

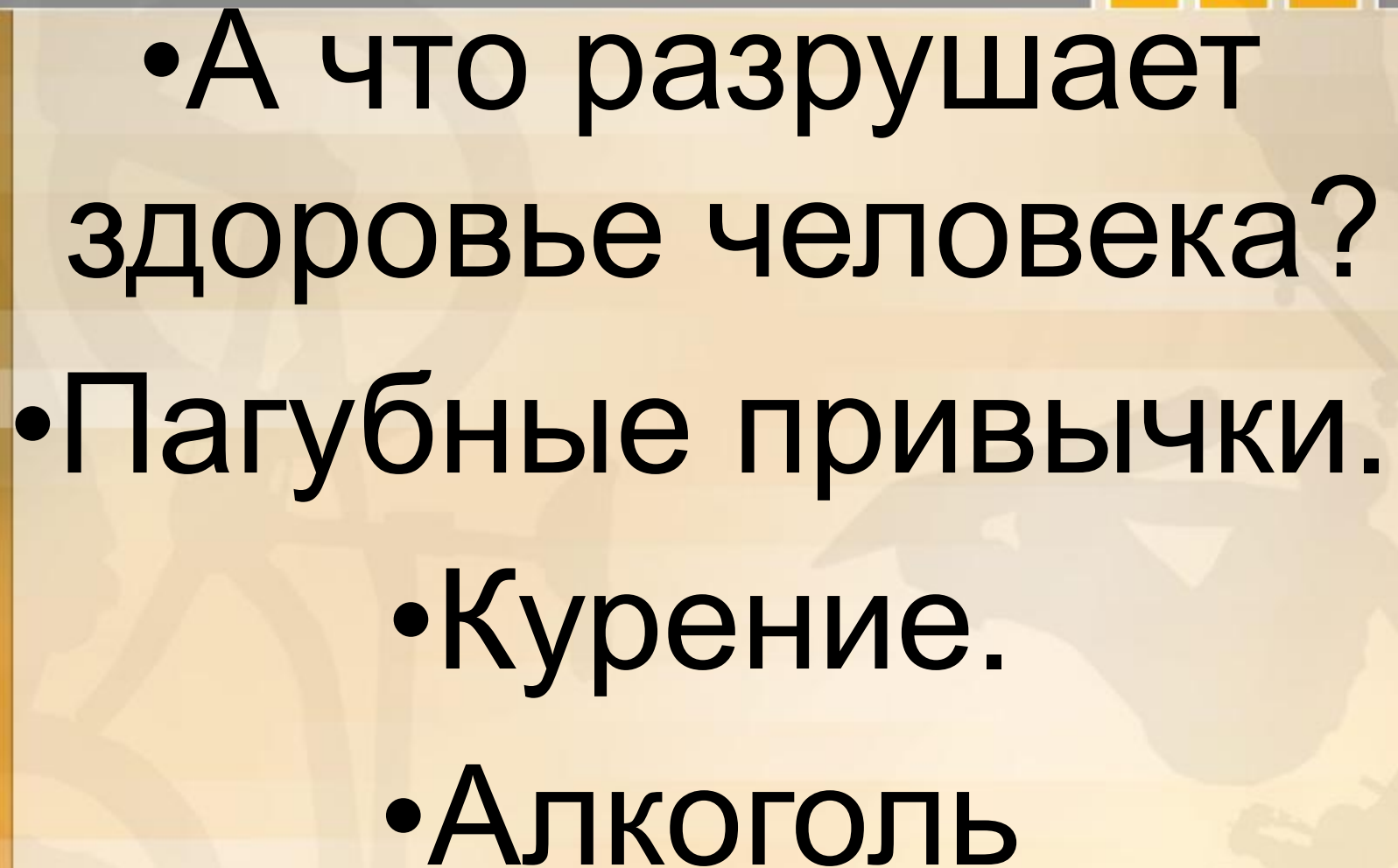
МБ ДОУ Починковский детский сад №3

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

