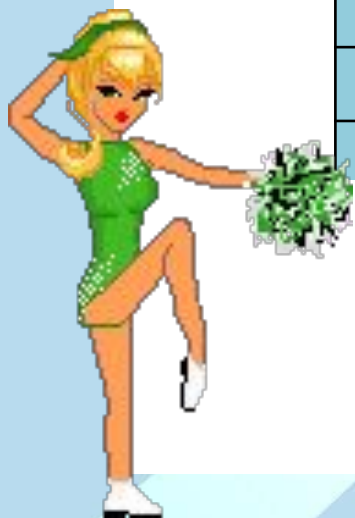
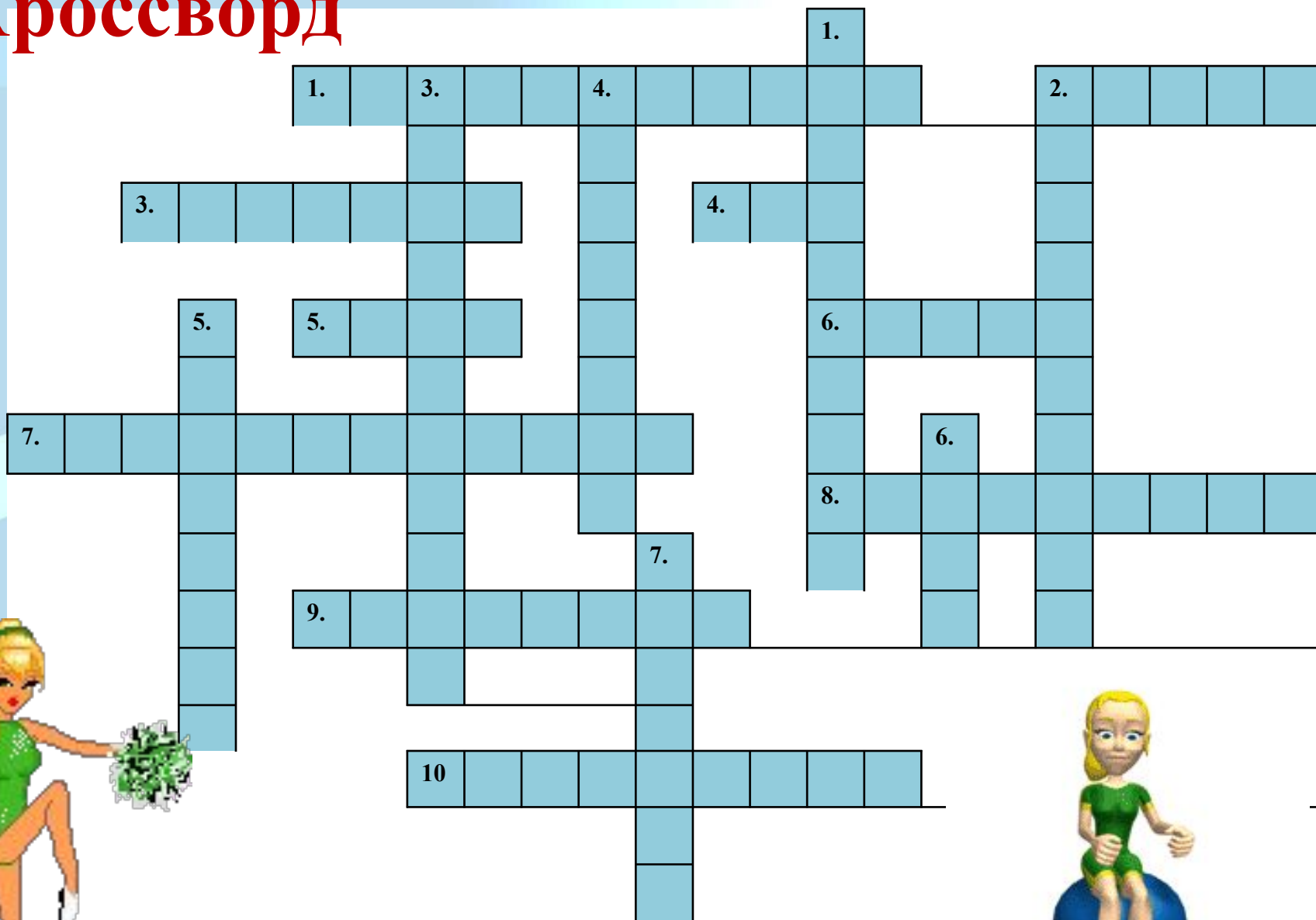




**"Здоровье - это вершина,  
которую должен каждый  
покорить сам"**

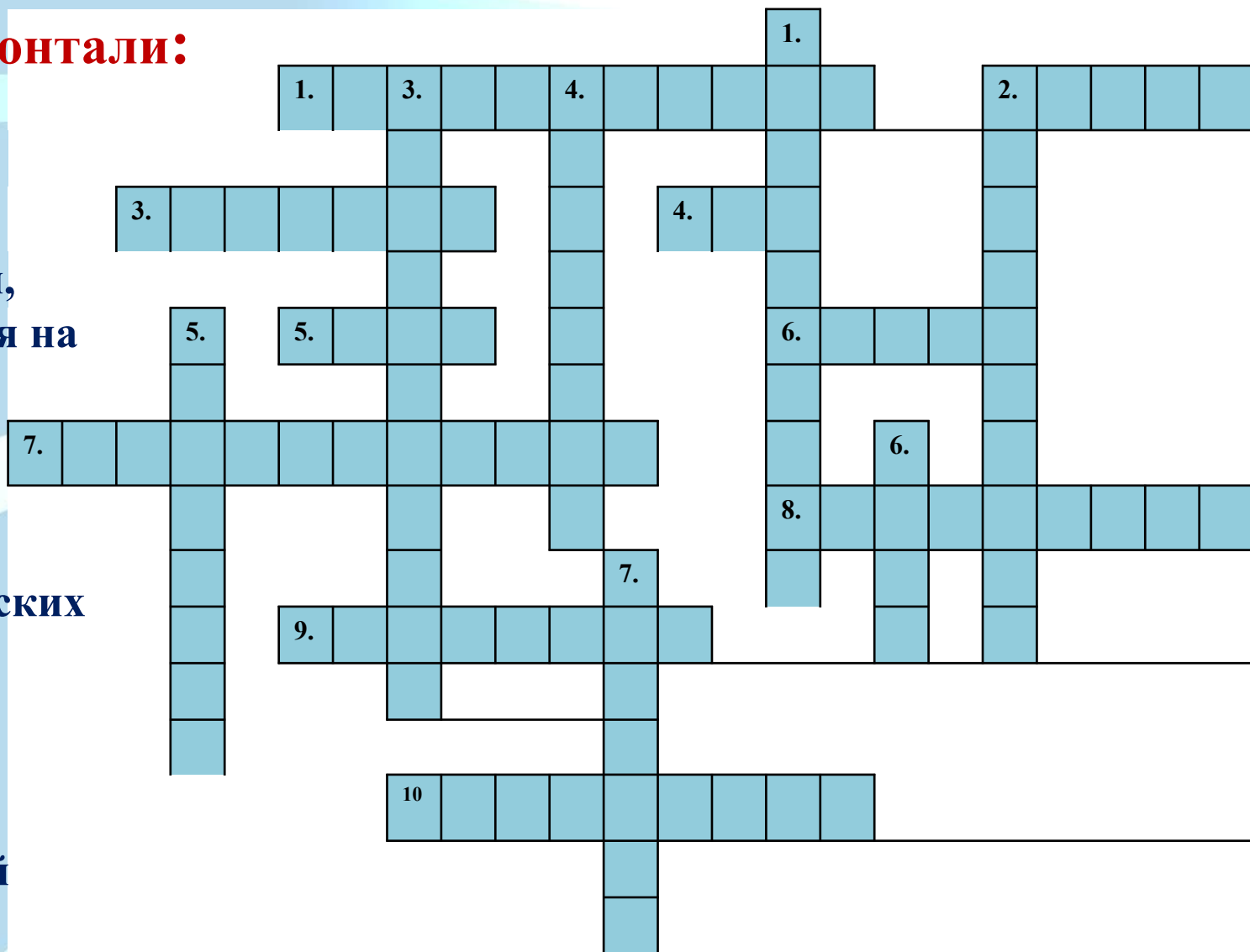


# Кроссворд



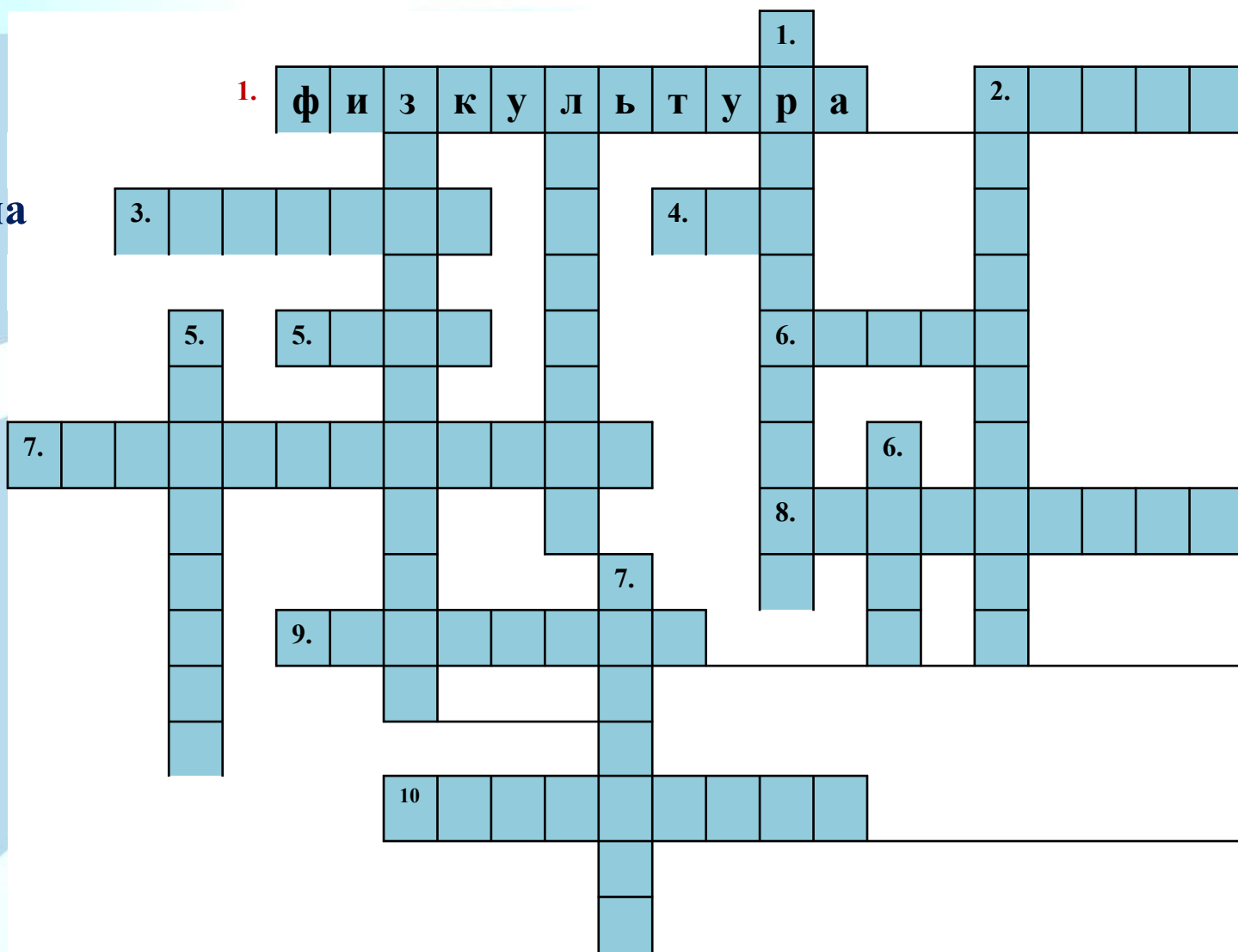
## По горизонтали:

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



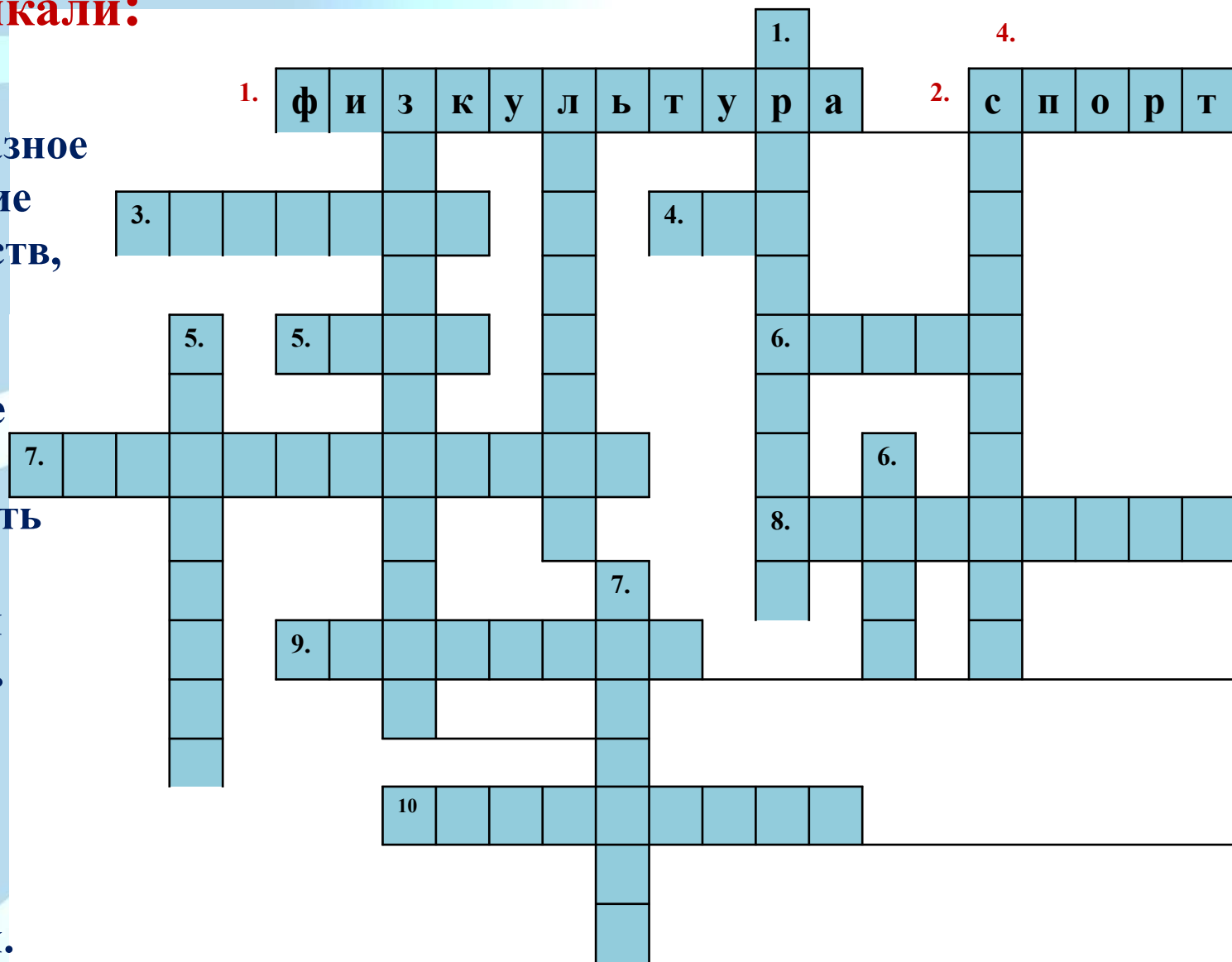
## По горизонтали:

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



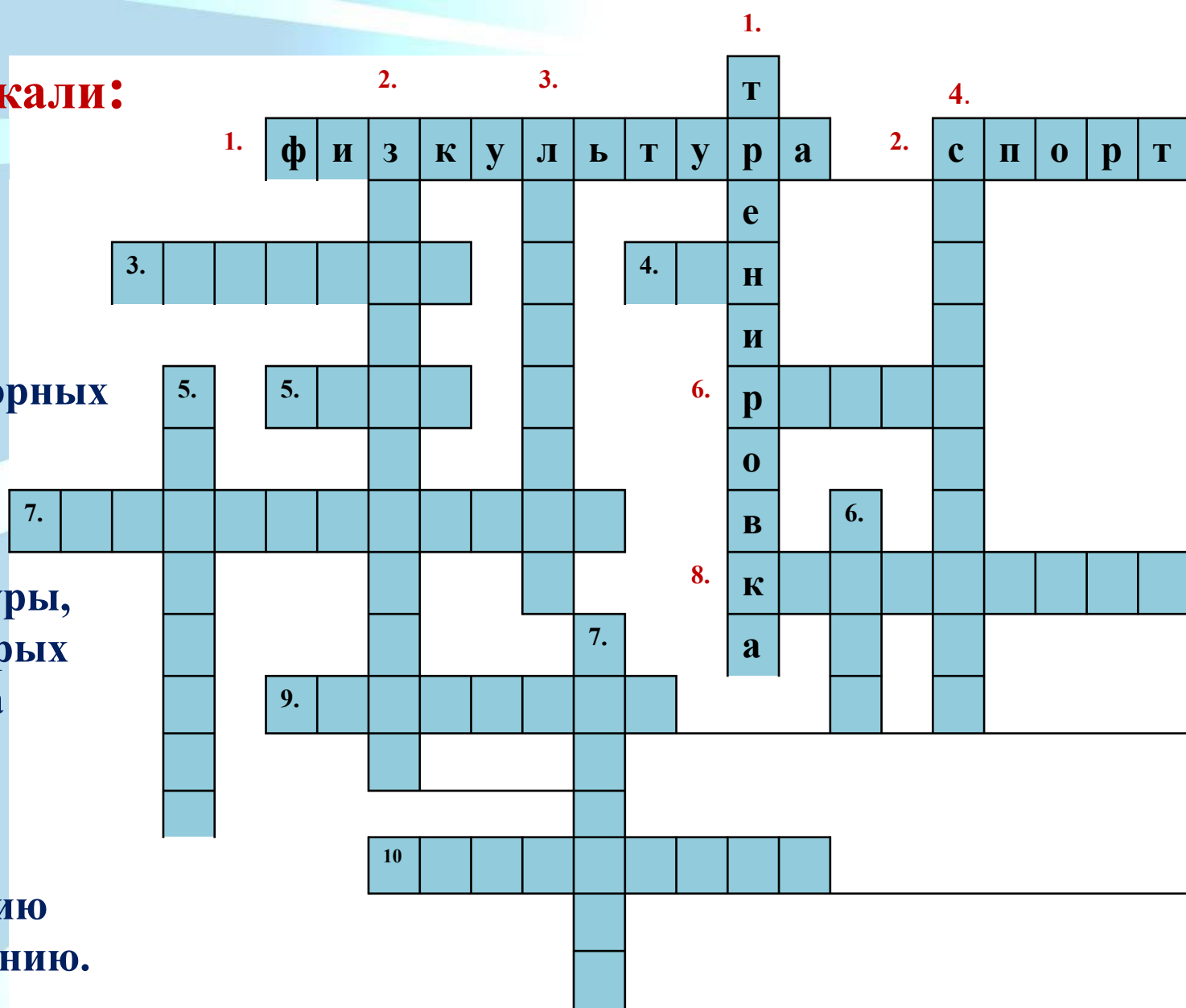
## По вертикали:

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



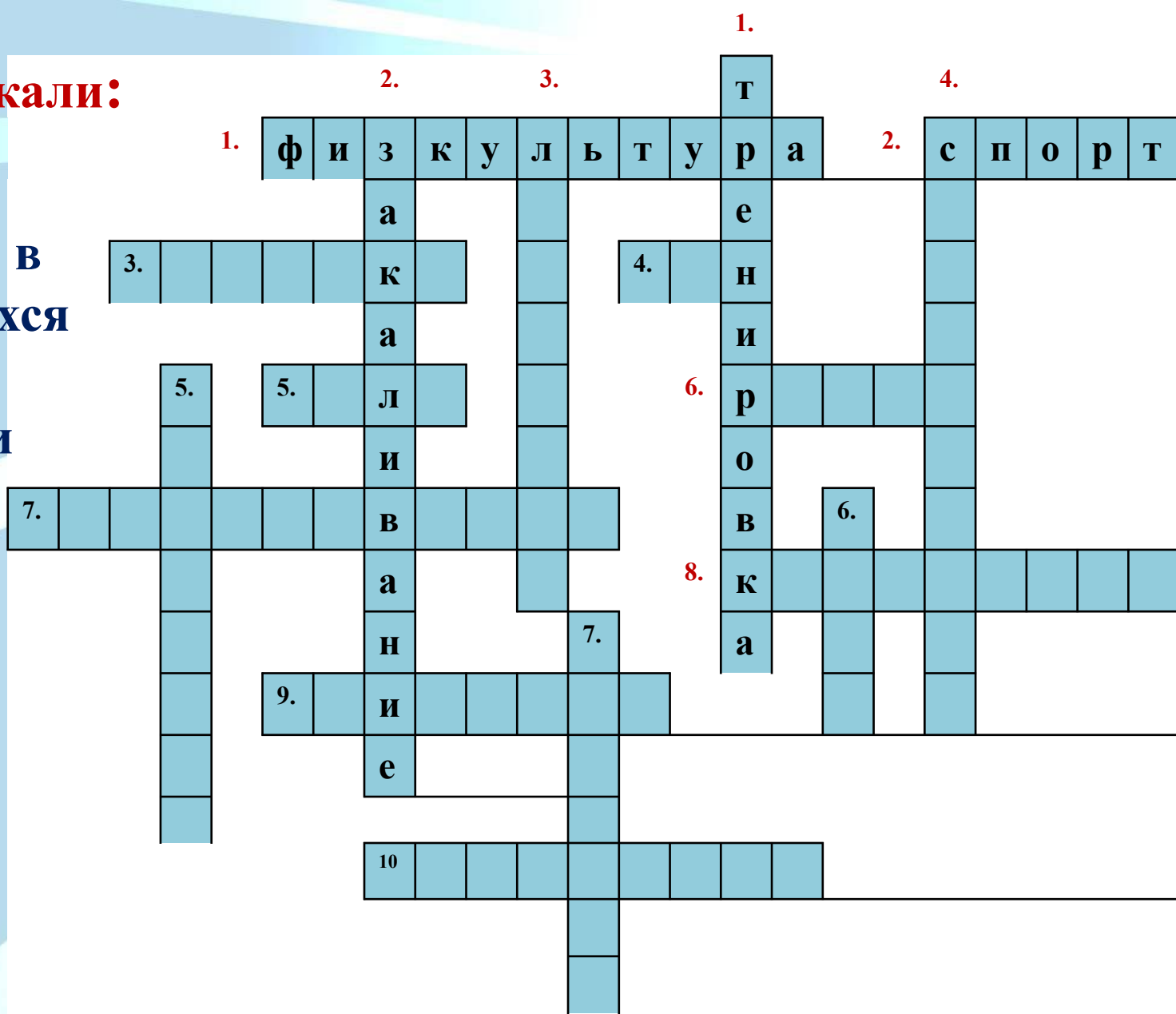
## По вертикали:

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



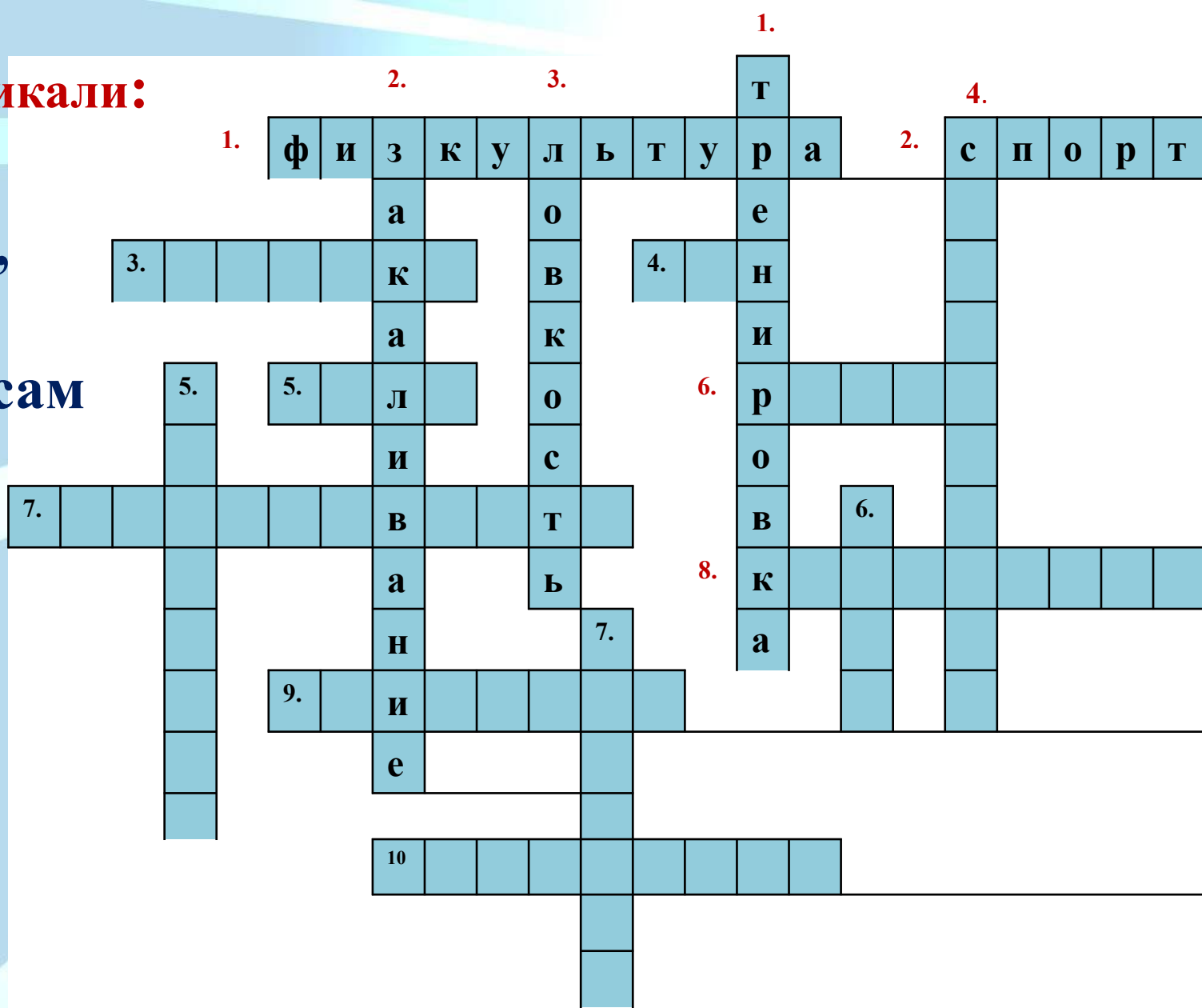
## По вертикали:

**3. умение  
действовать в  
изменяющихся  
условиях  
правильно и  
находчиво.**



По вертикали:

4. массаж,  
который  
делаешь сам  
себе.







# По горизонтали:

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

1. 2. 3. 1. 4.

1. ф и з к у л ь т у р а 2. с п о р т

а о е а

3. з а р я д к а 4. н м

а к и о

5. л о 6. р м

и с о а

7. в т в 6. с

а б 8. к с

н 7. а

9. и ж

е

10.

**По горизонтали:**

**5. способность  
напряжением  
мышц  
производить  
физические  
действия,  
движения.**

The crossword puzzle is filled with the following words:

- 1.** Спорт (Sport)
- 2.** Физкультура (Physical Education)
- 3.** Тренажер (Treadmill)
- 4.** Зарядка (Warm-up)
- 5.** Упражнения (Exercises)
- 6.** Кардио (Cardio)
- 7.** Мышцы (Muscles)
- 8.** Напряжение (Tension)
- 9.** Движения (Movements)
- 10.** Физические действия (Physical actions)

**По горизонтали:**

**6.** точно  
размеренный  
распорядок  
действий  
на день.

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

**По горизонтали:**

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

1. т

2. спорт

1. физкультура

2. спорт

3. а

4. е

3. зарядка

4. сон

а

к

и

о

5. сила

5. сон

6. режим

7. в т

о

а

в 6. с

8. к с

а ж

7. н

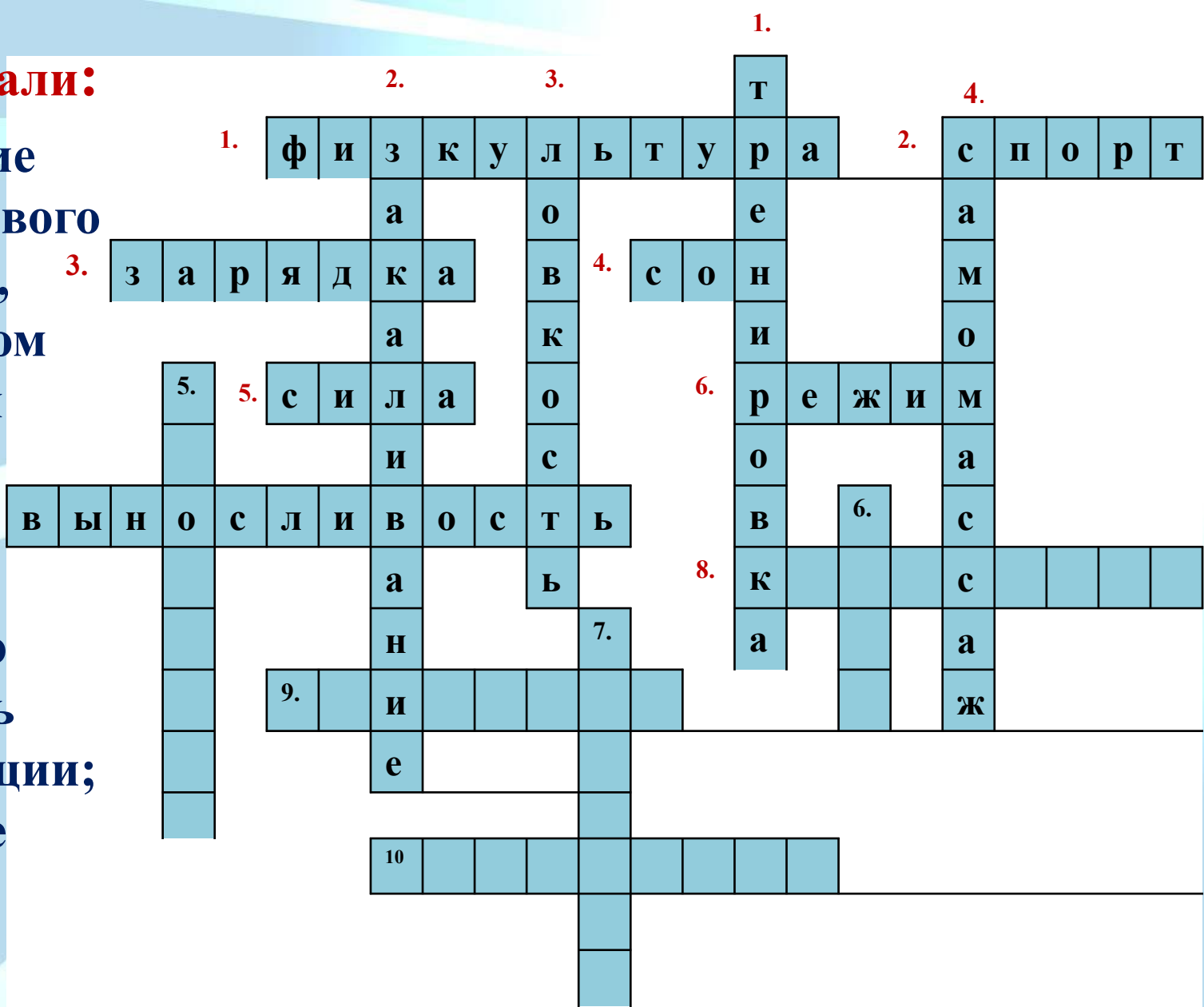
9. и

е

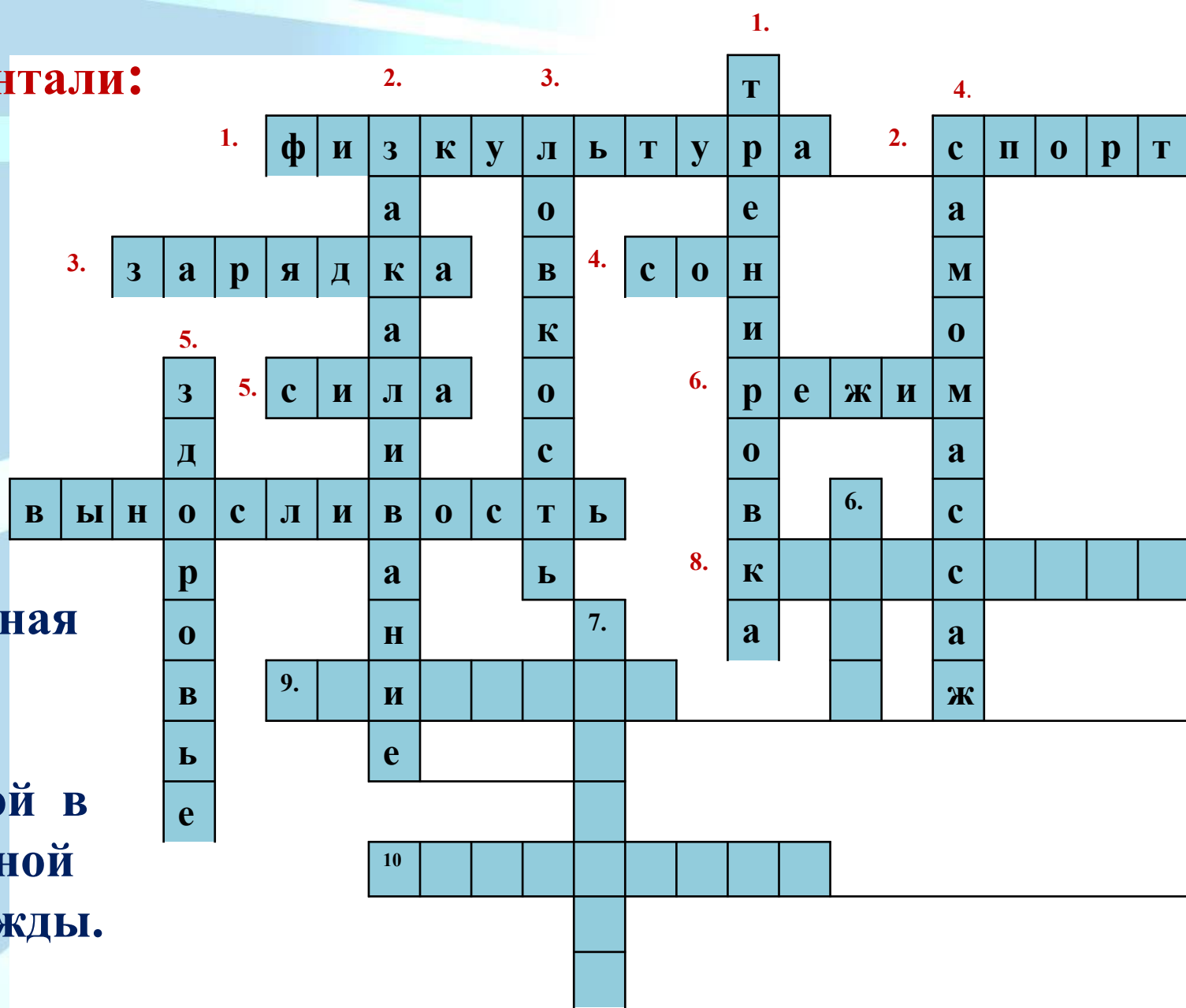
10. а

## По вертикали:

**5.** состояние  
любого живого  
организма,  
при котором  
он в целом  
и все его  
органы **7.**  
способны  
полностью  
выполнять  
свои функции;  
отсутствие  
недуга,  
болезни.



# По горизонтали:

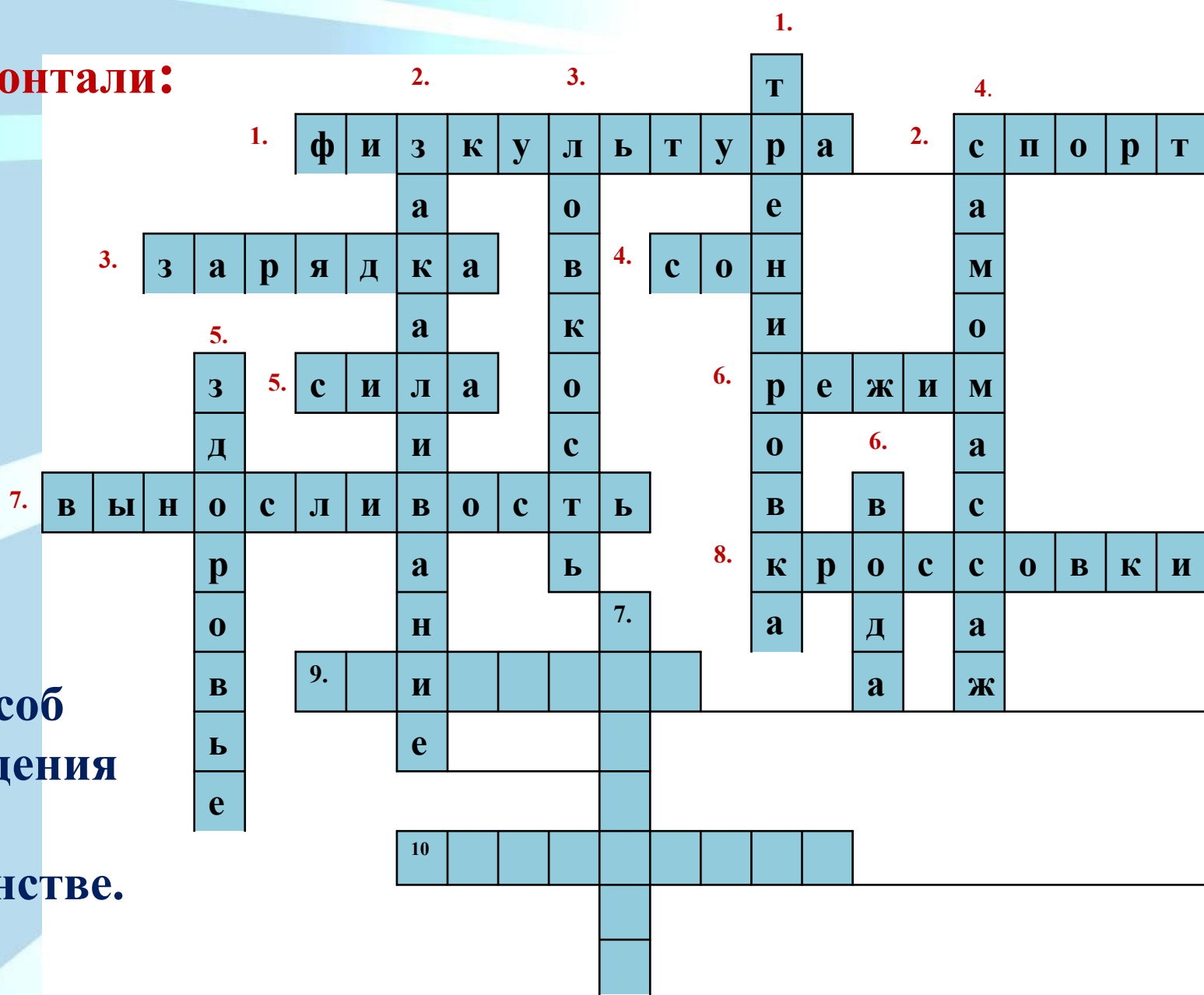


**8.** спортивная  
обувь,  
ставшая  
популярной в  
повседневной  
форме одежды.





**По горизонтали:**



**9. способ  
перемещения  
в  
пространстве.**

**По вертикали:**

**7. поддержание  
жизни и  
здоровья  
человека с  
помощью  
пищи.**

7.

В	Ы	Н	О	С	Л	И	В	О	С	Т	Ь
	Р				А			Ь			
	О				Н			7.			
	В										
	Ь										
	Е										

9. Д В И Ж Е Н И Е

10

3.

З А Р Я Д К А

5.

З  
Д  
С И Л А  
И

1.

Ф И З К У Л Ъ Т У Р А

2.

3.

1.

Т

4.

С П О Р Т

2.

А О Е А

4.

С О Н

В  
К  
О  
С

6.

Р Е Ж И М

6.

О В С

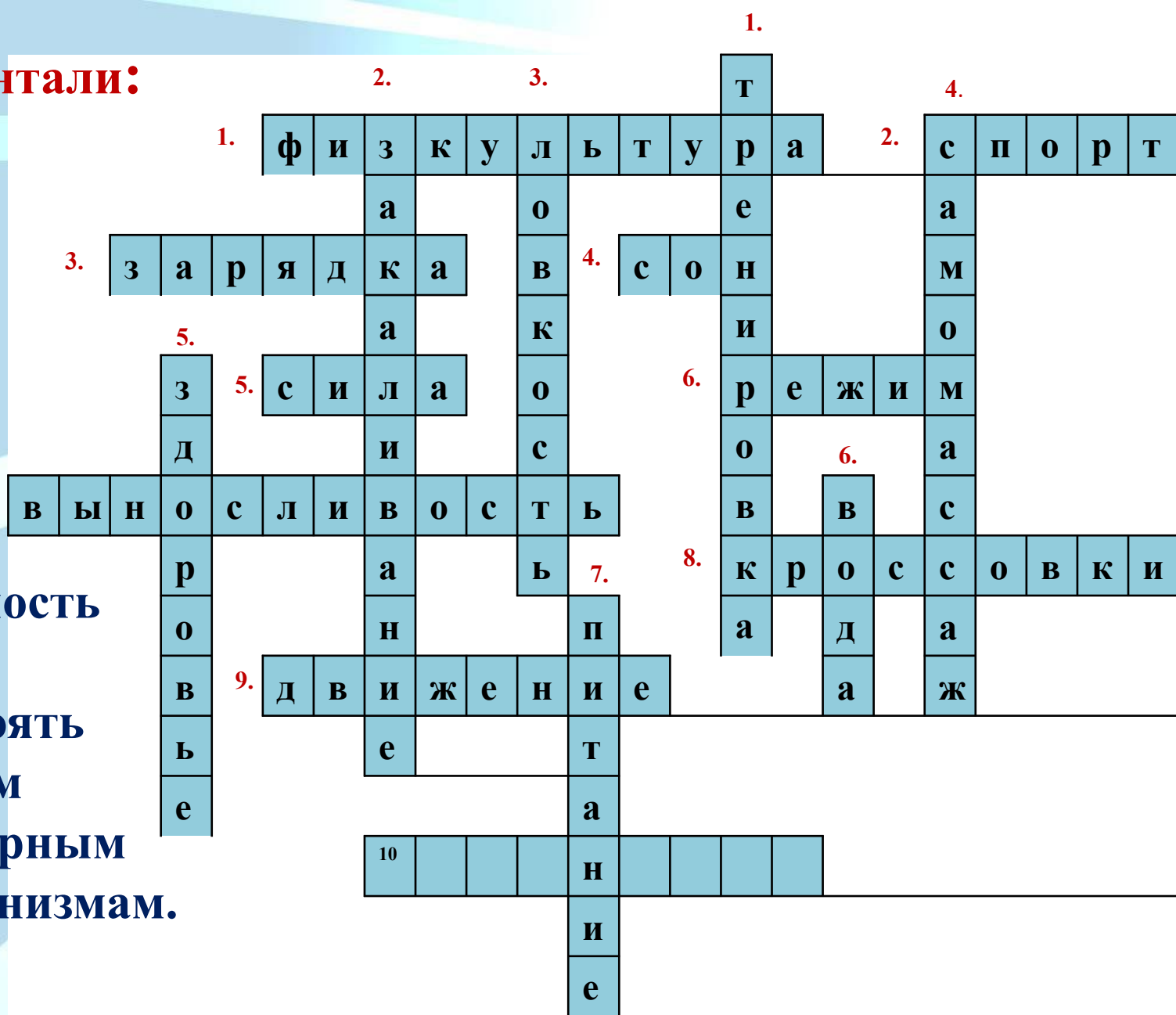
8.

К Р О С С О В К И

А Д А

А Ж

## По горизонтали:



**10.** способность  
организма  
противостоять  
различным  
болезнетворным  
микробактериям.

# БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

