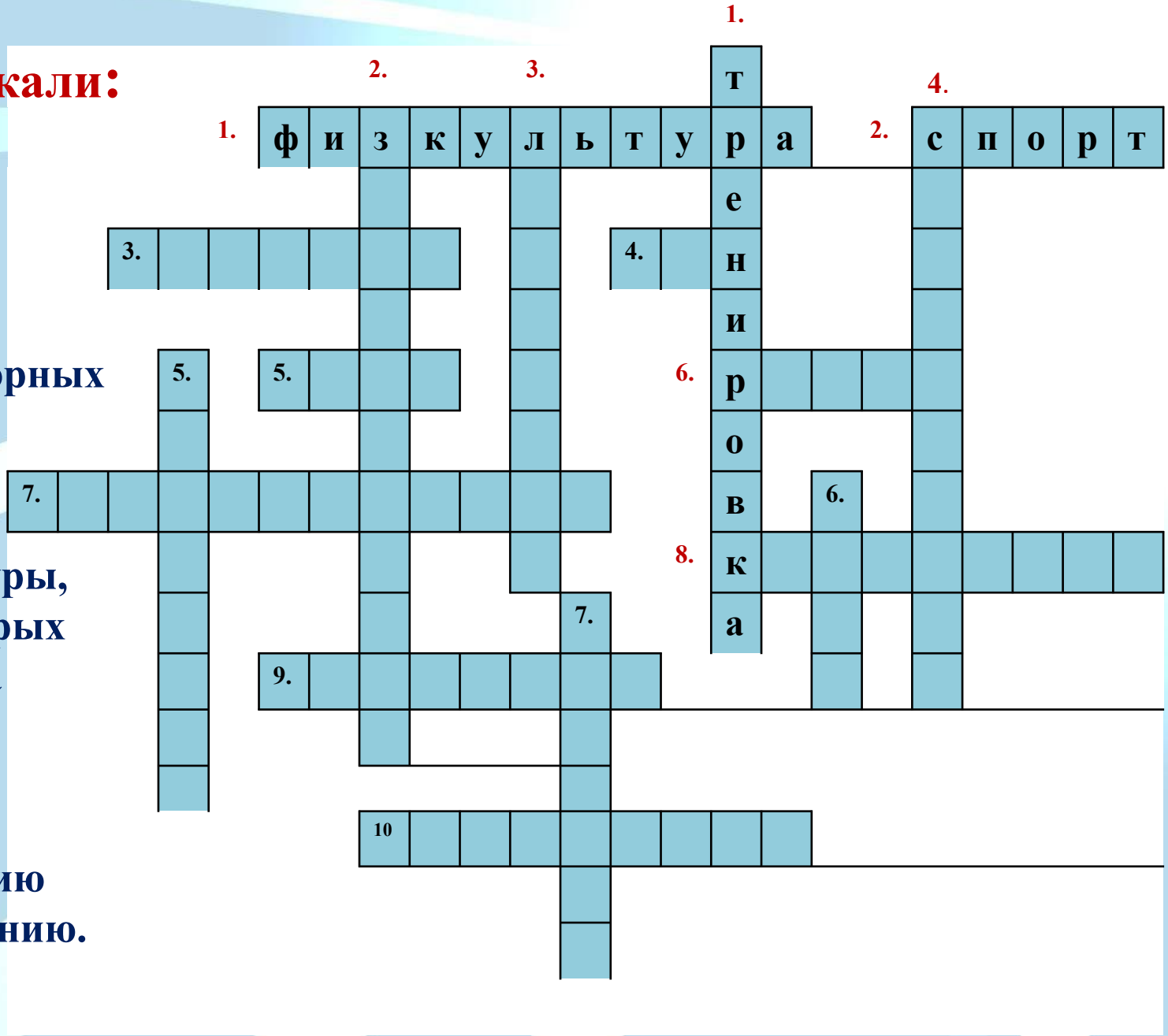
По вертикали:

1. целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.



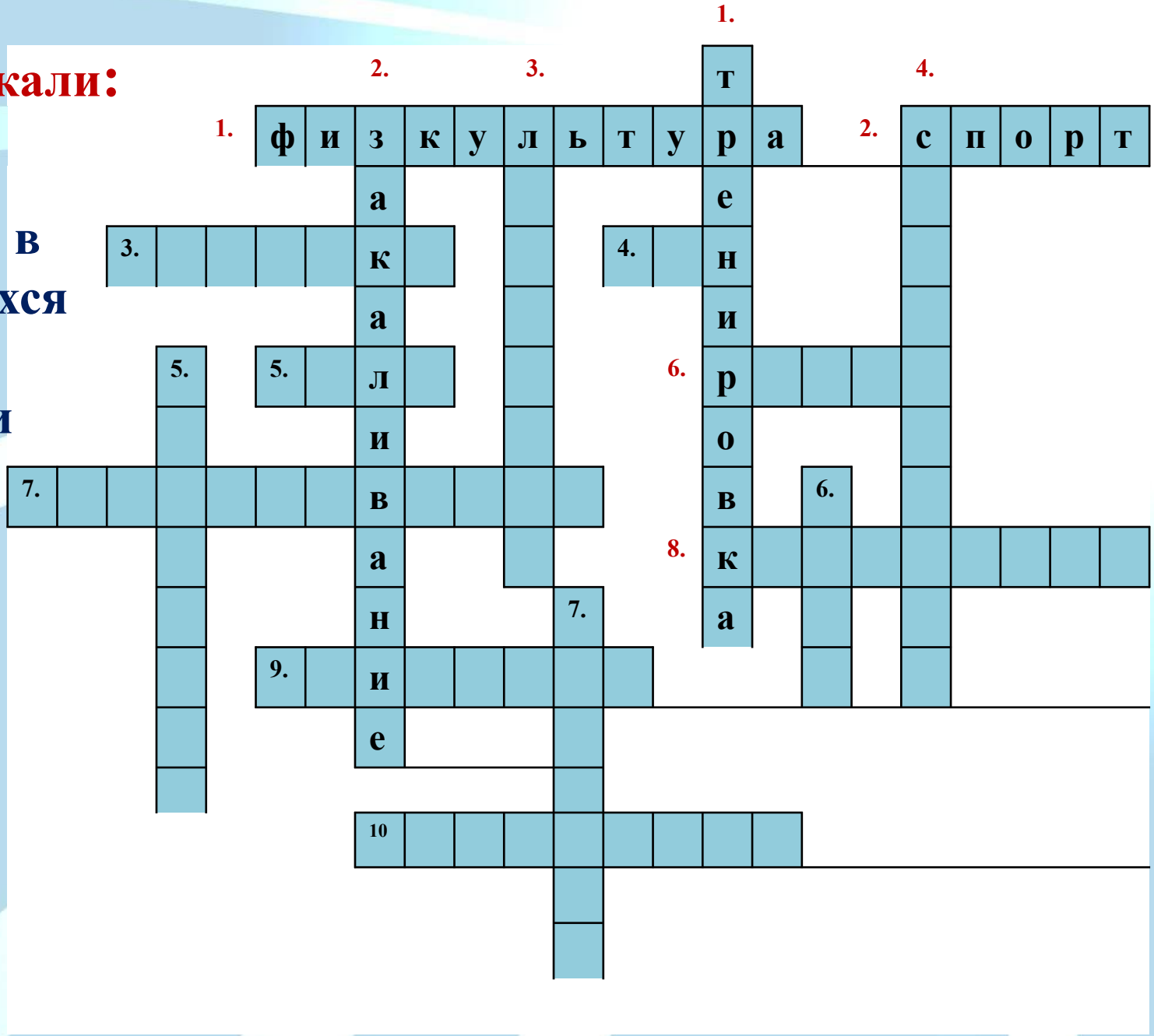
По вертикали:

2. система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию.



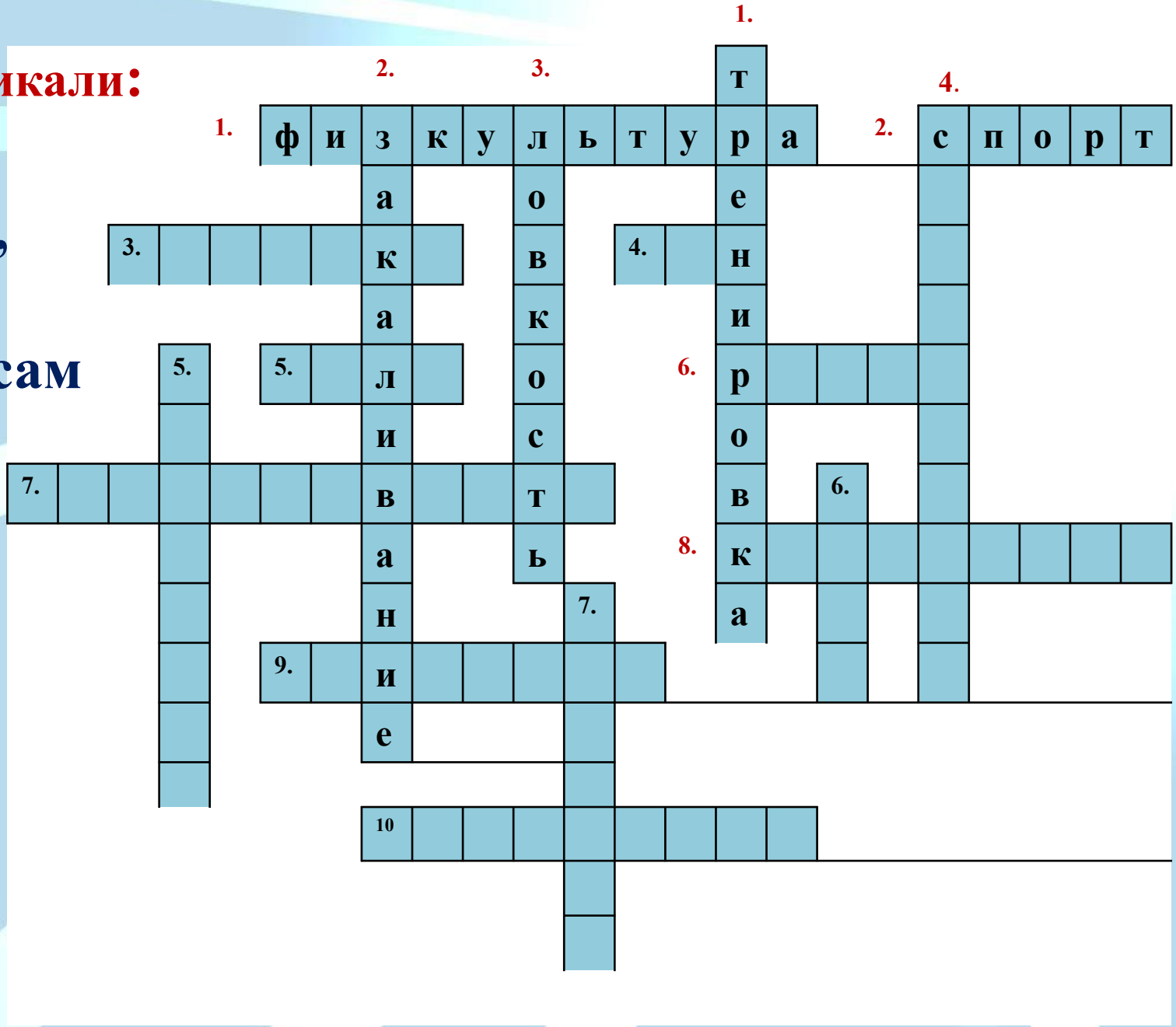
По вертикали:

3. умение действовать в изменяющихся условиях правильно и находчиво.



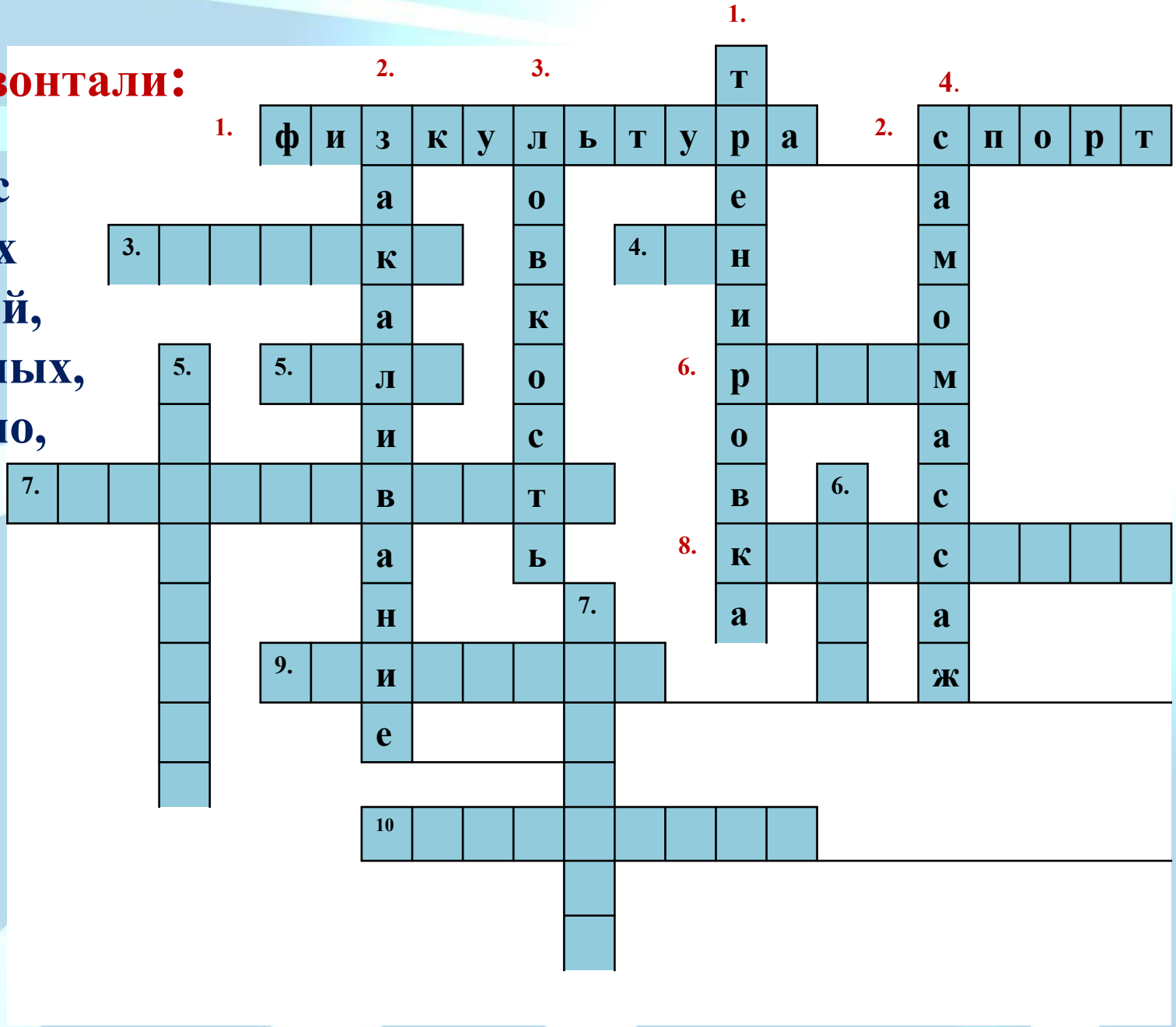
По вертикали:

4. **массаж, который делаешь сам себе.**



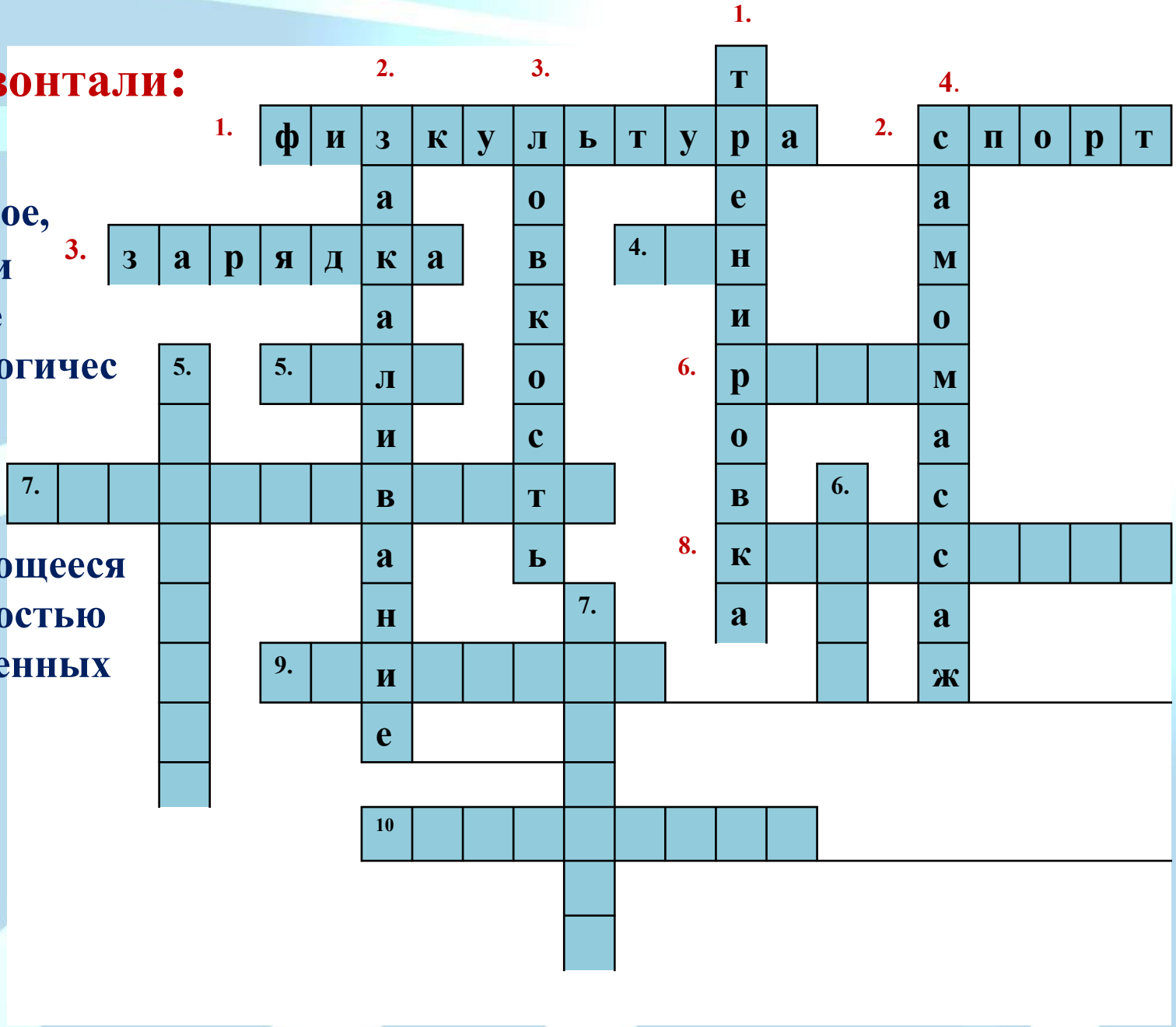
По горизонтали:

3. комплекс физических упражнений, выполняемых, как правило, утром, с целью разминки мышц и суставов.



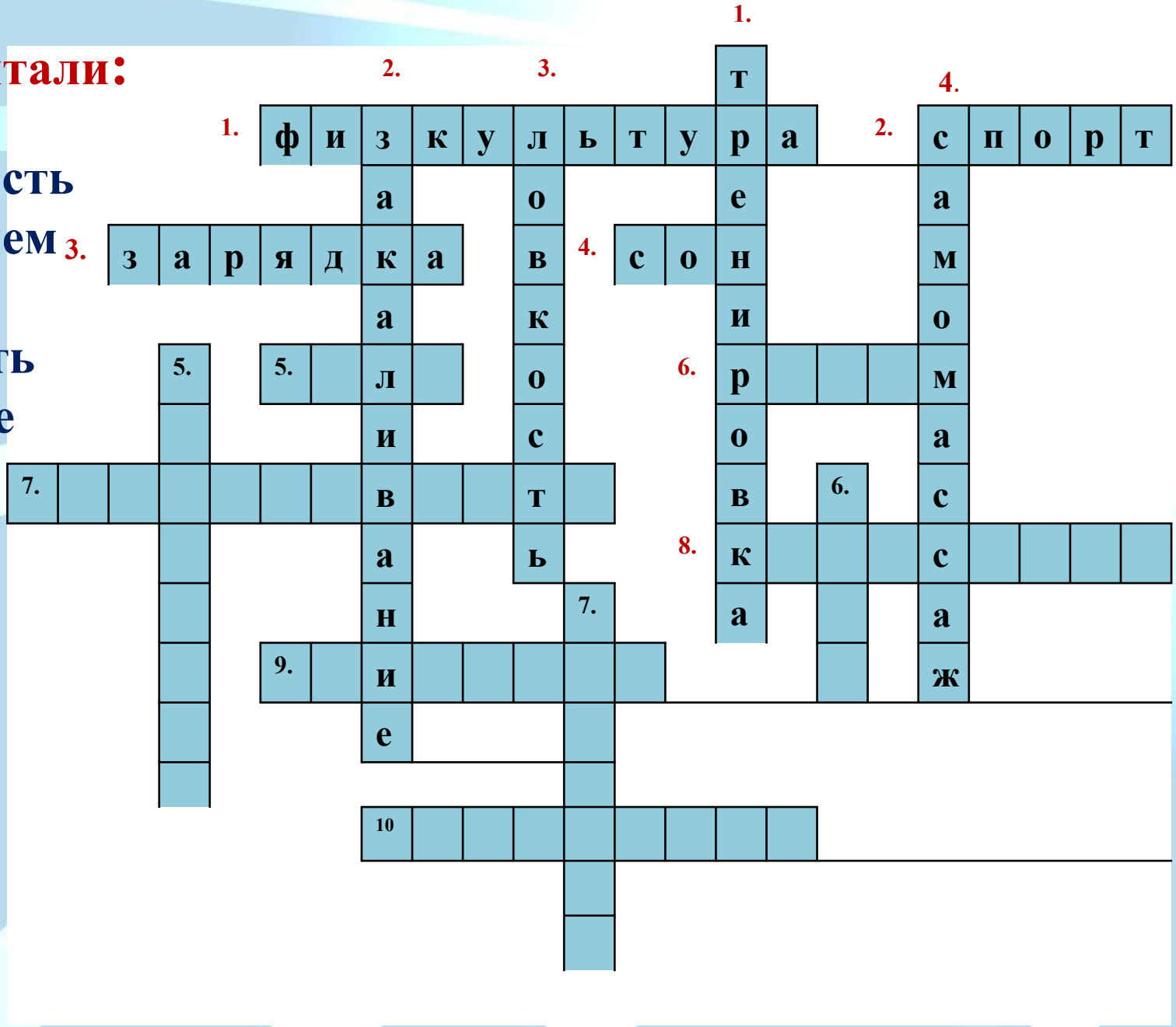
По горизонтали:

4. естественное, периодически наступающее психофизиологическое состояние человека, характеризующееся заторможенностью многих жизненных функций.



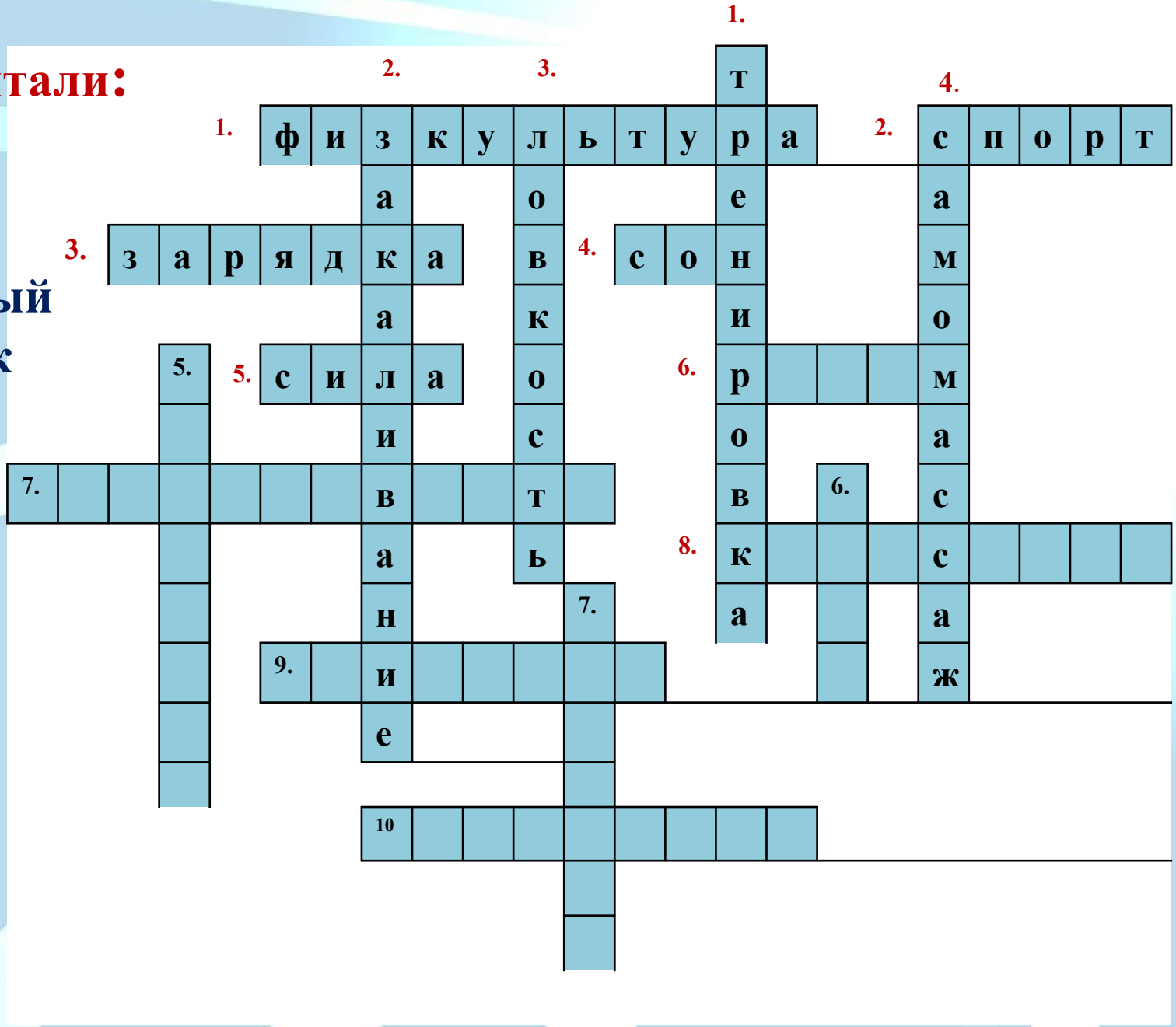
По горизонтали:

5. способность напряжением мышц производить физические действия, движения.



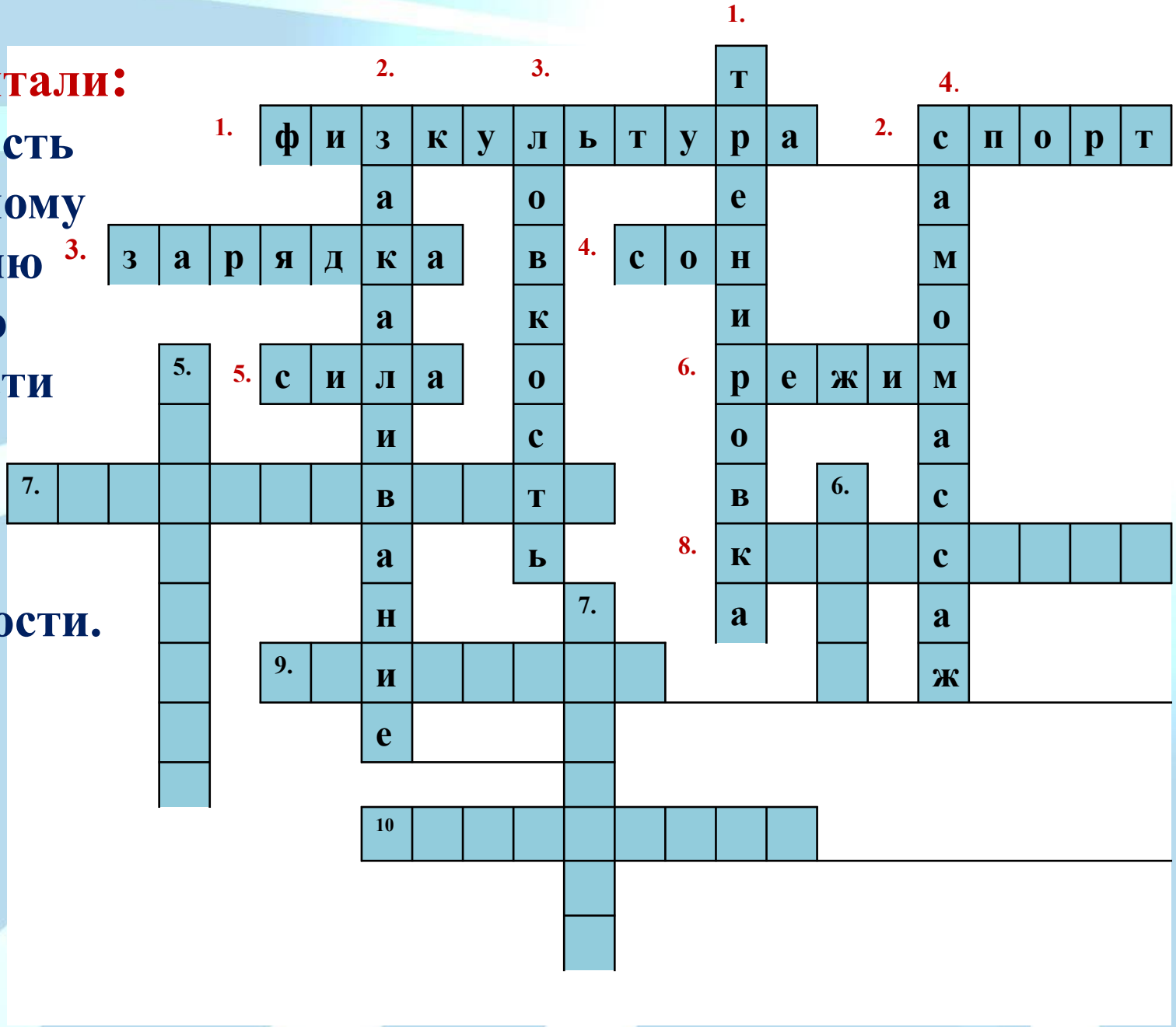
По горизонтали:

6. точно размеренный распорядок действий на день.



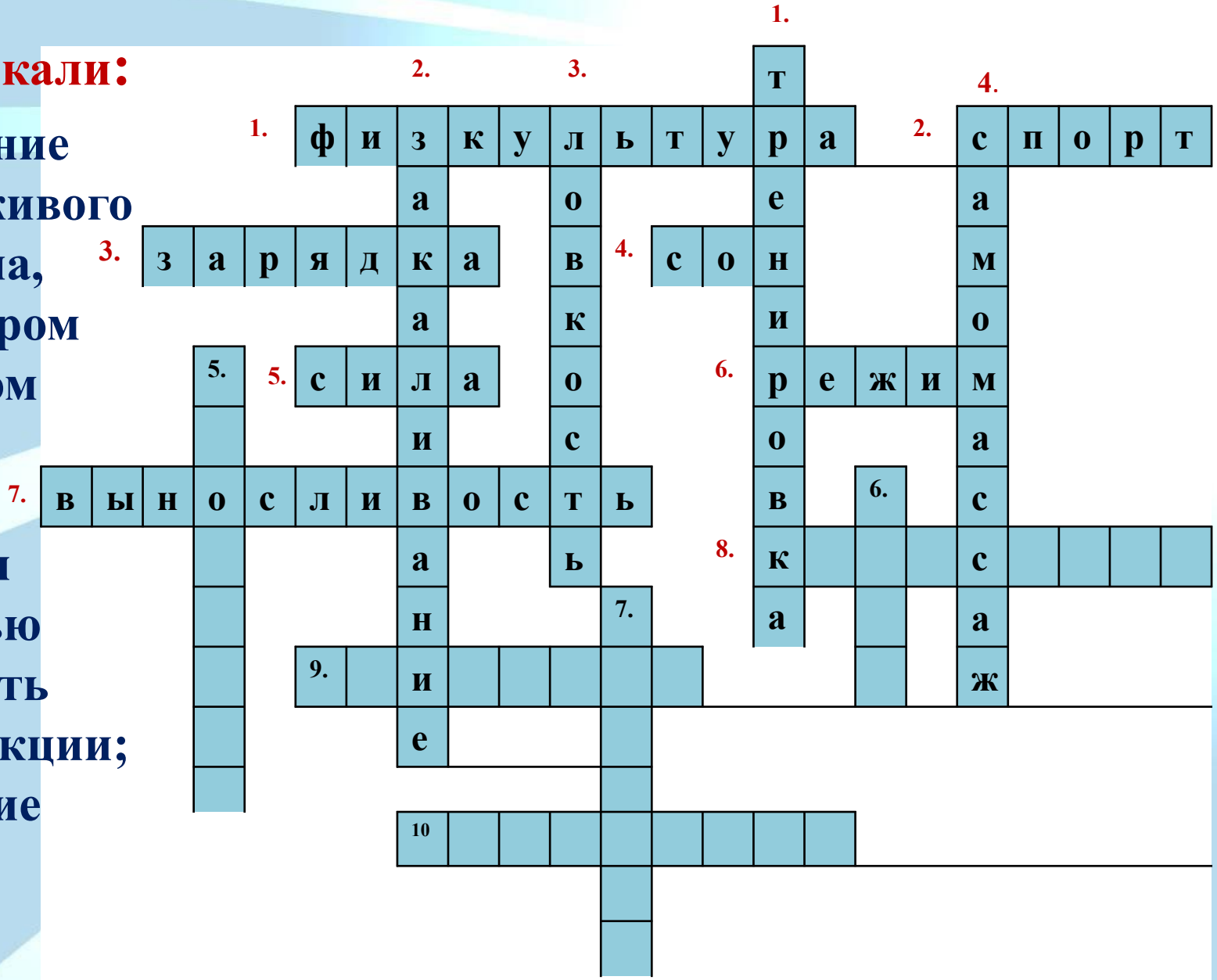
По горизонтали:

7. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её интенсивности.

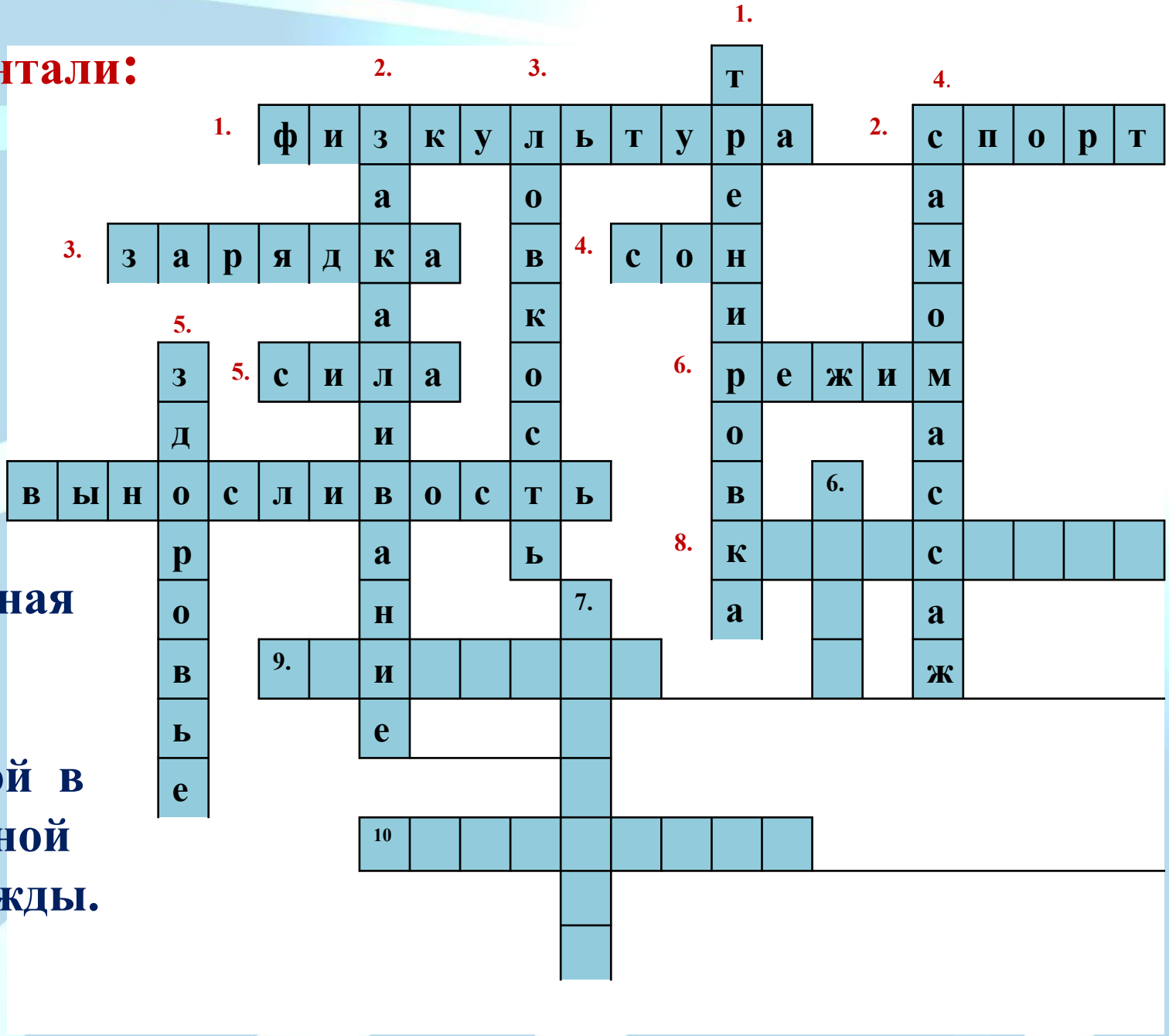


По вертикали:

5. состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.

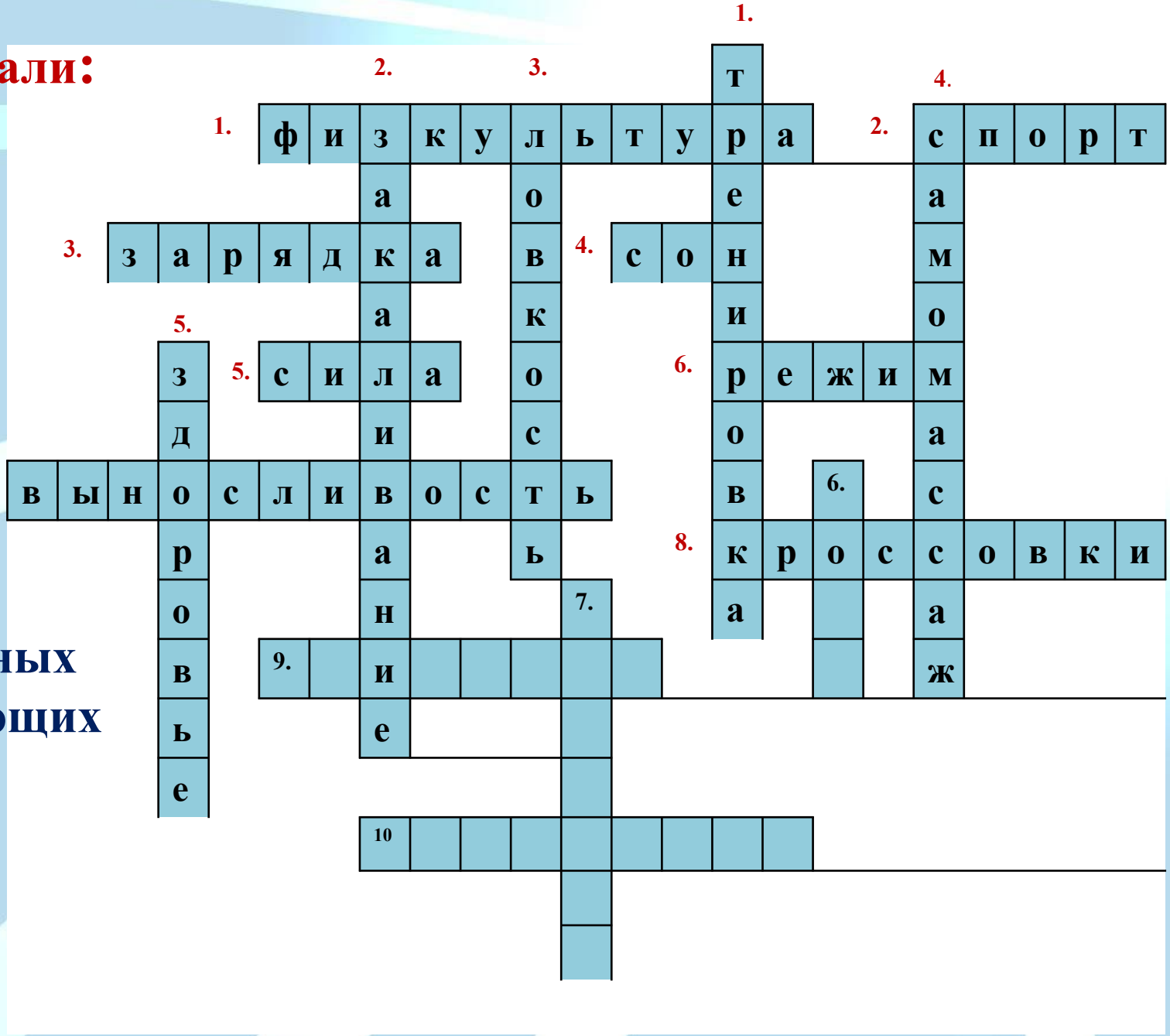


По горизонтали:



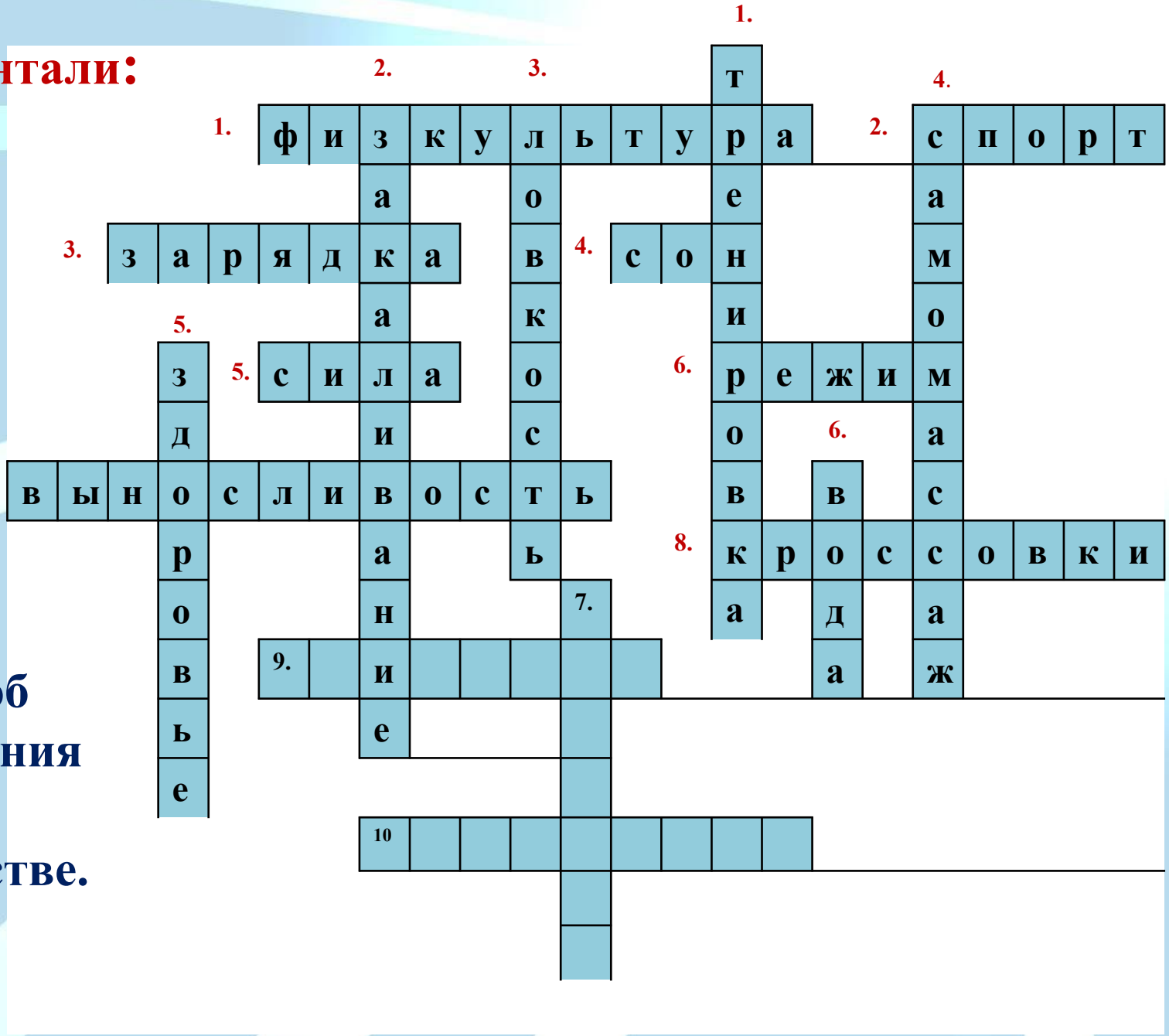
8. спортивная обувь, ставшая популярной в повседневной форме одежды.

По вертикали:



6. один из природных закаливающих факторов.

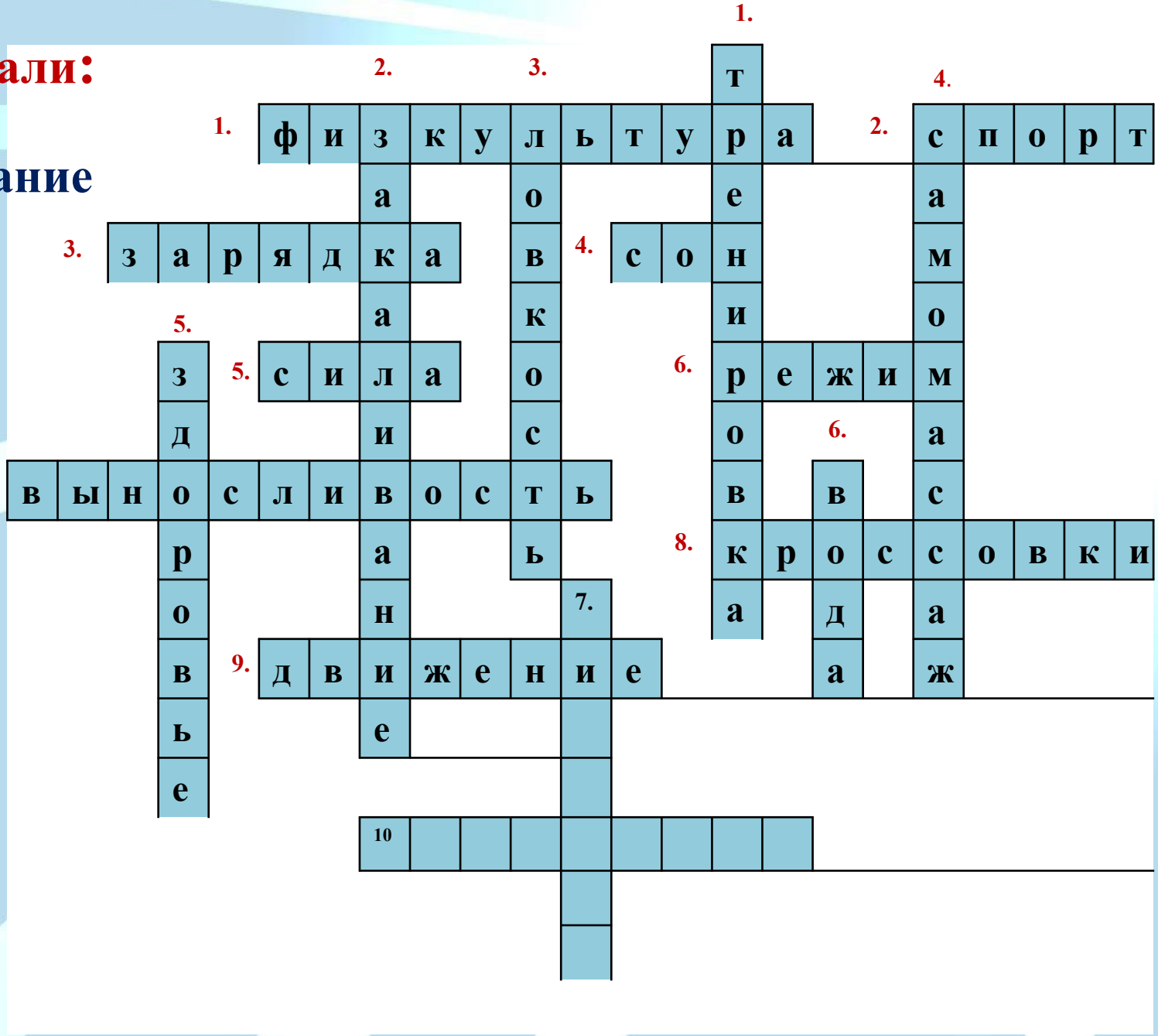
По горизонтали:



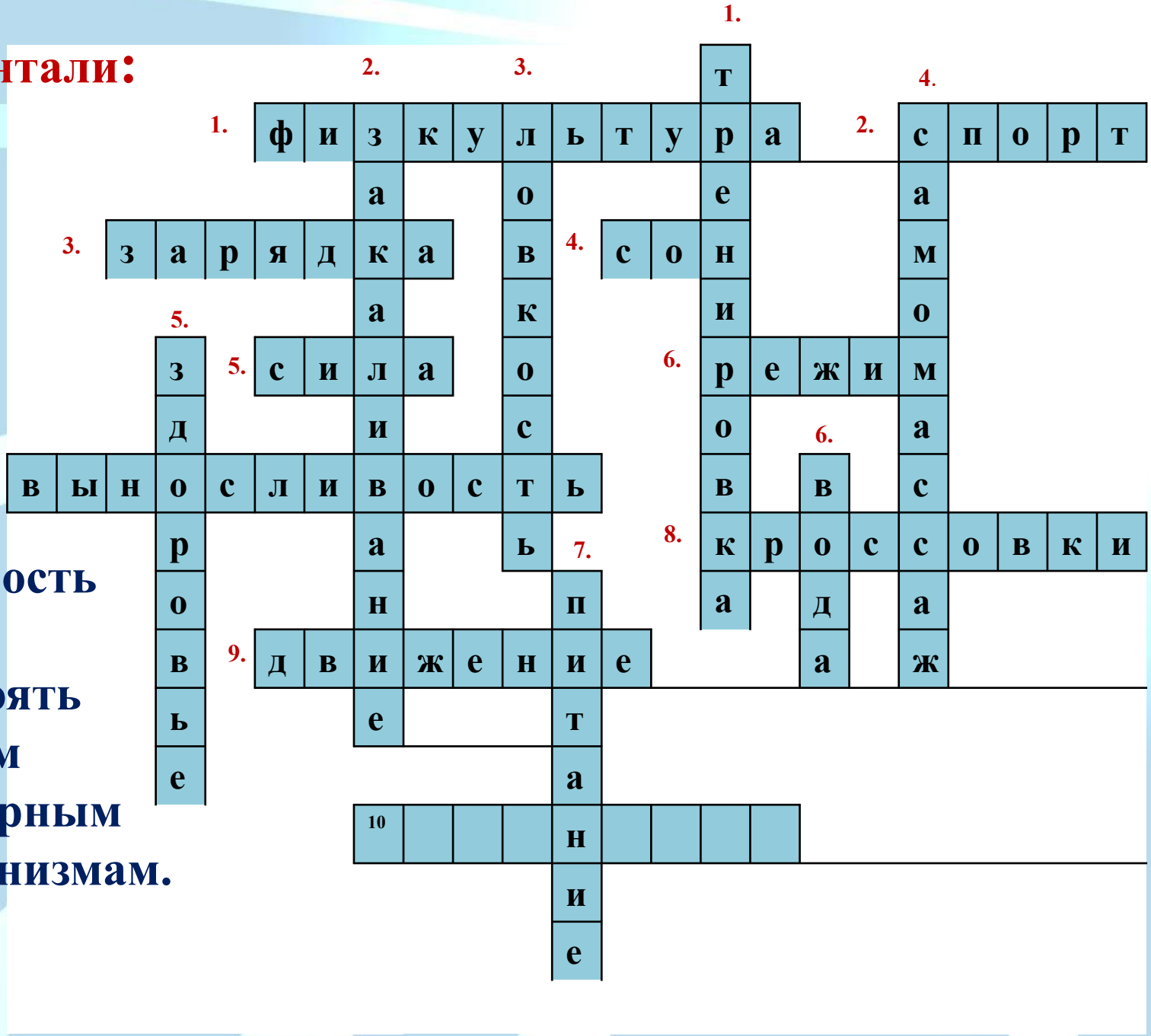
9. способ перемещения в пространстве.

По вертикали:

7. поддержание жизни и здоровья человека с помощью пищи.



По горизонтали:



10. способность организма противостоять различным болезнетворным микроорганизмам.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

1. ф и з к у л ь т у р а
2. с п о р т
3. з а р я д к а
4. с о н
5. с и л а
6. р е ж и м
7. в ы н о с л и в о с т ь
8. к р о с с о в к и
9. д в и ж е н и е
10. и м м у н и т е т