

*Здоровье –  
это важно !*



# *Русская народная поговорка*

*Здороваться не будешь –  
здоровья не получишь !*



# ЛЕГЕНДА

*Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек.*

- Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным»*
- Второй сказал: «Человек должен быть здоровым»*
- Третий сказал: «Человек должен быть умным»*
- Четвертый бог сказал: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам».*

*И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать?*

*Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека».*

*Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов.*

*Кто зарядкой занимается –  
тот здоровья набирается !*



*Сила укрепляет здоровье человека  
Крепится человек – крепче камня!  
Ослабнет – слабее воды!*



# Виды спорта



❖ волейбол

❖ баскетбол

❖ футбол

❖ теннис

❖ тяжелая атлетика

❖ горные лыжи



***Без дыхания жизни нет, без дыхания меркнет свет !  
Дышат птицы и цветы, дышим он, и я и ты.***

- ***медленно вдохнуть и задержать дыхание на несколько секунд,  
затем плавно выдохнуть через нос***
- ***подышим одной ноздрей, закрыв пальчиком другую  
и теперь наоборот***
- ***подули на одно плечо, теперь на другое, а сейчас на живот,  
а теперь на облака***



*Когда воздух свеж и чист –  
дышится легко,  
появляется бодрость и хорошее  
настроение*

# Релаксация

*Реснички опускаются, глазки закрываются.*

*Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем.*

*Дышится легко, ровно, глубоко.*

*Наши ручки отдыхают, засыпают.*

*Шея не напряжена и расслаблена.*

*Все чудесно расслабляется.*

*Дышится легко, ровно, глубоко.*

*Хорошо нам отдыхать, но пора уже вставать.*

*Крепче кулачки сжимаем.*

*Их повыше поднимаем.*

*Потянулись, улыбнулись.*

*И совсем уже проснулись!*





## *Личная гигиена*





# Правильное питание

*Витамин А – очень важен для зрения и роста*

*Витамин В – помогает работать нашему сердцу*

*Витамин С – укрепляет весь организм, защищает от простуды*

*Витамин D – делает наши руки и ноги крепкими*

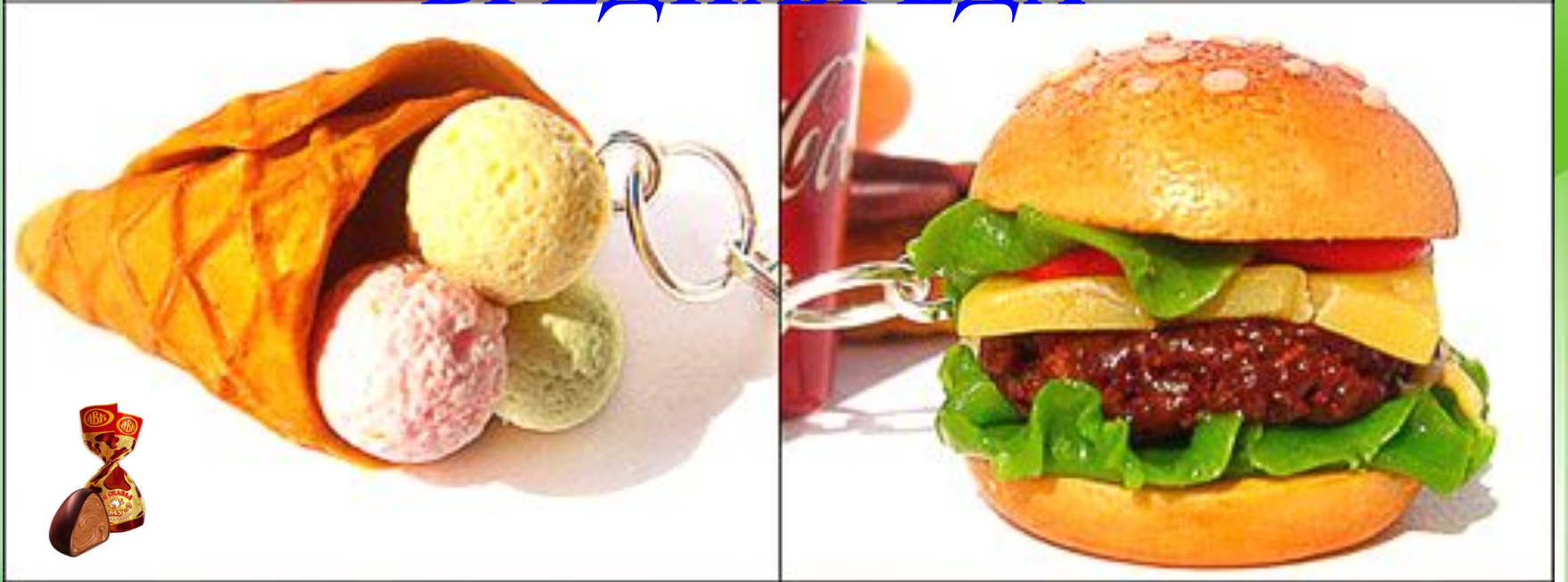


A top-down view of a large white surface covered with a wide variety of fresh and healthy food items. On the left, there are several types of bread, including a round loaf with a decorative pattern, and various grains and seeds. In the center, a whole fish is displayed next to a bowl of white yogurt, a wedge of blue cheese, and a piece of salmon. To the right, there is a large collection of fruits, including oranges, lemons, kiwi, grapes, bananas, apples, and strawberries. Further right, there are various vegetables such as carrots, mushrooms, bell peppers, broccoli, and corn. The overall composition is vibrant and emphasizes a balanced, nutritious diet.

***ПОЛЕЗНАЯ ЕДА***



**ВРЕДНАЯ ЕДА**



# ***ЗАКАЛИВАНИЕ***

***С молодую закалишься –  
на весь век сгодишься !***

*\* одеваться по погоде \**

*\* проветривать помещение \**

*\* ходить босиком \**

*\* загорать летом на солнце \**

*\* обтираться влажным полотенцем \**

*\* мыть ноги на ночь \**

*\* купаться \**

