

# **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 по-своему . 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

