

Здоровый образ жизни



Цель : рассказать ребятам как вести здоровый образ жизни.

Выполнил: Миша Магаев ,
ученик 1э класса МАОУ «СОШ№26»

Спорт и здоровье.

A photograph of two male runners on a track. The runner in the foreground is wearing a blue tank top and black shorts, running towards the right. The runner in the background is wearing a dark tank top and black shorts, also running towards the right. The track is reddish-brown with white lane markings. The background is a blurred green field.

Спорт – это жизнь! 2013 год был годом спорта, а 2014 год является годом здоровья.

Есть много видов спорта: футбол, плавание, баскетбол и так далее.



Если будешь заниматься спортом – будешь здоровым.

Что надо делать чтобы быть здоровым?

1. Нужно много двигаться.

Каждое утро делать зарядку, в течении дня играть в подвижные игры, ходить на секции и кружки.

2. Правильно питаться.

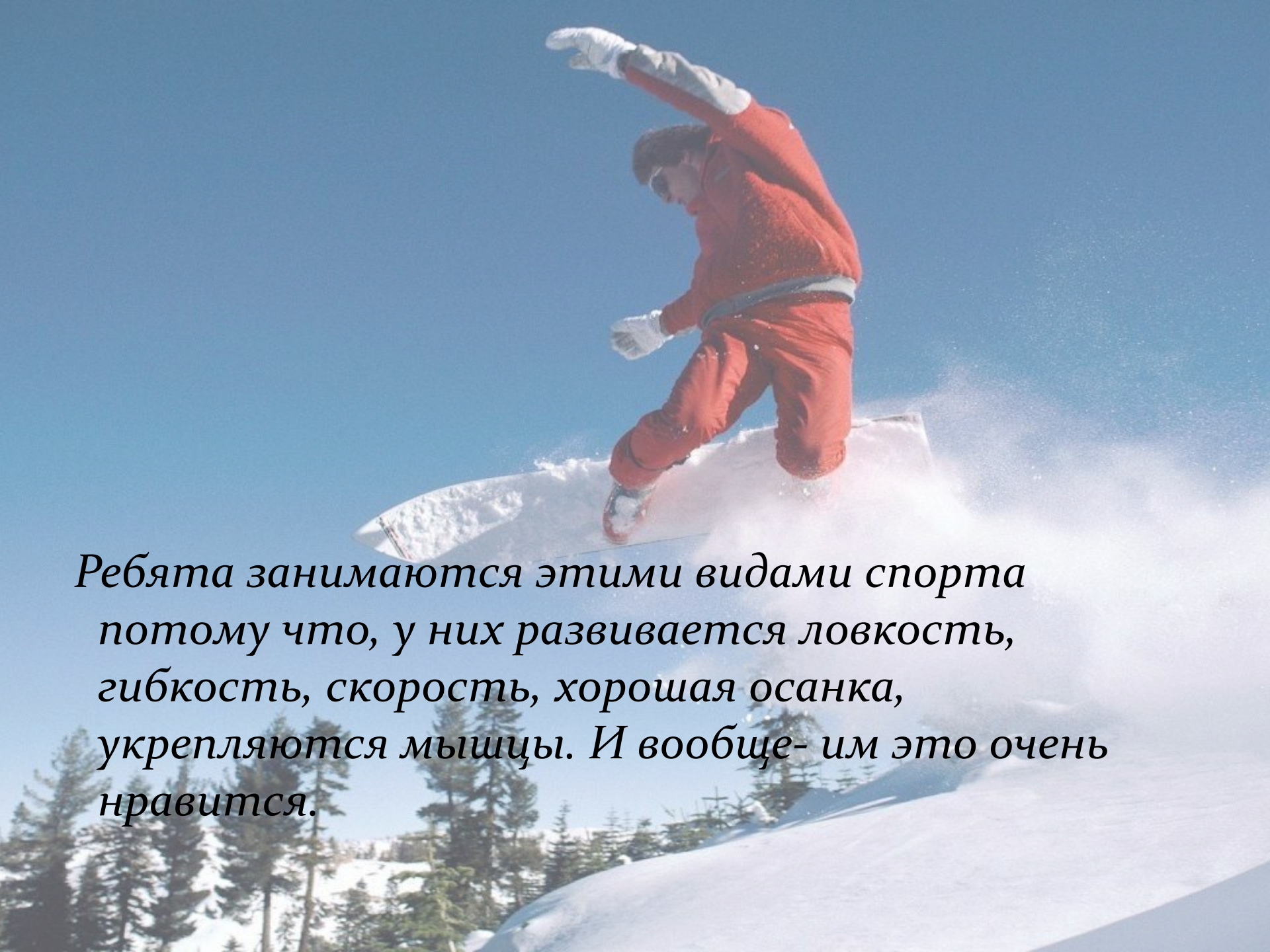
Сладости надо есть в меру.

3. Мыть руки перед едой, каждый день умываться и чистить зубы .

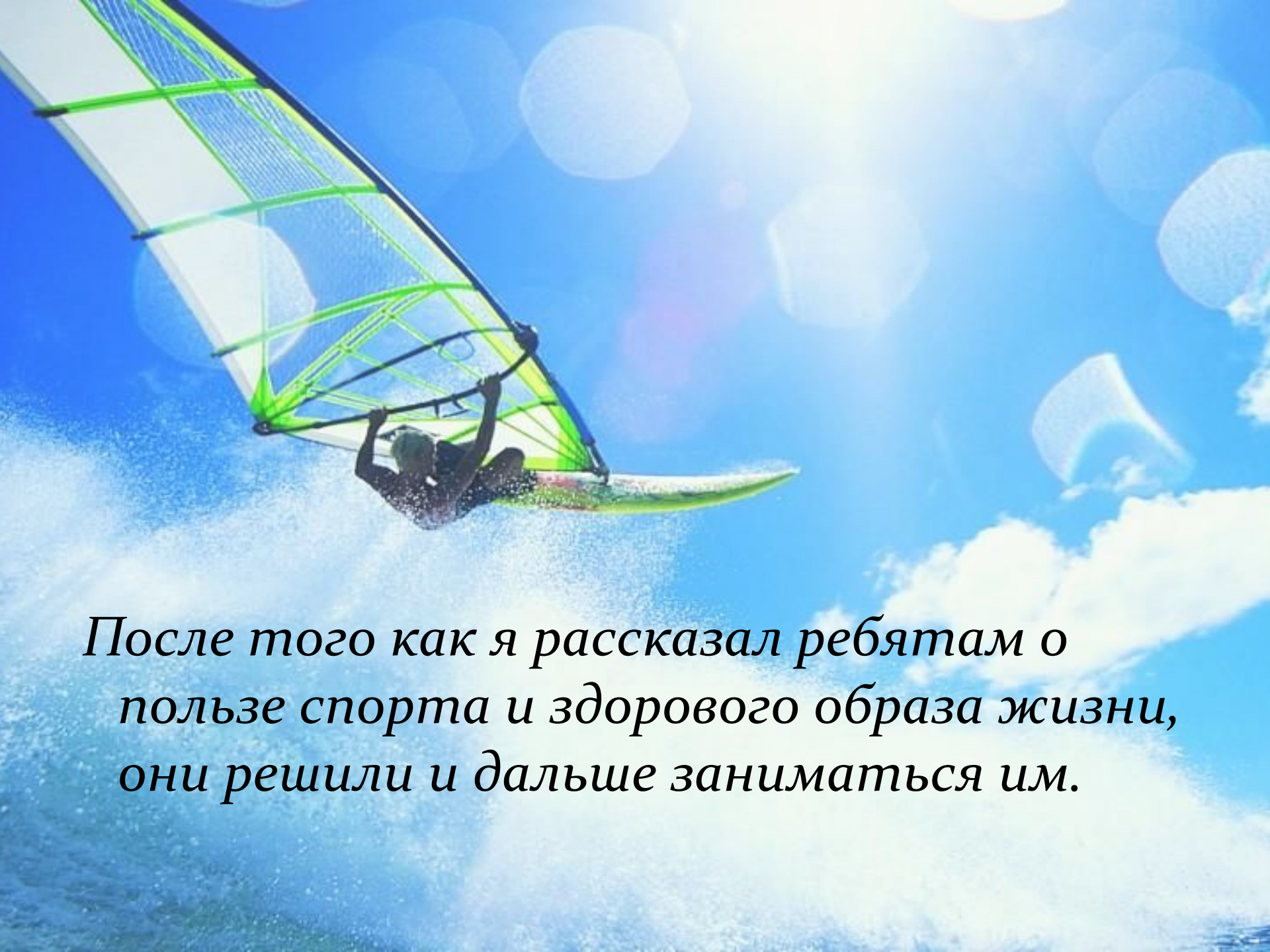
4. Не ложиться поздно спать .



По одному человеку занимаются футболом, таеквондо, бегом, гимнастикой, скейтбордингом.

A snowboarder in a red suit is captured mid-air, performing a jump over a snow-covered ridge. The snowboarder is wearing a red jacket and pants, white gloves, and a white helmet. The background is a clear blue sky. The snowboarder's right arm is raised, and the snowboard is visible below them, kicking up a cloud of snow. The overall scene is dynamic and energetic.

Ребята занимаются этими видами спорта потому что, у них развивается ловкость, гибкость, скорость, хорошая осанка, укрепляются мышцы. И вообще- им это очень нравится.



После того как я рассказал ребятам о пользе спорта и здорового образа жизни, они решили и дальше заниматься им.

Занимайся спортом и будешь
здоровым! 😊

