

Народная мудрость про спорт

Кто спортом занимается,
тот силы набирается.

Отдай спорту время, а взамен
получи здоровье.

Закаляй своё тело с пользой для дела.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

Смолоду закалишься,
на весь век сгодишься.

Крепок телом — богат и делом.

Смекалка нужна, и закалка важна.

Закалка, спорт, движение —
всех целей достижение.

Двигайся больше — проживёшь дольше

ЦИТАТЫ ПРО СПОРТ

Ничто так не истощает и не разрушает
человеческий организм, как
физическое бездействие.

Аристотель

В здоровом теле — здоровый дух.

Ювенал

О спорт, ты — мир! *Пьер де Кубертен*

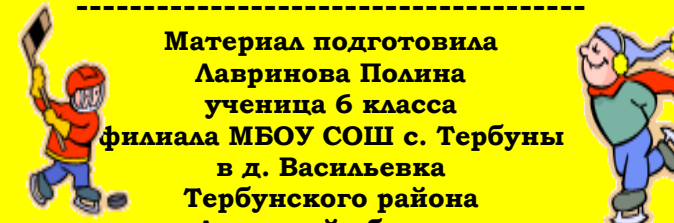
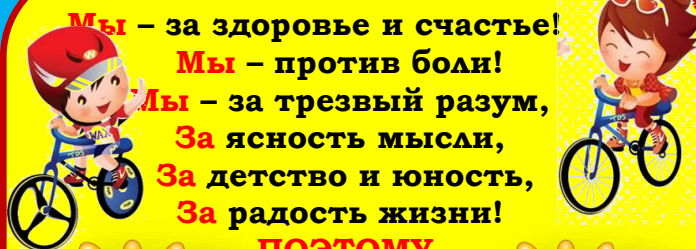
В массовом развитии спорта я вижу
один из лучших вариантов в битве

за здоровье человека, его
творческую активность и

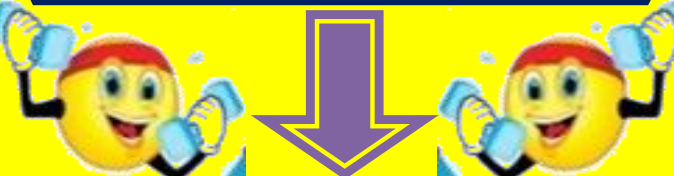
долголетие.

П.Н.Анохин

СПОРТ - ЭТО ЖИЗНЬ!



Материал подготовила
Лавринова Полина
ученица 6 класса
филиала МБОУ СОШ с. Тербуны
в д. Васильевка
Тербунского района
Липецкой области
Руководитель: Петрушенко Н.Н., учитель
русского языка и литературы
2024г.



СПОРТ - ЭТО ЗДОРОВО!



Для детей 9 - 15 лет

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Вредные привычки оказывают разрушающий эффект на организм человека. В ходе употребления табака, алкоголя и наркотиков происходят изменения личности, всех её основных параметров и составляющих, нарушаются важные биологические процессы в организме, возникают различного рода заболевания.



Давайте доверимся спорту!

Ведь спорт – это альтернатива вредным привычкам!



ЧТО ТАКОЕ СПОРТ?

Спорт – это жизнь!

Это лёгкость движения.

Спорт вызывает у всех уважение.

Спорт продвигает всех вверх и вперёд.

Бодрость, здоровье во всём придаёт.

Все, кто активен и кто не ленится,

Могут со спортом легко подружиться.

СПОРТ – ЭТО...

движение, жизнь,
сила, радость,
красота тела,
выносливость,
активность, здоровье,
натренированность, спортивность.

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ



здорово!

Мы выбираем спорт!
Мы выбираем здоровье!

ЖИВИ СПОРТИВНО!

Иметь крепкое здоровье, быть активным, гибким и сильным в любом возрасте – мечта многих. Чтобы эта мечта свершилась, необходимо дорожить своим здоровьем, беречь его!

Спорт – помощник в этом деле!
Сегодня, модно быть **СПОРТИВНЫМ!!**



СПОРТИВНЫЙ = ЗДОРОВЫЙ

Правильные занятия физической культурой улучшают работу всех органов и систем; мы становимся здоровее и крепче.



СПОРТИВНЫЙ = «В ФОРМЕ»

С помощью физических упражнений развиваются такие качества, как сила, скорость реакции, гибкость и выносливость.



СПОРТИВНЫЙ = МОЛОДОЙ

Одни, занимающиеся физкультурой, и внешне, и по своим функциональным показателям моложе тех, кто ведёт малоподвижный образ жизни.



СПОРТИВНЫЙ = ЖИЗНЕРАДОСТНЫЙ

Физические упражнения увеличивают запас жизненных сил, улучшают общее самочувствие и настроение.



ЗАНИМАЙСЯ СПОРТОМ!

Ты уже не маленький?

Ты уже вполне сформировавшаяся личность?



Ты уже знаешь, чего хочешь от жизни?

Тогда читай!!!



В жизни каждого человека, а особенно в жизни молодого человека, спорт должен занимать важное место! Ведь он способствует укреплению физического здоровья и развитию лучших качеств человеческого характера.

Бери пример с нас!



В мире нет рецепта лучше –
Будь со спортом неразлучен!

Проживёшь сто лет –

Вот и весь секрет!

**ЖИВИ ЯРКО И ЗДОРОВО!
ЗАНИМАЙСЯ СПОРТОМ!**

