

"Здоровье для всех - все для здоровья"



# Прибавьте здоровье и бодрость

- Ну до чего же замечателен пушистый снег! Не то мягкая перина, не то легкое облако. И даже если случается нырнуть нечаянно в снежный склон - это просто удовольствие!!

Снежок порхает, кружится, на улице бело.

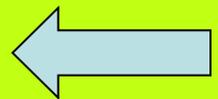
И превратились лужицы  
В холодное стекло.

Снежок изрезан лыжами,  
Как мел, скрипуч и сух,  
И ловит кошка рыжая  
Веселых белых мух.



# Гимнастика

- Гимнастика - всем дарит радость, движения, силу, легкость, бодрость, а в конечном итоге - здоровье!



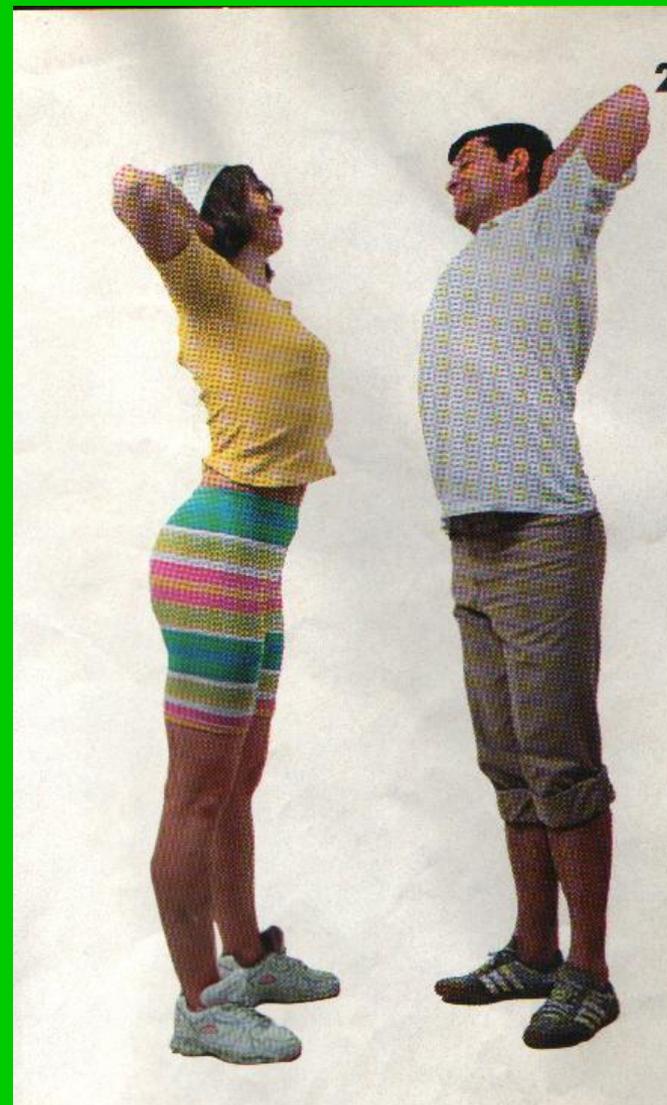
# Движение - кладовая жизни

- «Хочешь быть сильным - бегай, хочешь быть красивым - бегай, хочешь быть умным - бегай!»



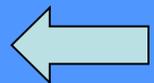
# Зарядка

- Не удивительно, если вы чувствуете себя разбитым после работы на садовом участке. Но вы можете научиться меньше уставать.
- 1. Отдыхай - не жди усталости! Поднявшись на пик работоспособности, дайте себе передышку, но не устраивайте перекуров. Обопритесь о ствол дерева, лопатки, стоя на одной ноге.
- 2. Отдых - не покой, а движение! Перекатывайтесь с пяток на носки и обратно, наклоны головы из стороны в сторону, наклоны вперед, потянитесь.
- После комплекса упражнений улучшится кровоснабжение, тяжесть в ногах пройдет и боль в пояснице. Отправляйтесь на речку - вода смывает остатки усталости!



# Закаливание

- Закаливание - тренировка организма к переносимости внешне средовых факторов.
- - повышается устойчивость организма,
- - возрастает сопротивляемость организма к болезням,
- - стимулируется общее физическое нервно психическое развитие,
- - повышается выносливость к физическим и умственным нагрузкам.



# Здоровье - Общественное богатство

- «Здоровый человек - есть самое драгоценное произведение природы»

