

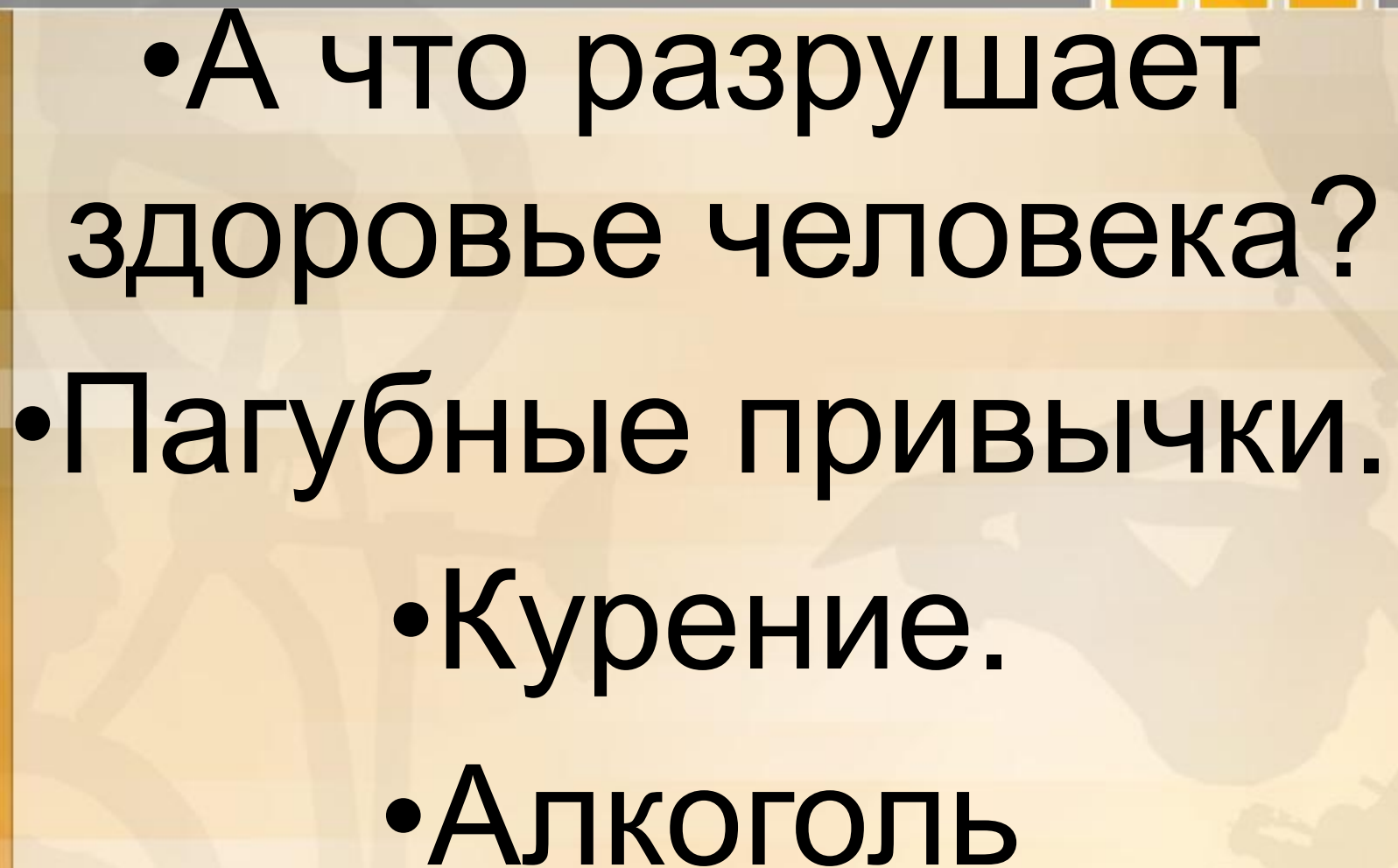
**МБ ДОУ Починковский детский сад №3**

# **Спорт - альтернатива пагубным привычкам**

**Подготовила: педагог  
дополнительного образования  
Яшкова Татьяна Владимировна**

- Человек—  
совершенство  
природы. Но для того,  
чтобы он мог  
пользоваться благами  
жизни, наслаждаться  
её красотой, очень  
важно иметь здоровье.  
“Здоровье – не все, но  
без здоровья – ничто”,  
- говорил мудрый  
Сократ.



- 
- А что разрушает здоровье человека?
  - Пагубные привычки.
    - Курение.
    - Алкоголь

- Под воздействием вредных веществ, образующихся при сгорании табака, быстрее изнашивается и старится организм, сокращается продолжительность жизни человека, увеличивается заболеваемость раком и туберкулезом.



От алкоголя нарушается работа печени и почек, кроме того, желтеет кожа, появляются отеки, волосы секутся и ломаются. Еще от алкоголя замедляется рост и снижается память.

**Спасением от  
вредных привычек  
является спорт.**

# Что такое спорт?

- Спорт – это движение.
- Спорт – красота тела.
- Спорт – это здоровый дух.
- Спорт оберегает от вредных привычек и отвлекает от плохих поступков.
- Спорт вырабатывает характер.
- Спорт помогает обрести уверенности в себе.

# Делаем зарядку

Приучай себя к  
порядку -  
Делай каждый  
день зарядку,  
Смейся веселей,  
Будешь здоровей.



# Водные виды спорта

Всегда полезно спортом заниматься,  
Беречь здоровье, правильно питаться.  
Ходить в бассейн не просто покупаться,  
А закаляться и оздоравливаться.





# Утренняя пробежка

- С утра пробежку делать непременно  
С гантелями в руках одновременно,  
Ведь это помогает несомненно  
Быть крепким, сильным,  
мегасовременным



# Все на каток

Оглянитесь, дел прервите  
Нескончаемый поток,  
Все бодрости отложите



# Скорей на лыжи!

Быстрее выше и сильнее  
Девиз у лыжников всегда.  
Нет в жизни ничего главнее

