

# «В здоровом теле — здоровый дух!»

Чтобы быть сильным и здоровым, занимайся спортом: плавай в бассейне, а летом — в открытых водоемах, катайся на велосипеде. А кроме того, чаще бывай на свежем воздухе.

Любые занятия спортом развивают мышцы, кости и укрепляют твой иммунитет.

Существует много видов спорта — как зимних, так и летних. Выбери тот, какой понравится тебе.



**!** Катание на лыжах —  
отличный способ развлечься  
и провести время с пользой  
для здоровья.



Любимый командный вид спорта всех мальчишек — это хоккей на льду. Для занятий хоккеем понадобятся коньки, специальный костюм, шлем, шайба и клюшка.



**!** Кататься на коньках ты можешь как на катке во дворе, так и на ледовых аренах. Однако не стоит зимой кататься на реке или озере — это может быть очень опасно. Ведь никогда не знаешь точно, крепкий лед или нет.





Для занятий велоспортом необходим сам велосипед и защитный шлем. Не забудь надеть наколенники и налодонники — это обезопасит тебя при катании.



**!** Велосипедный спорт помогает стать выносливым, терпеливым, смелым, быстрым, находчивым, развивает чувство ловкости, закаляет организм.



Занятия плаванием помогают детям стать не только здоровыми, но еще и очень сильными. Этим видом спорта лучше всего заниматься в бассейнах, где плавание доступно круглый год.



**!** Плаванию легко может научиться каждый. Нужно только проявить старательность и немного терпения.



Кегли — вид спорта, которым можно заниматься круглый год. Суть игры в том, чтобы сбить как можно больше кеглей за одно бросание шара.



**!** Чередование движений в процессе игры в кегли вовлекает в работу почти все группы мышц. Особенно развиваются мышцы ног, спины и плеч.

Бег — уникальный вид физической нагрузки. Это самый доступный вид спорта, не требующий специального оборудования и спортивных сооружений.

**!** Чтобы заниматься бегом, надо иметь лишь одно — желание.







Футбол — командный вид спорта. Помимо физического развития, занятия им помогают научиться действовать сообща, уважать соперника, брать на себя ответственность.

**!** Если игрок случайно забрасывает мяч в свои ворота, то в этом случае засчитывается гол в пользу команды противника.

Шахматы — настоящая зарядка для ума. Эта игра учит мыслить стратегически.

