

Наше здоровье помогает нам достигать наших целей, выполнять поставленные задачи, преодолевать жизненные трудности. Не зря же мы при встречах с близкими и знакомыми людьми, желаем им здравствовать. Давайте же пригласим в свою жизнь здоровый образ жизни и скажем ему:  
«Здравствуй!»



**СТАНЬ ЗДОРОВЫМ  
- СТАНЬ СЧАСТЛИВЫМ**



*Буклет оформил:  
учащийся 9Б класса,  
Грицай Владислав*

**Спорт и Здоровье**

За дополнительной информацией обращаться по адресу:

[Www.vlad-forever@mail.ru](mailto:Www.vlad-forever@mail.ru)



# Спорт и Здоровье

**Здоровый образ жизни человека** - говоря эту фразу, мы редко задумываемся о том, что же действительно скрывается за этими словами. В целом, здоровый образ жизни включает в себя комплекс оздоровительных мероприятий, который обеспечивает укрепление физического и морального здоровья человека, повышения моральной и физической же работоспособности.





# Ведем здоровый образ жизни

## Гимнастика



Как сообщает «Большая Советская Энциклопедия», само слово «гимнастика» происходит от греческого *gymnazo*, что означает «тренирую, упражняюсь». Гимнастика развивает все пять физических возможностей человека – силу, выносливость, скорость, координацию и гибкость. Гимнастика служит для укрепления здоровья, гармоничного развития человека, его физического совершенствования. Гимнастика может воздействовать как на весь организм в целом, так и на отдельные органы и системы. То есть, по большому счету, под обозначение «гимнастика» мы можем подставить какие угодно физические упражнения.

## Закаливание

Многие привыкли думать, что закаливание организма – это только лишь обливание холодной водой. И они заблуждаются. Закаливание – это целый спектр мероприятий, который включает в себя воздушные и солнечные ванны, ножные ванны, обтирание, купания в открытых водоемах, контрастные процедуры и даже хождение босиком тоже



## Бег

Бег – это, наверное, самый доступный из всех видов занятий физкультурой. Ведь он не требует каких-то специально оборудованных залов или площадок, а также не требует специальной подготовки или навыков. Все, что требует от вас бег – это близлежащий парк и удобная спортивная обувь.



## Утренняя зарядка

Утренняя зарядка – что нужно знать о ней, чтобы она приносила радость и положительный эффект? Утренняя зарядка преследует цель ускорить приведение организма в работоспособное состояние после сна, повысить общий тонус и настроение, устранить сонливость и вялость. Утренняя зарядка не предназначена для того, чтобы тренировать организм. Утренняя зарядка должна состоять исключительно из упражнений на гибкость, подвижность, дыхание. Утренняя зарядка призвана усиливать ток крови и лимфы, активизировать обмен веществ и все жизненные процессы, ликвидировать застойные явления после сна. Утренняя зарядка исключает использование упражнений на силу и выносливость.



*Существует научно доказанный факт, что здоровый образ жизни позволяет людям жить до ста лет и более! А кто из нас не хочет прожить долгую и активную жизнь? Ну а если вы по какому-либо показателю не соответствуете, то это значит только одно, - вам есть куда стремиться и это непременно нужно делать! И для этого нужен здоровый образ жизни.*

