

*«ОКРУЖАЮЩИЙ МИР»*  
*4 КЛАСС*  
*ТЕМА*  
*«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»*

*«В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ»*

# ОТ ИГРЫ К СПОРТУ – ОДИН ШАГ ЗНАЧЕНИЯ ЗАКАЛИВАНИЯ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА

- Утром бег и дух бодрящий.
- Как для взрослых ,  
настоящий.
- На ночь окна открывать.
- Свежим воздухом дышать.
- Ноги мыть водой холодной.
- И тогда микроб голодный
- Вас вовек не одолеет.





*Кончим кашлять и чихать-  
Станем душ мы принимать  
Из водицы ледяной  
Крепким стать нельзя мгновенно-  
Закаляйтесь постепенно!*



*Только помните: спортсмены  
Каждый день свой непременно  
Начинают с физзарядки*





*Есть у нас и тренажёрный зал ,где мы укрепляем и разминаем свои мышцы*



*Со здоровьем дружит спорт.  
Стадион. Бассейны. Корт.  
Зал. Каток – везде вам рады.*

