### БЫТЬ ЗДОРОВЫМ! ТЕМА: МОЙ СПОРТ

Выполнила: Стадухина Ольга

«Лицей№1» г.Шадринск

Руководитель: Селянина Мария Николаевна, учитель

ФК МКОУ «Лицей №1»

#### Что такое здоровый образ жизни (ЗОЖ)

Что такое здоровый образ жизни, каждый понимает посвоему. Для кого-то это просто отсутствие вредных привычек, для кого-то активные занятия спортом. Для того что бы горда называться гордым здоровым человеком, необходим спорт. Не важно какому спорту вы отдаете предпочтение. Это может быть как спортивная игра в роде футбола, волейбола или баскетбола, так и просто комплекс упражнений которые известны школьникам с уроков физкультуры.

# Я люблю заниматься спортом, больше всего мне нравится Волейбол и Баскетбол



#### Я И ВОЛЕЙБОЛ

Волейболом я занимаюсь с девяти лет. Участвовала во многих соревнованиях городского, областного, федерального, всероссийского и международного значения.



## г.Реж( УРФО) с 24-27 октября 2013г



## г.Петропавловск(Казахстан)



#### Г.МАГНИТОГОРСК



#### г.Самара



## МОИ ДОСТИЖЕНИЯ



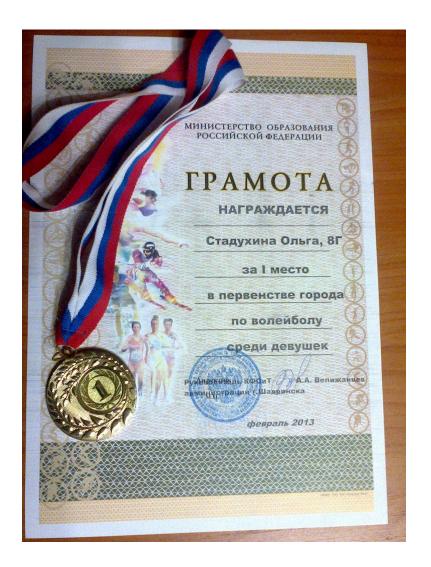














#### Я И БАСКЕТБОЛ

Баскетболом я занимаюсь почти два года. Каждый год у нас проходят городские соревнования по баскетболу. Я являюсь лучшим игроком команды нашей школы и города в моей возрастной группе.



#### Мои достижения в Баскетболе





Я призываю вас отказаться от вредных привычек и заняться спортом, вести здоровый образ жизни.

Спасибо за внимание