

Движение – это жизнь!

Подготовил:
ученица 1 «А» класса
Люшакова Дарья
Падунская средняя школа

*Пора компьютеров настала,
Активно жить труднее стало.
И дети, словно старики
Несут до школы рюкзаки.*



**Малая
подвижность
приводит:**

- **Нарушение осанки;**
- **Сутулость;**
- **Деформации позвоночника;**
- **Головные боли;**
- **Снижение умственной способности.**

Не сидим на месте!

● **Ходить пешком**



● **Ездить на велосипеде**



● **Делать зарядку**



● **Заниматься спортом**



Движение очень полезно для здоровья!

Движение – это жизнь, а жизнь есть движение.



Мама, папа, брат и Я – мы активная семья!
Каждый год участвуем в параде победы. Мой прадед –
фронтовик, прошел всю войну, дошел до Берлина.

Люблю животных



Мы очень любим животных.
У нас дома кошка и собака



Наша семья любит путешествия, мы на автомобиле посетили разные уголки нашей России



После посещения дельфинария у меня
осталось массу впечатлений



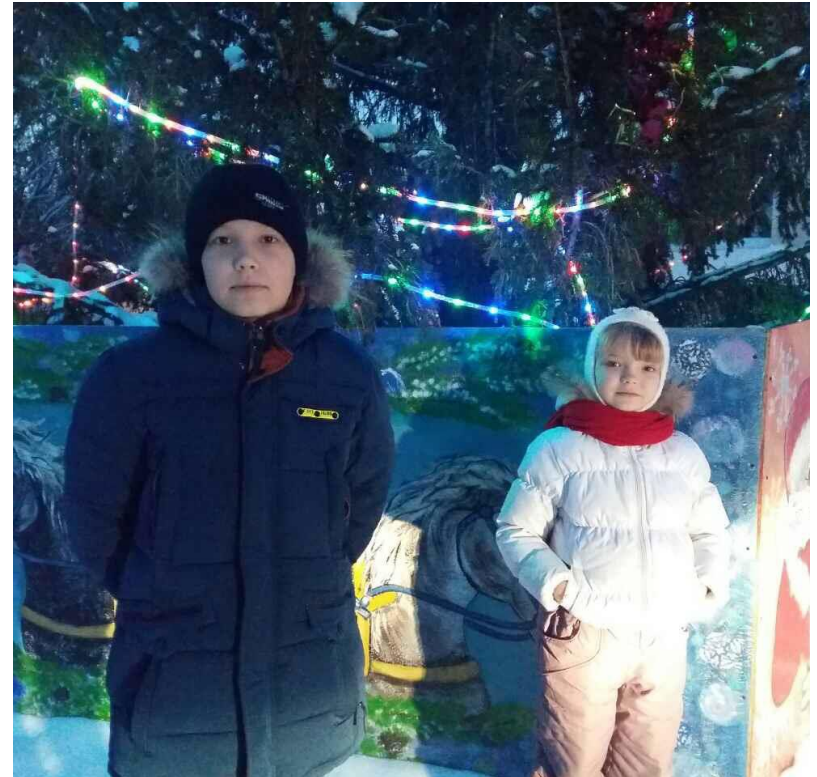
Папа вывозит нас на различные мероприятия, мы любим активно проводить свой семейный досуг

Мы с братом



Мы с братом не сидим на месте! Очень любим активные игры.

Зимой и летом...



Зимой и летом мы с братом ведем активный образ жизни: летом купаемся, зимой катаемся на коньках, лыжах, горках...

Мое хобби



Я очень люблю танцевать и выступать с танцевальным коллективом.

Первый раз в 1 класс..



В школе мы не только получаем новые знания,
но и занимаемся физкультурой.

Первые соревнования



Мои первые спортивные соревнования в школе

Чувство победы



Мне понравилось участвовать в соревнованиях
и получать награды!

Здоровый образ жизни каждый день:

- Утренняя зарядка;
- Ходьба в школу/из школы пешком;
- Физкультминутки в школе;
- Проветривания помещения в школе и дома;
- Физически активные занятия с семьей;
- Экскурсии, походы, прогулки с классом.



“Здоров будешь – все добудешь”

Будьте здоровы!

