



«Значение

спорта в

ЖИЗНИ

Человека»

Мы рождены, чтоб жить на
свете долго,
Грустить и петь, смеяться и
любить,
Но чтобы стали все мечты
возможны,
Должны мы все здоровье
сохранить.



Здоровье – это
единственная
драгоценность

Монтень



Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний или физических дефектов.




- Физические упражнения, направленные на развитие и укрепление организма.

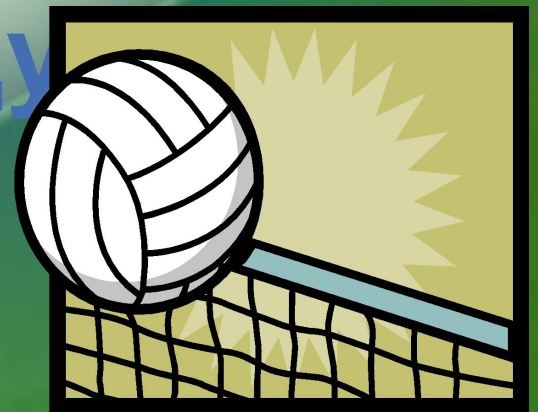
Спорт



**Спорт – это
здорово!**



Спорт – одно  из лучших средств против нервных перенапряжений и стрессов. Он позволяет легче переносить неприятности и восстанавливать душевное состояние.



- Кто знает индивидуальные виды спорта?



Это гимнастика, плавание,
лёгкая атлетика, бейсбол...





плавание



скейтборд



ролики



бег



бадминтон

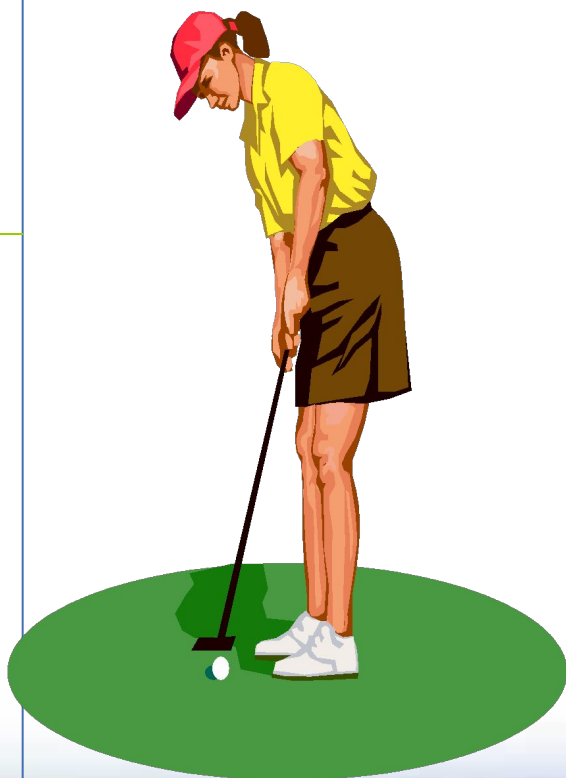
- Назовите зимние виды спорта.



Это лыжи, коньки, хоккей...



- Эти виды спорта укрепляют здоровье, закаливают волю, способствуют развитию всего организма.



- Занятия, способствующие сохранению и поддержанию здоровья.

Физкультура



Есть лужайка в нашей школе,
А на ней – козлы и кони.
Кувыркаемся мы тут
Ровно сорок пять минут.





спортзал



Физкультура и спорт



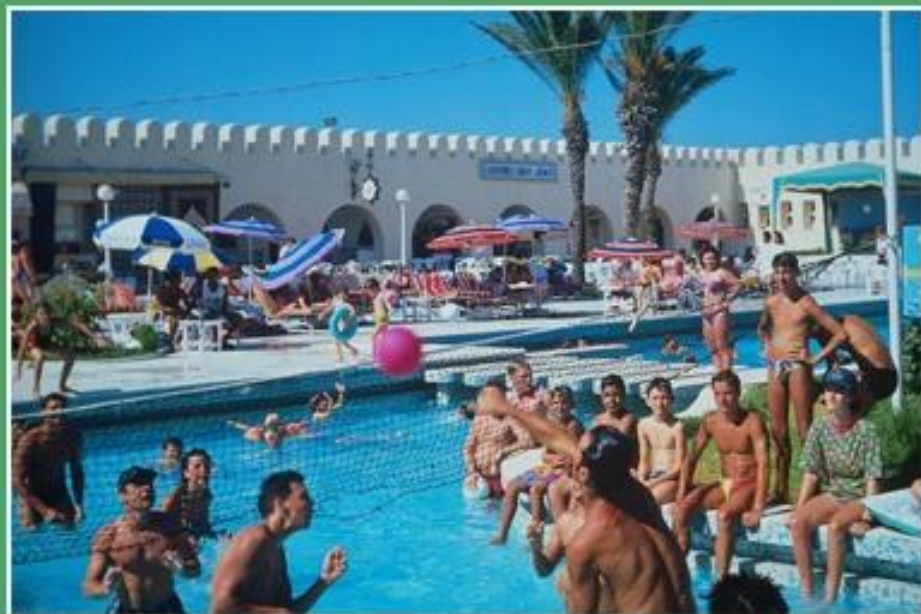
Заниматься

спортом



Физкультура и спорт





Физкультура и спорт

Нет необходимости убеждать кого-то в пользе спорта. Спорт любят все, только одни у телевизора, а другие - в спортзале.

Без физкультуры и спорта не будет ни гармоничного развития, ни здоровья, ни изящной осанки. Во время перемен не нужно оставаться в сидячем положении, нужно двигаться. Если дома готовим уроки нужно через каждые 45 минут делать перерыв для активной мышечной деятельности. Такая смена умственной и физической нагрузки приносит отдых и сохраняет трудоспособность. Наш век - век гиподинамии, т.е. ограниченной двигательной деятельности. Поэтому утро нужно начинать с зарядки. Это займёт 5 - 10 минут и будет являться зарядом бодрости на весь день. На

Влияние физических упражнений и занятия спортом на развитие растущего организма

- Развивает всех отделов центральной нервной системы головного мозга
- Систематические тренировки делают мышцы сильными
- Улучшает вентиляционные способности легких
- Способствует увеличению массы скелетной мускулатуры
- Укреплению суставов, связок



Конкурс: « Перенеси мяч».



- **Конкурс:
«Змейка»**



Можешь ли ты?

- Изобрази походку:
- штангиста,
- бегуна,
- пловца,
- лыжника



«Загадки»



Он лежать совсем не хочет.
Если бросить, он подскочит.

Бросишь снова, мчится

вскачь,

Ну, конечно – это....



Этот конь не ест овса,
Вместо ног – два колеса.
Сядь верхом и мчись на нем,
Только лучше правь рулем.



Кто на льду меня
догонит?

Мы бежим вперегонки.
А несут меня не кони,
А блестящие...



Катаюсь на нём до вечерней поры,
Но ленивый мой конь возит только с горы.
Сам на горку пешком я хожу,
И коня своего за веревку вожу.



Деревянные кони по снегу скачут,
А в снег не проваливаются.



Доскажи словечко

- Холода не бойся, сам по пояс **МОЙСЯ**
- Кто спортом занимается, тот силы **набирается**
- Солнце, воздух и вода - наши верные **друзья**
- Пешком ходить — долго **ЖИТЬ**



Угадай - ка



Лыжные гонки



Баскетбол



Бокс

Угадай - ка



Волейбол



Плавание



Гимнастика

- Трибуны – сотни глаз!
Трибуны – не шумят!
Вот он выходит – раз!
И вес рекордный взят!



- **На полных трибунах крики
и свист –
Мчится к воротам с мячом
...**



- Он съел коня,
Он съел слона
И победил.
Гордись, страна!



- Из-под небес,
Как в страшном сне,
Спортсмен летит
На простыне!





Физминутка
«Две сестрицы – две
руки»



















Береги

здоровье

смолоду!



Кроссворд «Спортландия».



PROZAGADKI.RU

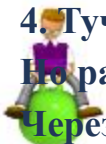
все о загадках



1. В корзину мяч забить мечтаем,
Но соперник нам мешает.
Мяч ведут рукой об пол
В игре известной _____.

2. Под стеклом сижу,
Во все стороны гляжу,
В лес со мною заберёшься –
В пути не собьёшься.

3. Это что за молодец?
В бассейне плавает
_____.

 4. Тучек нет на горизонте,
Но раскрылся в небе зонтик.
Через несколько минут
Опустился _____.

5. От ворот до ворот
Бойко бегают народ.
На воротах этих
Рыбацкие сети.

6. Не пойму, ребята, кто вы?
Птицеловы? Рыболовы?
Что за невод во дворе?
- Не мешал бы ты игре.
Ты бы лучше отошёл,
Мы играем в _____.

7. В соревнованиях участвовать
Каждый рад.
И ждут команды от судьи:
«На _____».

8. Куда Ваня, туда мы.
Мы забава в дни зимы.
И отлично нынче мы
К башмакам привинчены.

9. Он не игрок, но спорить
С ним нельзя!
Свистит всех громче кто?

10. Кушай морковку, салат,
Апельсины
Спортсмену для силы нужны
_____.

11. Плывёт белый гусь -
Брюхо деревянное,
Крыло полотняное.