

Спорт – здоров'я, спорт – це сила, що дають всім дітям крила

Всім відомо це чудово,
Коли кожен з нас здоровий!
Тільки треба знати...
Як здоровим стати.



Підготувала: Саніє Емірамзаєва

Про здоров'я

Здоров'я — основа усього на світі,
Здоровими бути бажають всі діти,
Для цього потрібно щоденно вмиватись,
Робити зарядку і тепло вдягатись.
Себе гартувати водою і сонцем.
І солодко спати з відкритим віконцем.
І їсти усе, що на стіл подають,
Бо страви нам росту і сил додають.
(Людмила Лисенко)



Життя і довголіття нерозривно пов'язані зі здоров'ям, на яке впливає безліч чинників. Спорт (або його відсутність) - один з них. Спорт і здоров'я людини невіддільні одне від одного. Спорт добре впливає на весь організм, в тому числі і на психіку: під час фізичних навантажень людина відчуває «м'язову радість» через виділення в кров відповідних гормонів.



Вплив спорту на здоров'я людини величезне. Однак спорт - це не лише здоров'я. Будь-яка фізична активність потрібна і для активності мислення. Багато стародавні вчені і філософи вважали фізичні вправи найкращим відпочинком для розуму.



А як здоров'я зберегти?

Будь розумниця, дитинко,

І здоров'я бережи.

У кишені мій хустинку

Й слів поганих не кажи.

Руки з милом мий щоденно

Після гри і до їди.

Та життя сприймай натхненно,

Будь здоровою завжди!



Загадки про види спорту

Бокс, хокей, бобслей, футбол,
Сноуборд і волейбол...
Стадіон, басейни, корт –
Об'єднало слово...



Сіла купа дітвори
І поїхала з гори...
Люблять їх усі малята.
Звуть візочок цей...



Кулю шкіряну ганяють,
Лиш одну на полі мають!
По ногах не б'ють — це фол!
Називають гру...



Корисні звички для дітей на кожен день 📄 Слушні поради дітям 😊

https://www.youtube.com/watch?v=xKBRIY8RNPY&t=199s&ab_channel=%D0%90%D1%83%D0%B4%D1%96%D0%BE%D0%9C%D0%B0%D0%BC%D0%B0%E1%97%A9%E1%91%8C%E1%97%AAIO%E1%97%B0%E1%97%A9%E1%97%B0%E1%97%A9



#ОБЖ #КорисніПоради #АудиоМама

Корисні звички для дітей на кожен день 📄 Слушні поради дітям 😊