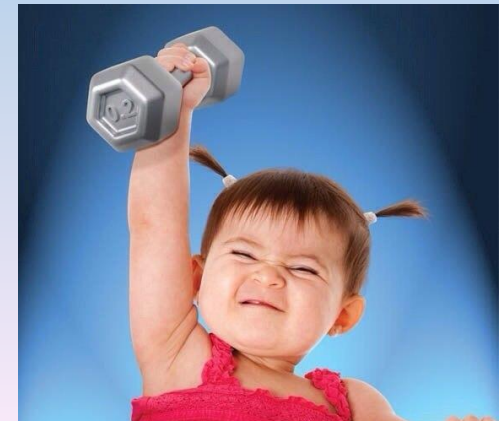


Гигиена

опорно-двигательной системы:



«...Гимнастика и физические упражнения должны прочно войти в повседневность каждого, кому дороги работоспособность, здоровье, полноценная и радостная жизнь».

Гиппократ

«Не хочешь бегать, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь». Гораций

«Кто рассчитывает обеспечить себе здоровье, пребывая в лени, поступает так же глупо, как человек, который пытается молчанием усовершенствовать свой голос».

Плутарх

Правила гигиены опорно-двигательной системы:

- 1. Соблюдай прямую осанку.*
- 2. Выполняй упражнения для поддержания правильной осанки.*
- 3. Выполняй упражнения для развития мышц стопы.*
- 4. Носи удобную, правильно подобранную обувь.*
- 5. Укрепляй мышечный корсет физическими упражнениями.*



Бегающий человек

*Я бегом наслаждаюсь,
Бегу, бегу, бегу!
Земли едва касаюсь,
Как будто я лечу!*

*Свободные движенья,
Мне дышится легко!
В отличном настроенье
Бегу я далеко.*

*Мне горизонт маячит,
И солнце с высоты,
Желая мне удачи,
Льет теплые лучи!*

*И наполняет силой
Меня волшебный бег.
Какой же я счастливый –
Бегающий человек!
(А. Мальцев)*

Спортивный уголок

*Кольца, лесенки, турник.
Заниматься я привык.
Подтянусь, отожмусь,
По канату заберусь.*

*Руки мои – цепкие!
Ноги мои – быстрые!
Тренируюсь каждый день.
Лазать, прыгать мне не
лень.*

*Приходите на часок
В наш спортивный уголок.
Упражнения с друзьями
Выполняйте вместе с
нами!*

(Е. Мельникова)

*Я – спортсмен-легкоатлет,
Мне исполнилось семь лет,
Я хожу на тренировки,
Чтобы сильным стать и ловким.*

*Пресс качаю, отжимаюсь,
Приседаю, наклоняюсь,
Тренирую мышцы ног,
Чтоб быстрее бегать мог,*

*Бегаю и прыгаю,
Тренажеры двигаю...
Спорт – тяжёлая работа:
Майка мокрая от пота.*

*В школе я учу легко
Русский с арифметикой,
Но даётся нелегко
Лёгкая атлетика.*

*А теперь, ответьте-ка,
Лёгкая иль нет
Лёгкая атлетика?...
Всем – физкультпривет!
(В. Пахомов)*



*Будьте здоровы и
счастливы!*

