

## Береги здоровье!

Сбалансированное питание и регулярная физическая активность – залог здоровья. Физическая активность благотворно влияет на сердечную деятельность, кровообращение, систему дыхания, укрепляет мышцы, оказывает положительное эмоциональное воздействие. Вредные привычки, неправильное питание и низкая физическая активность являются основными факторами риска развития хронических болезней.



Библиотека № 1, г. Лермонтов,  
ул. Октябрьская 42, т.: 3-52-04  
e-mail: [biblermf1@yandex.ru](mailto:biblermf1@yandex.ru)  
Адрес сайта: <http://lerm-cbs.ru/>

Спорт вокруг: информационный буклет / Муниципальное казенное учреждение города Лермонтова «Централизованная библиотечная система»: Библиотека № 1 ; сост. Л.А. Еловская. - Лермонтов, 2025.

Муниципальное казенное учреждение  
города Лермонтова  
Централизованная библиотечная система  
Библиотека № 1



16+

# Время выбирать спорт



г. Лермонтов,  
2025 год

Спорт – это жизнь, а не игра!  
Спорт – распорядок дня с утра!  
Спорт – дисциплина, тяжкий труд!  
Это праздник и триумф!  
Ты должен добежать,  
И все высоты взять,  
В спорте слабых не бывает,  
Сила воли побеждает.

**Спорт** - это здоровье, красота, выносливость. Многие хотят не болеть и иметь красивое тело. Поэтому спорт стал популярен во всем мире. Спортивные соревнования проводятся во всех странах и на всех континентах.

**Спорт** - это любая физическая активность человека, организованная на любительском или профессиональном уровне. Благодаря спорту, улучшается физическое состояние тела человека, его здоровье. Ко всему, это увлекательное развлечение. Развивается спорт на конкуренции и рекордных достижениях, для которых огромную роль играют тренировки и мастерство спортсменов.



Настоящий спортсмен способен бороться с самим собой, со своими недостатками. Занятия спортом учат преодолевать чувство страха, концентрировать внимание на своих действиях, принимать быстрые решения, верить в свои силы.

**Спорт** помогает быть уверенным в себе и добиваться результатов.

### Пословицы и поговорки о спорте:

- В здоровом теле – здоровый дух!
- Кто спортом занимается, тот силы набирается
- Главное соревнование – борьба с самим собой
- Спорт и туризм укрепляют организм
- Быстрого и ловкого болезнь не догонит!
- Со спортом не дружишь, не раз о том потужишь!
- Утро встречают зарядкой, вечер провожают прогулкой!



Живи спортивно!

Спорт – это главная составная часть физической культуры. Спорт – это метод физического воспитания. Сегодня насчитывается более 200 видов спортивных упражнений. Каждый из них характеризуется своим предметом состязания, особым составом действий на мышечную и суставную систему организма.



Как показывает мировой опыт, ежедневно нужно уделять себе хотя бы немного времени, и результат не замедлит сказаться. Занимаясь хотя бы, одним из видов спорта, у человека повышается настроение, появляется бодрость, мышцы становятся упругими, улучшается внешний вид, улучшается здоровье, повышается иммунитет.