

«Здоровье и спорт – наш выбор!»



Дата проведения: 29.03.2025г

Контингент: воспитанники отделения кудо группы НП-2

Подготовил: тренер-преподаватель по кудо

МБУ ДО «Спортивная школа Рыбинского района»

Зуйков Иван Сергеевич



Здоровый образ жизни – комплексное понятие, включающее в себя множество составляющих. Сюда входят все сферы человеческого существования – начиная с питания и заканчивая эмоциональным настроением. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на полное изменение прежних привычек, касающихся еды, режима физической активности и отдыха



- Здоровый образ жизни - предпосылка и необходимое условие для:
- Полноценного развития самых разных сторон человеческой жизнедеятельности;
- Достижение человеком активного долголетия;
- Активного участия человека любого возраста в социальной, трудовой, семейной деятельности.



Спорт представляет собой специфический род физической и интеллектуальной активности, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним путём разминки, тренировки. В сочетании с отдыхом, стремлением постепенного улучшения физического здоровья, повышения уровня интеллекта, получения морального удовлетворения, стремления к совершенству, улучшению личных, групповых и абсолютных рекордов, славе, улучшения собственных физических возможностей и навыков.





Для некоторых, спорт –
это ежедневные тренировки на
пределе человеческих
возможностей, для других,
спорт - это развлечение, хобби.
Но, лишь для избранных,
спорт - это ЖИЗНЬ!!!!





Каждый из нас, знает с детства,
что здоровье - надо беречь!

Радость и счастье, здоровье и долголетие –
все это, необходимо каждому из нас.

Ведя здоровый образ жизни, мы укрепляем физическое, и
духовное здоровье.

И всегда нужно помнить о том, что в здоровом теле -
здоровый дух!