

# ЧТО ТАКОЕ ФИЗКУЛЬТУРА?



*Это бодрость и здоровье,  
Это радость и веселье!  
Плюс хорошая фигура –  
Вот, что значит физкультура!  
Приучись день встречать  
С утренней зарядки.  
Чтоб с осанкою прямой  
Было все в порядке!*



# Компоненты здорового образа жизни:

 Правильное питание и здоровый сон;

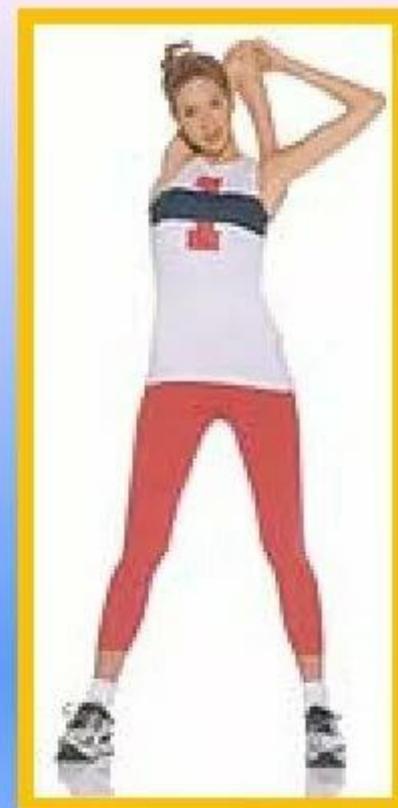
 Занятие физкультурой и спортом;

 Правильное распределение режима дня;

 Закаливание;

 Личная гигиена;

 Отказ от вредных привычек и др.



**А сейчас утренняя зарядка.  
Скачай ссылку и танцуй:**

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=11&v=sVBO51pb\\_YA&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=11&v=sVBO51pb_YA&feature=emb_logo)