**Скажи жизни «Да». Выбирай спорт!**

Спорт – это здоровье!

Спорт – это крепкие мышцы!

В спорте во все времена воля стальной быть должна!

Воля куёт характер. И только она.

Спортсмен преодолел себя. А это значит очень много. И главное здесь даже не рекорд и не блестящие поверхности медали.

Здоровье - главное. Его приносит спорт!







Я люблю семь правил ЗОЖ

Ведь без них не проживешь!

Для здоровья и порядка

Начинайте день с зарядки.

Вы не ешьте мясо в тесте,

Будет талия на месте.

Долго, долго, долго спал-

Это недугов сигнал.

Закаляйтесь, упражняйтесь

И хандре не поддавайтесь.

Спорт и фрукты я люблю,

Тем здоровье берегу.



**Государственное бюджетное учреждение Владимирской области**

**«Центр психолого – педагогической, медицинской и социальной помощи»,**

**Гусь -Хрустальный филиал**

***Альтернатива есть!***



**2022 г.**

***Здоровый образ жизни — это***

*- Физические нагрузки;*

*- Правильное питание;*

*- Профилактика стрессов;*

*- Отказ от вредных привычек;*

*- Двигательная активность;*

*- Личная гигиена;*

*- Психосексуальная и половая культура.*

***Режим дня***

Правильно организованный режим дня создает ровное, бодрое настроение, интерес к учебной и творческой деятельности, играм, способствует нормальному развитию ребенка.

Режим дня детей и подростков в соответствии с возрастными особенностями включает следующие обязательные элементы:

− режим питания (интервалы между приемами пищи и кратность питания);

− время пребывания на воздухе в течение дня;

− продолжительность и кратность сна;

− продолжительность и место обязательных занятий как в условиях образовательных учреждений, так и дома;

− свободное время, возможность обеспечить двигательную активность ребенка по собственному выбору.



Посещайте спортивные секции и спортивные школы города.

**Береги здоровье, друг мой,**

**Ведь оно – бесценный дар.**

**Без него прожить так трудно,**

**Со здоровьем - просто рай!**



**МБУ Комплексная спортивная школа**

**им. А.В. Паушкина**

**г. Гусь-Хрустальный,**

**ул. Кравчинского, д. 4А,**

**Тел. 8 (49241) 3-40-21**

**e-mail: paushkina.ru**

**Детско-юношеская спортивная школа**

**г. Гусь-Хрустальный**

**ул. Володарского, д. 15А,**

**Тел. 8(49241) 2-25-45**