

## *Народные мудрости про спорт:*

- ✓ Кто спортом занимается, тот силы набирается.
- ✓ Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.
- ✓ Закалай свое тело с пользой для дела.
- ✓ Сmekалка 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 жития  
Ведь в спорте все 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.*

# **Мы за спорт!**

**«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 муреня – поймал бабочку, зажал её между ладонями и спросил мудреца: «Что у меня в руках – живое или неживое?» Если мудрец ответил бы «живое», он сильнее сжал 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 бездействие, скучка 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 Гасанникадиславна