

# ***ВИДЫ СПОРТА***

*Учитель физической культуры*



# Виды спорта



# Фигурное катание

Помогает человеку в повседневной жизни  
быть собранным, спокойным,  
уравновешенным.



# Акробатические упражнения

- **МОСТЫ И ШПАГАТЫ** — помогают сохранять равновесия,
- **СТОЙКИ** — упражнения, связанные с сохранением вертикального положения тела «вверх ногами»



# Баскетбол

- Популярная спортивная игра.
- Помогает укреплять мышцы и кости, совершенствует движения.



# Лыжный спорт

- Один из самых массовых видов спорта в Российской Федерации.
- Бегая на лыжах станешь красивым, сильным, здоровым.



# Футбол



- В Британии игра в мяч началась как развлечение на ежегодных народных гуляниях в масленую неделю.
- Занимаясь футболом становишься быстрым, ЛОВКИМ.



# Выводы

- Все виды спорта полезны для человека.
- Хочешь иметь красивую осанку - плавай.
- Хочешь быть высоким - занимайся баскетболом.
- Хочешь быть сильным - займись боксом.
- Спорт дает жизненные силы и доставляет удовольствие.
- Это лекарство от заболеваний.
- Заниматься спортом можно только под наблюдением тренера и после медицинского осмотра.