

«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.*

