

# Движение – это жизнь



Ты хочешь  
быть  
сильным?

Ты хочешь  
быть  
умным?

Ты хочешь  
быть  
красивым?

Да!

Да!

Да!



Побеждайте свою лень!

Будьте энергичными,  
здоровыми, радостными!

Соблюдайте гигиенические правила!

Существуют различные виды физических упражнений:

- гимнастика для увеличения роста,
- упражнения для работающих сидя, стоя;
- прыжки со скакалкой развивают координацию движений, прыгучесть, укрепляют суставы, связки и мышцы рук, ног;
- бег – хорошее средство для повышения выносливости к длительной работе;
- ходьба на лыжах имеет высокий оздоровительный эффект.

Кто делает зарядку каждый день?

Из ста опрошенных делают зарядку 10%.

Между тем зарядка является профилактикой от усталости, переутомления, стресса и многих заболеваний.

Мы предлагаем вам несколько упражнений

# Потягивание



- Руки подняты над головой, кисти сцеплены «в замок» - вдох, руки опускают — выдох.

# Второе упражнение



- Ногу отставляют в сторону на носок, руки за голову – вдох, опуская руки и приставляя ногу – выдох.

# Третье упражнение



- Руки вытянуты вперед, кисти расслаблены и опущены. Приседая, руки вниз — выдох, выпрямляясь руки назад, поднимаются на носки — вдох.

# Четвертое упражнение



- Прыжки на месте на носках, руки на поясе.

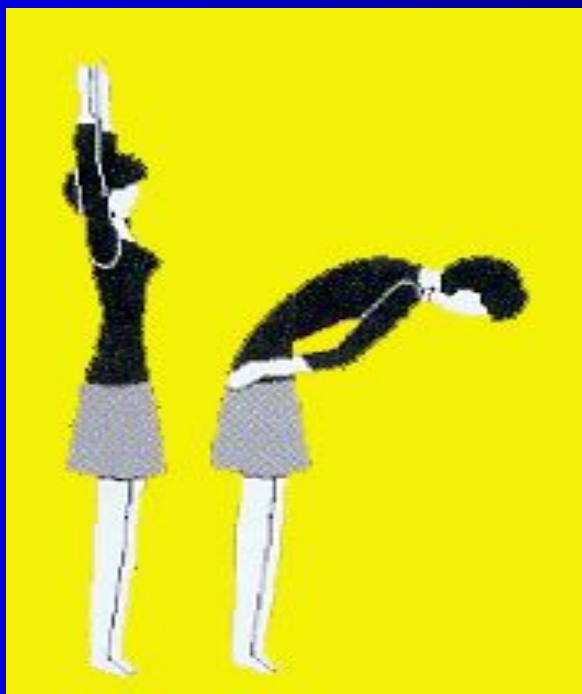


# Пятое упражнение



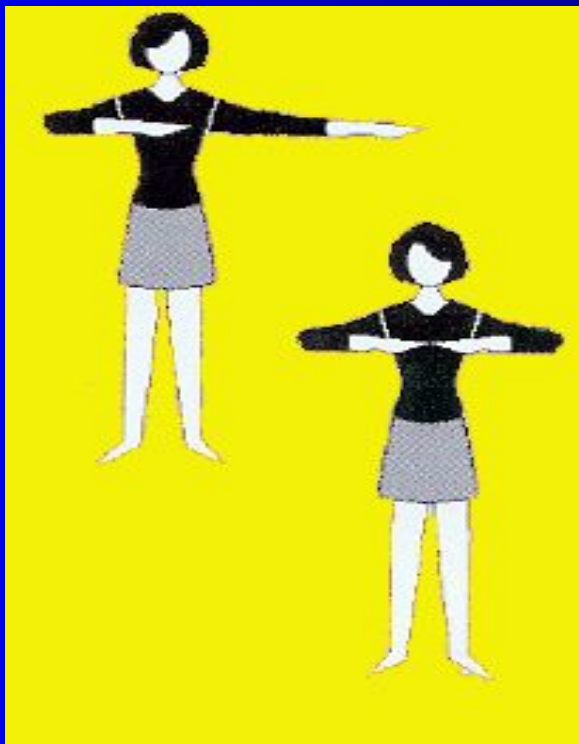
ки в сторону, повороты  
ловища и головы  
переменно вправо и влево.

# Шестое упражнение



Поднимая руки вверх,  
прогибаются назад – вдох,  
затем наклоняются вперед,  
держа руки на поясе –  
выдох.

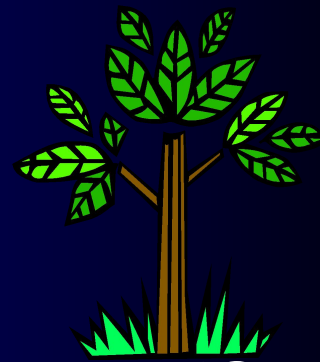
# Седьмое упражнение



- Ноги расставлены на ширину плеч, руки перед грудью. Поочередно отводя то правую, то левую руку в сторону, делают вдох, опуская руки – выдох.

Упражнение делают перед началом или в конце занятий 6-12 раз.

Чтобы мы не болели,  
Никогда не старели,  
Лыжи – вот наша поликлиника,  
Сосны – вот наши доктора.  
Бросай курить – вставай на  
лыжи!





Одними из самых популярных видов спорта, рекомендованных для профилактики заболеваний, являются бег, ходьба, плавание.

Необходимо добавить, что упражнения не будут эффективны, если они выполняются время от времени.

Достоинством подобных упражнений является их систематичность, цикличность. Эффект не ожидается без дополнительных мер: правильного питания, закаливания, здорового образа жизни.

