



**«В здоровом теле –  
здоровый дух»**

Здоровье — состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.  
(Большая советская энциклопедия)



Всем известно, всем понятно,  
Что здоровым быть приятно.  
Только надо знать,  
Как здоровым стать!



**Мы дружные ребята,  
Пришли мы в детский сад,  
И каждый физкультурой  
Заняться очень рад!  
Физкультурой мы в саду  
Много занимались.  
На зарядке по утрам  
Крепли, закалялись.**



**Спортом я решил заняться,  
Мышцы пресса подкачать,  
Чтоб не так уж стыдно было  
Мне на пляже загорать.**





Вот пришла зима опять,  
Стало весело гулять.  
Раз сугроб, два сугроб,  
И снежок летит мне в лоб.



Если всё вокруг в снегу,  
Если снега горы,  
Я валяться в нём могу  
Или вырыть нору.  
Проползти могу ползком,  
Пробежать с подскоком,  
Превратиться в снежный ком  
И катиться боком.





**Снег на солнышке искрится  
Серебристым полотном!  
Нам с друзьями не сидится -  
Дел на улице полно!**



**Снежную крепость построить решили,  
Чтоб, как взаправду, в войну там играть.  
Снег собирали, на санках возили,  
Прочная вышла, должна устоять.**



**Футбол** – спортивная командная игра, которая помогает наладить коммуникацию, развивает личные качества и вырабатывает дисциплину. А если футбол проводится на свежем воздухе, да еще зимой, то, конечно, укрепляет иммунитет и здоровье, повышает силу и выносливость организма, вырабатывает концентрацию внимания и эмоционально разгружает ребенка.





Ах, лыжи мои, лыжи, —  
Без вас я сам не свой.  
Ну что на свете ближе  
Мне снежною зимой?

**Если хочешь быть здоров,  
Зимой на лыжах, ты, катайся!  
Забудешь про таблетки, докторов.  
На лыжах бегай и природой наслаждайся!**



**Занимайтесь  
спортом!**



**Будьте  
здоровы!**