РИФМЫ О ЗДОРОВЬЕ

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ ВСЕГДА И ВЕЗДЕ, РАСТУТ ПУСТЬ СЧАСТЛИВЫМИ ДЕТИ В СЕМЬЕ!

ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

Солнце, воздух, спорт, режим
Нам в семье необходим.
Не грустим и не болеем,
И не хнычем по утрам.
Вместе с солнцем день встречаем
И не ходим к докторам.

Утром всё по распорядку:
Дружно делаем зарядку,
Перекусим – и вперёд,
Отправляемся в поход.

Мы на лыжах, мы на лодках,
Мы ногами и ползком...
На реке, в лесу, в пещерах
И в горах – везде наш дом.

Мы не смотрим телевизор
От утра и до утра,
А закаты и рассветы
Мы встречаем у костра.

В магазине лимонада
Мы не купим никогда –
Лучше всяких лимонадов
Родниковая вода!

Воздух чистый, воздух вкусный,
Воздух звонкий и густой
На лыжне в лесу вдыхаем
Вместе с дивной красотой!

И вода из речки чистой
Ветру резвому под стать...
Даже если вдруг замёрзнем,
Нас простудам не догнать!

Почему? Да очень просто!
Мы откроем свой секрет:
Потому что лучше леса
Докторов на свете нет.

Лес согреет, лес накормит,
Лес от скуки оградит,
Самым лучшим настроеньем
И здоровьем наградит!

В общем – всё без слов понятно.
Кто не понял – посмотри:
Нет на свете здоровее
И счастливее семьи!

(Новыш Марина, 10 лет, МБОУ «СОШ № 28», г. Архангельск)

В плакате использованы строки из стихотворений школьников, ставших победителями и призёрами областного конкурса «Рифмы о здоровье». (Малетин Георгий, 7 лет, МОУ «СОШ № 7» г. Новодвинск; Клещинов Борис, 11 лет, МБОУ «ОГ № 6» г.Архангельск)

У КАЖДОЙ СЕМЬИ ЕСТЬ СВОИ ИДЕАЛЫ, ЧТОБ ДЕТИ ЗДОРОВЫМИ, КРЕПКИМИ СТАЛИ. И СРЕДСТВА, КАК ЭТОГО МОЖНО ДОСТИЧЬ, В СЕМЬЕ ДОЛЖЕН КАЖДЫЙ РЕБЁНОК ПОСТИЧЬ.

Регулярные, не реже 3–4 раз в неделю, физические упражнения укрепляют здоровье, повышают работоспособность, улучшают настроение, делают вашу жизнь радостной и полноценной.

ХОДЬБА — самое простое и доступное средство оздоровления. Всего 30 минут быстрой ходьбы в день значительно улучшит ваше здоровье. Старайтесь больше двигаться, ходите на учёбу, работу пешком, откажитесь от лифта.

ПЛАВАНИЕ — благоприятно влияет на дыхательную, нервную системы, опорно-двигательный аппарат, увеличивает сопротивляемость инфекционным и простудным заболеваниям, улучшает обмен веществ. Оптимальная оздоровительная дистанция – от 800 до 1000 м. Плавайте зимой в бассейне, летом – в открытых водоёмах.

ЛЫЖИ — увеличивают общую тренированность и выносливость организма, оказывают закаливающее воздействие на организм, улучшаю мышечный тонус. Лыжные прогулки начинайте с 3-5 км, постепенно увеличивая их до 10 км и более.

СПОРТЗАЛ, СТАДИОН — позволяют сочетать аэробные, силовые нагрузки и растяжки. Это укрепляет мышцы, снижает вес, помогает обрести красивую фигуру. Выберите занятие по душе: ходите в тренажёрный зал, теннисный клуб, на каток, играйте в волейбол, футбол, занимайтесь танцами, фитнесом 3-5 раз в неделю не менее 30 минут.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ — укрепляет сердечно-сосудистую, дыхательную и иммунную системы. Регулярный бег не менее 20 минут в день увеличивает продолжительность жизни на 5–6 лет. Бегайте везде – в парке, на набережной, стадионе, беговой дорожке.

АКТИВНЫЙ ДОСУГ — лучший способ справиться со стрессом, полноценно отдохнуть, получить положительные эмоции. Чаще бывайте всей семьёй на природе, ходите в походы, путешествуйте, участвуйте в активных играх, спортивных мероприятиях, катайтесь на велосипеде и роликах, выполняйте физическую работу на даче.

Физическая активность делает людей счастливыми и здоровыми!

Со спортом дружите,
Природу любите!
Пораньше ложитесь,
Чтоб раньше вставать!
Ходите на лыжах,
Катайтесь на санках,
И можно отлично
В футбол поиграть!
Гимнастикой гибкость
В себе развивайте,
И не давайте себе унывать!
Примите, друзья,
Эти наши советы,
Здоровье и сила будут у вас,
А за компьютером
Вы не сидите,
Он вам здоровья много не даст!

(Сухопаров Василий, 8 лет, МБОУ «СОШ № 10» г. Архангельск)

ВЕСНА

На пробежку спозаранку ты соседа прихвати.
Веселей вдвоём по парку
Пробежаться и пройти.
Спорту времени побольше
В своей жизни уделяй.
Будь на воздухе подольше,
Спортплощадки посещай.
Если вдруг увидишь, где-то
Мяч гоняет детвора,
Обязательно приветствуй:
«Добрый день, физкульт-ура»!

(Карельский Александр, 8 лет, МБОУ «ОГ №25» г. Архангельск)

ЛЕТО

Мы – здоровая семья: папа, мама, брат и я!
И в жару и в непогоду
Здоровью мы живём в угоду!
Летом в дождик проливной,
По траве бегу босой.
Папа – в реку с криком: «Ууу-х!» -
сильнее мышцы, крепче дух.

Брат – романтик у меня,
Без природы – ну ни дня:
Гитара, удочка, палатка,
По утрам всегда зарядка!
Мамочка – знаток здоровья,
На грядочках старается!
Витаминный урожай в погреб не вмещается!

(Малетин Георгий, 7 лет, МОУ « СОШ №7» г. Новодвинск)

ОСЕНЬ

С утра на зарядку вставай, не ленись,
Пробежка по парку в любую погоду.
И сразу покажется красочней жизнь,
И прочь ты прогонишь любую невзгоду.

Занятия спортом на воздухе свежем,
И мышцы укрепят и силу ума.
Мы родине будем надёжной защитой,
Спорт и здоровье – наш выбор, страна!

(Карельский Вадим, 10 лет, МБОУ «ОГ №25» г. Архангельск)

ЗИМА

Папа вывез всю семью на коньках кататься.
Сам-то он, как метеор, за ним не угнаться.
Дочка тоже ничего – крутит пируэты,
И даже успевает петь спортивные куплеты.
Сынишка с мамой, будто мухи,
Всё проползали на брюхе!

Все сырые, как котята!
Нам пора домой, ребята!
Дома сядем, отдохнём,
На лыжню потом пойдём!

А на будущей неделе
Мы идём в бассейн купаться.
Наша дружная семья
Спортом любит заниматься!

(Рудницкая Ульяна, 6 лет, МБОУ «СОШ №52» г. Архангельск)

АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

www.zdorovie29.ru
Тел. здоровья
(8182) 21-30-36

ЗАНИМАЙТЕСЬ СПОРТОМ! СПОРТ – НАШ ОБЩИЙ ДРУГ! СТАНУТ ГОРЫ ВЫШЕ, ЯРЧЕ СОЛНЦА КРУГ!