***Быть здоровым - это модно!***

Иметь крепкое здоровье, быть красивым, гибким и сильным в любом возрасте - мечта многих. Недаром, куда ни глянь - все вокруг если не бегают, то катаются на коньках, играют в теннис, плавают в бассейне, занимаются йогой.

***Сегодня модно быть спортивным! И это замечательно!***



**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, выносливость.

**Спортивный - молодой.** Люди, занимающиеся физической культурой, и внешне, и по своим функциональным показателям моложе тех, кто ведет малоподвижный образ жизни.

**Спортивный - жизнерадостный.** Физические упражнения увеличивают запас жизненных сил, улучшают общее самочувствие и настроение.

***Спорт - великая сила!***

С детства мы слышим вокруг себя высказывания о спорте, будь то: "О, спорт, ты - мир!" или "Если хочешь быть здоров - закаляйся!" И ведь никто с этим не спорит. Всегда всем было известно, что занятия спортом в значительной мере могут сохранить здоровье, нередко поправить его и как следствие , продлить жизнь.

В условиях современного мира, когда большую часть времени мы проводим в сидячем положении, каждому необходимо уделять время физминуткам, чтобы поддерживать свою опорно-двигательную систему в тонусе. В идеале физическая культура должна сопровождать человека с самого рождения, поскольку она оказывает профилактический эффект, что является чрезвычайно важным в любом возрасте.



***В здоровом теле - здоровый дух!***

Здоровье есть сама жизнь с ее радостями, тревогами, творческими взлетами. Ни один нормальный человек не хочет быть больным, все хотят быть здоровыми. В молодости избыток сил не редко компенсирует заботу о здоровье. Кажется, что вся жизнь еще впереди и организм вынесет любые нагрузки.

Не стремитесь лечением подменить заботу о здоровье, лучше ежедневно воспитывайте в себе правильные и полезные привычки, что поможет сохранить здоровье на долгие годы.

 Живите радостно и увлеченно, тогда все негативное и болезни покинут вас.

Учитесь радоваться жизни - хорошей погоде, встрече с интересным человеком, успехам в учебе. Не забывайте, что здоровье - это праздник, который всегда с тобой!



**Здоровый образ жизни - это:**

**- рациональный режим дня;**

**- правильное питание;**

**- полноценный сон;**

**- двигательная активность;**

**- занятия физкультурой и спортом;**

**- пребывание на свежем воздухе;**

**- отсутствие вредных привычек**



**Здоровый образ жизни - это бесплатная возможность долго оставаться молодым и красивым! Это здоровье и долголетие, активность и бодрость до самой глубокой старости!**

***Народные мудрости.***

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.

Смекалка нужна, и закалка важна.

В здоровом теле здоровый дух.

Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.

Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.

Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

**Здоровье - это круто!**

**Здоровье - это драйв!**

**Здоровый образ жизни**

**Скорее выбирай!**

**Государственное бюджетное учреждение**

**«Центр социальной помощи семье и детям города Сарова»**

**Стационарное отделение**

 **Мы за здоровый образ жизни !**

****

**2015г.**