***Народные мудрости***

***про спорт:***

* ***Кто спортом занимается, тот силы набирается.***
* ***Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.***
* ***Закаляй свое тело с пользой для дела.***
* ***Смекалка нужна, и закалка важна.***
* ***Кто любит спорт, тот здоров и бодр.***
* ***Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.***
* ***Крепок телом - богат и делом.***
* ***Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.***

******

***Быть здоровым естественное желание каждого человека.***

**

*В такой тяжёлой трудной жизни*

*Без спорта просто нет житья*

*Ведь в спорте всё наше здоровье*

*И мы без спорта никуда.*

*И даже в песне говорится,*

*Что если хочешь быть здоров*

*Ты спортом чаще занимайся*

*И позабудь про докторов*

*Что может быть полезней спорта?*

*Здоровье, бодрость и успех*

*Вам обеспечить спорт сумеет*

*На несколько десятков лет.*

**«В здоровом теле –**

**здоровый дух!»**





МАУ ДО СДЮСШОР «Юность»

г.Радужный

**лето 2016г.**

***В старинной притче говорится:***

В одной далекой стране жил мудрец, на многие вопросы он знал ответы, и сотни людей приходили к нему за советом и помощью. В той же стране жил молодой человек, который, совсем недавно был еще ребенком и только начинал свой жизненный путь. Но он-то думал, что все уже знает, многое умеет, и чужих советов слушать ему не надо. Решил он провести мудреца – поймал бабочку, зажал её между ладонями и спросил мудреца: «Что у меня в руках – живое или неживое?» Если мудрец ответил бы «живое», он сильнее сдавил бы руки, бабочка бы умерла, и мудрец оказался бы не прав, а если мудрец ответил бы "неживое", молодой человек разжал бы руки, бабочка выпорхнула, а мудрец снова был бы не прав. Но когда молодой человек подошел к мудрецу и задал свой вопрос, старый человек внимательно посмотрел на него и сказал: «Все в твоих руках»...

В отношении здоровья каждого человека можно сказать:

***«Все в твоих руках!»***



****

***«Хочешь быть здоровым - будь: это правильный путь!»***

***Как уберечь себя и своих***

***друзей от проблем***

***21 века?***

**Спасение есть – это спорт!**

Оздоровительное влияние физических

упражнений на организм человека

известно с глубокой древности.

Занятия физическими упражнениями

являются очень сильным средством

изменения физического и психического

состояния человека. Увлечение спортом

не только предупреждает развитие пагубных пристрастий молодежи, но и укрепляет

здоровье, снимает утомление после умственного труда, сбрасывает лишнее эмоциональное напряжение, позволяет

«держать себя

в форме» (о чем всегда мечтают девушки!).

Во время занятий спортом человек получает

заряд бодрости, жизнерадостности.

А безделье, скука ведут к сигарете, банке пива, бокалу вина, рюмке водки.

**А за этим - пропасть!**



**Будьте всегда - спортивными, веселыми задорными,**

**счастливыми, жизнерадостными, креативными!!!**

**Успехов во всех Ваших начинаниях!**



Начальник лагеря:

Муртузалиева Зарема Гасайникадиевна