

Муниципальное автономное учреждение дополнительного  
образования детей

Дворец творчества детей и учащейся молодежи «Юниор»

Отдел технического творчества

# «Спорт и здоровье!»



Выполнил: Руководитель объединения «Мой  
друг – компьютер»,  
педагог дополнительного образования  
МАУ ДО ДТД УМ «Юниор»  
Горячкина Татьяна Владимировна

Новосибирск  
2019

# Здоровый образ жизни



Правильное и рациональное питание



Правила личной гигиены



Двигательная активность и закаливание



Отказ от вредных привычек



Режим дня





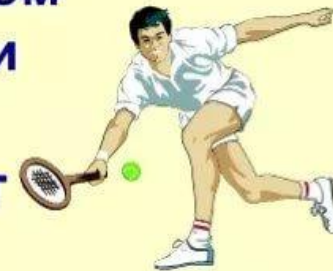
Если хочешь быть здоровым  
И прожить немало лет,  
Быть активным и веселым  
Наш тебе готов ответ –  
Ни минутки не ленись,  
К лучшему всегда стремись  
Спорт, полезная еда и хорошие друзья -  
Залог твоего долголетия!





**Каждый человек хочет жить долго,  
быть здоровым и счастливым, а  
для этого необходимо вести  
здоровый образ жизни, в котором  
нет места курению, алкоголю и  
наркотикам.**

**А главное место занимает  
спорт!**





## Нужно только вести здоровый образ жизни.



Физическая активность стимулирует многие жизненно важные функции организма, а ее ослабление вызывает опасные нарушения. Поэтому не стоит пренебрегать утренней зарядкой.



# Закаливание



Ну и, конечно, какой здоровый образ жизни без закаливания! С его помощью можно значительно укрепить свой иммунитет, а, значит, избежать злостного влияния многих болезней на свое здоровье. Закаливание также на долгие годы продлит трудоспособность, ясность мышления, умение радоваться жизни.



Много на ночь есть не буду,  
Я фигуру берегу.  
Не курю я и не пью,  
Я здоровым быть хочу.

Я купаюсь, обливаюсь:  
Ясно всем, что закаляюсь,  
Я отбросил много бед-  
Укрепил иммунитет.



Ешьте яблоки и груши,  
Ваша кожа будет лучше.  
Съешьте вы еще лимон,  
Усвоить кальций поможет он.

Я активно отдыхаю  
И здоровье укрепляю,  
Ни на что не сетую,  
Что и я вам советую.





- Я и в шахматы играю:  
Интеллект свой развиваю.  
Встану я и на «дорожку»:  
Сброшу вес еще немножко

Вы питайтесь пять раз в сутки  
Не будет тяжести в желудке,  
Пейте с медом молоко  
И заснете вы легко.

Отдыхать- не значит спать  
Езжай на дачу покопать,  
Когда вернешься ты домой,  
Прими душ и песню спой:

От того я так хорош,  
Что люблю семь правил ЗОЖ





# Я люблю спорт!





# Здоровая страна

- Если каждый человек будет вести здоровый образ жизни, то вся страна будет здорова.





**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!!!!**