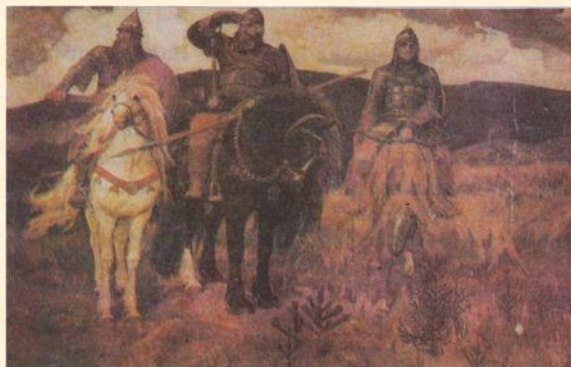


**физкультурно - оздоровительный  
праздник**

**«Вперёд, богатыри!»**





*Самый лучший отдых – работа;  
Самый лучший день – сегодня;  
Самый большой дар – любовь;  
Самое большое богатство –  
здоровье!*



*Хорошее здоровье –  
основа долгой,  
счастливой и полноценной жизни.*

# Влияние оздоровительной физической культуры на организм

Регулярные физические нагрузки и физкультура важны для *здорового образа жизни*. Они поддерживают здоровье, предохраняют от заболеваний и замедляют процесс старения. Физкультура полезна в любом возрасте, поскольку обычная дневная активность редко может обеспечить достаточную физическую нагрузку.



# Закаляй свой организм!



# Физкультура и труд здоровью несут!



Что такое физкультура?  
Тренировка и игра.  
Занимаясь этим делом,  
Станешь сильным, ловким, смелым.  
Плюс хорошая фигура.  
Вот что значит физ-куль-ту-ра!

Чтоб расти и закаляться.  
Будем спортом заниматься!  
Закаляйся, детвора!  
Физкульт – Ура!

