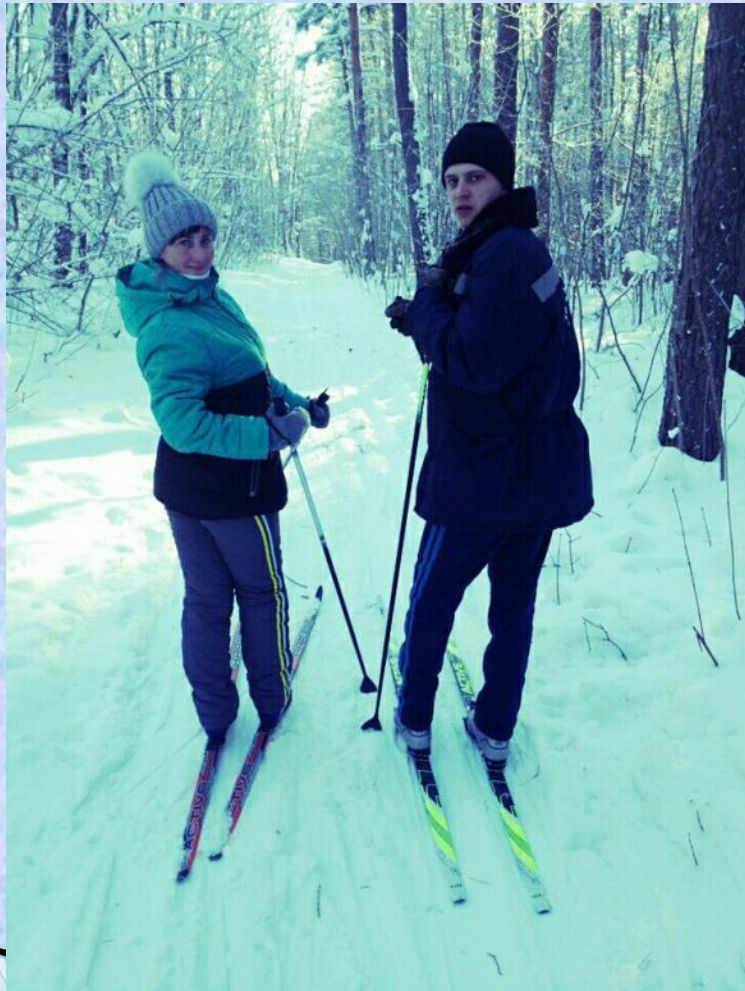


В здоровом теле – здоровый дух!!!

Семья Мамайкиных:
сын Даниил,
мама- Анастасия Ивановна,
папа- Александр Викторович

Мы - за здоровый образ жизни



Свой дар – здоровье нужно беречь и всеми доступными средствами укреплять его с раннего детства.

Здоровый образ жизни включает в себя:

- ★ Оптимальный двигательный режим;
Плодотворную трудовую двигательность;
- ★ Правильное питание;
- ★ Закаливание;
- ★ Отказ от любых вредных привычек.



Здоровый образ жизни!
Полезен он для всех.
Здоровый образ жизни!
Удача и успех.
Здоровый образ жизни!
Со мной ты навсегда.
Здоровый образ жизни!
Моя это судьба.
Здоровый образ жизни,
Будь у всех в крови!
Здоровый образ жизни!
Утром поднялся и беги.
Здоровый образ жизни!
Свежий воздух вдохни.
Здоровый образ жизни!
Счастливым будешь ты!



Пословицы и поговорки про спорт и здоровый образ жизни

Холода не бойся, сам по пояс мойся .

Кто спортом занимается , тот силы набирается.

В здоровом теле – здоровый дух.

Кто любит спорт , тот здоров и бодр.

Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.

*На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе,
Одеваться по погоде!*



*Зимой в игры мы играем, или катимся с горы,
Мы здоровье укрепляем, отдыхаем от души!*



*Надо спортом заниматься,
Надо - надо закаляться!
Надо первым быть во всем,
Мне морозы ни почем!*



*Друг весёлый, мячик мой!
Всюду, всюду он со мной!
Раз, два, три, четыре, пять,
Хорошо мне с ним играть!*





*Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты-
Вот полезная еда,
Витаминами полна!*





*Все знают, что питание
Здоровье сохраняет,
Когда оно полезное,
И легкое бывает!*

Закаливание

«Слева – лето, справа – лето! До чего ж приятно это!»



*Я купаться не боюсь,
Громко в ванночке смеюсь!*



Оптимальный двигательный режим



Оптимальный двигательный режим



Моя спортивная семья



□ Спасибо за внимание.