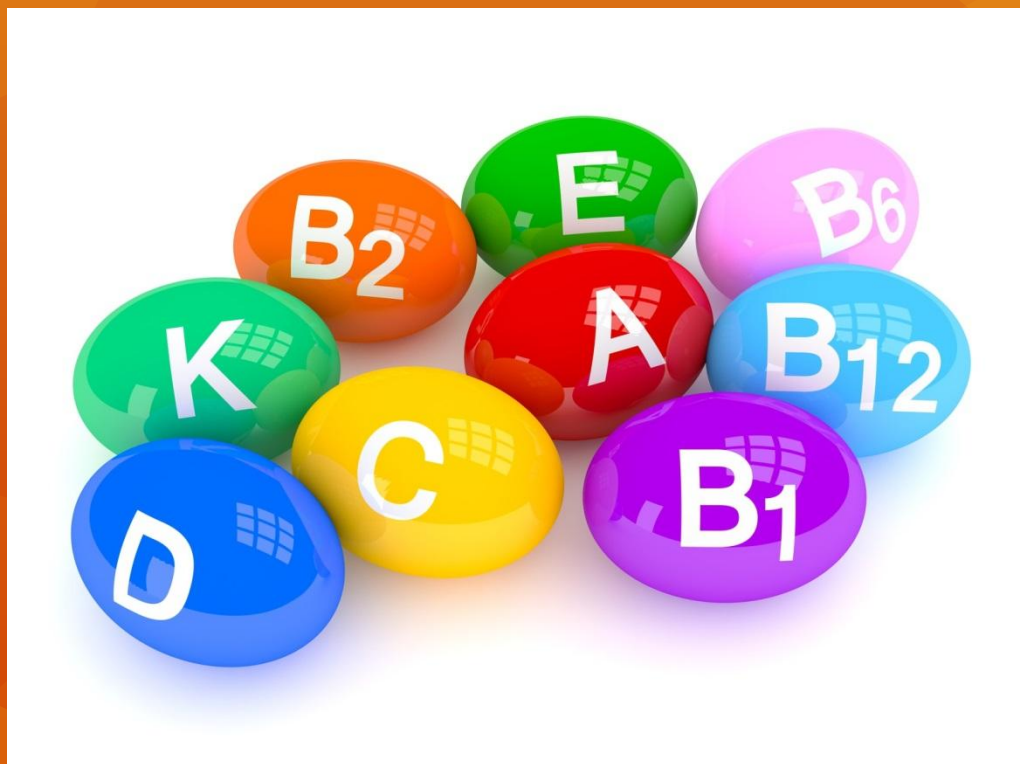


В здоровом теле - здоровый дух

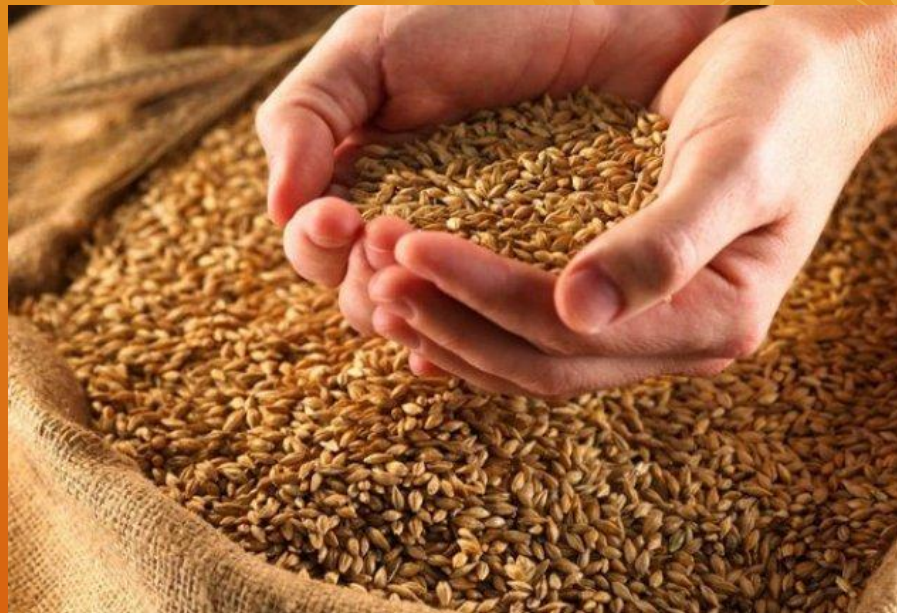
- Чтобы расти — здоровыми, красивыми!
Должны мы подружиться с витаминами.
Их очень много — целый алфавит!
И каждый витамин по своему звучит.



- Витамин А
- Помни истину простую-
- Лучше видит только тот.
- Кто жуёт морковь сырую
- Или пьёт морковный сок.



- Витамин В
- Очень важно спозаранку
- Есть за завтраком овсянку.
- Черный хлеб полезен нам-
- И не только по утрам.



- Витамин С
- От простуды и ангины
- Помогают апельсины.
- Ну, а лучше есть лимон,
- Хоть и очень кислый он.



- Витамин Д
- Я – Полезный витамин.
- Вам, друзья, необходим!
- Кто морскую рыбу ест,
- Тот силен как Гераклес!
- Если рыбий жир полюбишь,
- Силачом тогда ты будешь!
- Есть в икре я и в яйце,
- В масле, в сыре, в молоке.



□ «А»- служит для сиянья наших глаз,
«В» -будут нервы крепкие у нас,
«С» -полезен для зубов и для костей
Им даже можно угощать гостей.

Виды спорта

ГИМНАСТИКА

- Гимнастика — это разнообразные физические упражнения.
- Виды гимнастики:
- строевая;
- общеразвивающая;
- прикладная;
- вольная;
- гимнастика на снарядах;
- художественная гимнастика;
- акробатика.



ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

- Легкая атлетика – это ходьба, бег, прыжки, метание.
- Легкая атлетика - один из самых популярных видов спорта.
- Соревнования по этим видам проводятся с глубокой древности.



ФУТБОЛ

Футбол - это спортивная игра двух команд, в которой спортсмены играют мячом, ногами или любой другой частью тела, кроме рук и стараются забить его в ворота соперника в установленное время.



БАСКЕТБОЛ

- БАСКЕТБОЛ – это спортивная игра двух команд, цель которой – забросить руками мяч в кольцо соперника, прикрепленное к щиту.



ВОЛЕЙБОЛ

- ВОЛЕЙБОЛ - спортивная игра двух команд с мячом на площадке разделенной пополам сеткой . Играющие стремятся ударами рук по мячу приземлить его на половине соперника. Волейбол – один из самых популярных в мире видов спорта.



ПЛАВАНИЕ

- Виды плавания
- Спортивное плавание - соревнования на дистанции от 100 до 1500 м.
- Прикладное плавание - ныряние в длину и в глубину, спасение тонущего, преодоление водных преград.
- Синхронное плавание - акробатические упражнения в воде (частично на суше), выполняемые под музыку; подразделяется на одиночное, парное и групповое .
- Игровое плавание — различные подвижные игры и развлечения в воде.

Лыжи

Лыжный спорт включает лыжные гонки, прыжки с трамплина, двоеборье (гонки и прыжки), спуск с гор по специальным трассам — слалом, слалом-гигант и скоростной спуск, биатлон (гонки со стрельбой из винтовки).



ХОККЕЙ

- Хоккей - спортивная игра двух команд на коньках с клюшками и шайбой на специальной площадке с воротами. Игроки команд передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её в ворота соперника и не пропустить в свои.

