

ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ

«В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ!»

Кто из нас не мечтает быть здоровыми? Но как сохранить и чем измерить этот драгоценный, но, увы, убывающий с годами дар природы? Многие ученые отмечают, что в основе здоровья лежит способность организма приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды. От полноты такого приспособления, то есть от степени устойчивости организма человека и зависит его здоровье. Повысить устойчивость, которая поможет справиться со всем «набором» неблагоприятных воздействий, можно с помощью физической тренировки, закаливания, правильного режима питания.

Физическая культура в широком смысле этого слова помогает бороться с переутомлением, стрессами, инфекциями и другими отрицательными факторами, давая организму дополнительный запас прочности.

Семинар – практикум для педагогов



Мы здоровью скажем ДА!



Папа, мама, я – спортивная семья!



Оздоровительная гимнастика и закаливающие процедуры после сна



Конкурсы, выставки



НОД



Здоровье дарит Айболит



Наглядная агитация

