





Марианна  
Костина

Ольга  
Иванова

Ирина  
Васильевна

Александра  
Степановна

Татьяна  
Ивановна



Спинка ровная, прямая  
Быть должна у малыша.  
Упражнения для осанки  
Выполняем не спеша:  
Назад прогнулись, потянулись,  
Словно в море лодочка,  
А теперь, присев, согнулись,  
Как на лыжах с горочки.



Тих, невидим, невесом,  
В гости к нам приходит сон.  
За собой зовёт в кроватку –  
Спи малыш, в ней сладко-  
сладко.  
Все спят ночью, но и днём  
Мы немного отдохнём.  
За полдня устали слишком  
Надо сделать передышку.

Мы за ножками следим,  
Стопы тренируем.  
Быть здоровыми хотим  
Сами себя врачуем.  
Ходим на носочках  
Держим себя ровно,  
А потом, как мишка,  
Косолапый словно.



Ох, отличная забава –  
На санях кататься!  
Да, зимою очень славно  
Можно развлекаться!  
На верёвке тянешь санки  
По дорожке снежной,  
А потом с высокой горки  
Съедешь безмятежно.



## Памятка

«МЫ ЗА



ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ!!!»

## Двигательная активность и физические нагрузки

Дефицит движения и физических нагрузок - гиподинамия - чрезвычайно распространена в наше время, особенно среди школьников, студентов и людей умственного труда, вынужденных проводить много времени без движения, находясь в одной позе.

Гиподинамия - это еще не болезнь, но уже условие для развития многих недугов опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы.

Двигательная активность и физические нагрузки - это лучшая профилактика множества заболеваний, которая не требует от тебя значительных трат по времени и соблюдения специальных условий. Пребывание на свежем воздухе, пешие прогулки и пробежки, купание, походы на природу - это уже то, что нужно!

В нашей жизни спорт уже занял прочные позиции. О пользе спорта и здорового образа жизни каждый из нас задумывается все чаще. В настоящее время поражает своим разнообразием и неповторимостью изобилие предлагаемых современных моделей спортивного оборудования, хотя сейчас уже трудно сказать, когда появились первые виды спорта и первые виды спортивного оборудования. Спортом можно заниматься на природе и в спортивных клубах, дома и на работе.

Спорт не только приносит здоровье, но и даёт жизненные силы и доставляет удовольствие. Многие люди, несмотря на загруженность каждого дня современной жизни, всё-таки находят время для занятия спортом.



Пирамида двигательной активности

## Утренняя зарядка

Утренняя гимнастика, зарядка - это комплекс физических упражнений, выполняемых после пробуждения.

Когда мы спим, кровь в организме циркулирует медленнее и становится более густой, сердце бьется реже, чем во время бодрствования. Нервная система тоже отдыхает, все процессы в ней замедлены. Сразу после пробуждения у человека снижены умственная и физическая работоспособность, чувствительность, скорость реакций.

Такое состояние может сохраняться достаточно долго - до 2 часов. Но большинство из нас не могут позволить себе так долго «раскачиваться» по утрам. И вот, борясь с вялостью и желанием снова упасть в кровать, мы собираемся на учебу, а когда приходит время браться за дела, никак не можем сконцентрироваться.

## Чем полезна утренняя зарядка

Утренняя зарядка повышает тонус всего тела, заставляет сердце начать работать, пробуждает нервную систему, улучшает обмен веществ.

