

VIII Межрегиональный конкурс творческих работ  
учащихся и педагогов  
«Здоровая нация – процветание России»

# Здоровая нация – процветание России

Выполнил:  
ученик 2 «А» класса  
СОШ №5 г. Ртищево  
Саратовской области  
Ефремов Артём  
Руководитель:  
Корнеева М.А.

**Здоровье- это бесценный дар, который дан человеку природой. Здоровье – это не только отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия.**

**Желание сохранить крепкое здоровье, жить полноценной жизнью (правильное питание, искоренение вредных привычек, физическая активность)–важная социальная потребность людей.**

**Здоровье-это вершина, на которую человек должен подняться сам.**

**Здоровье нации - это приоритет для любой страны, и мы не исключение. Ведь всем известно, что здоровье нации начинается со здоровья её детей.**

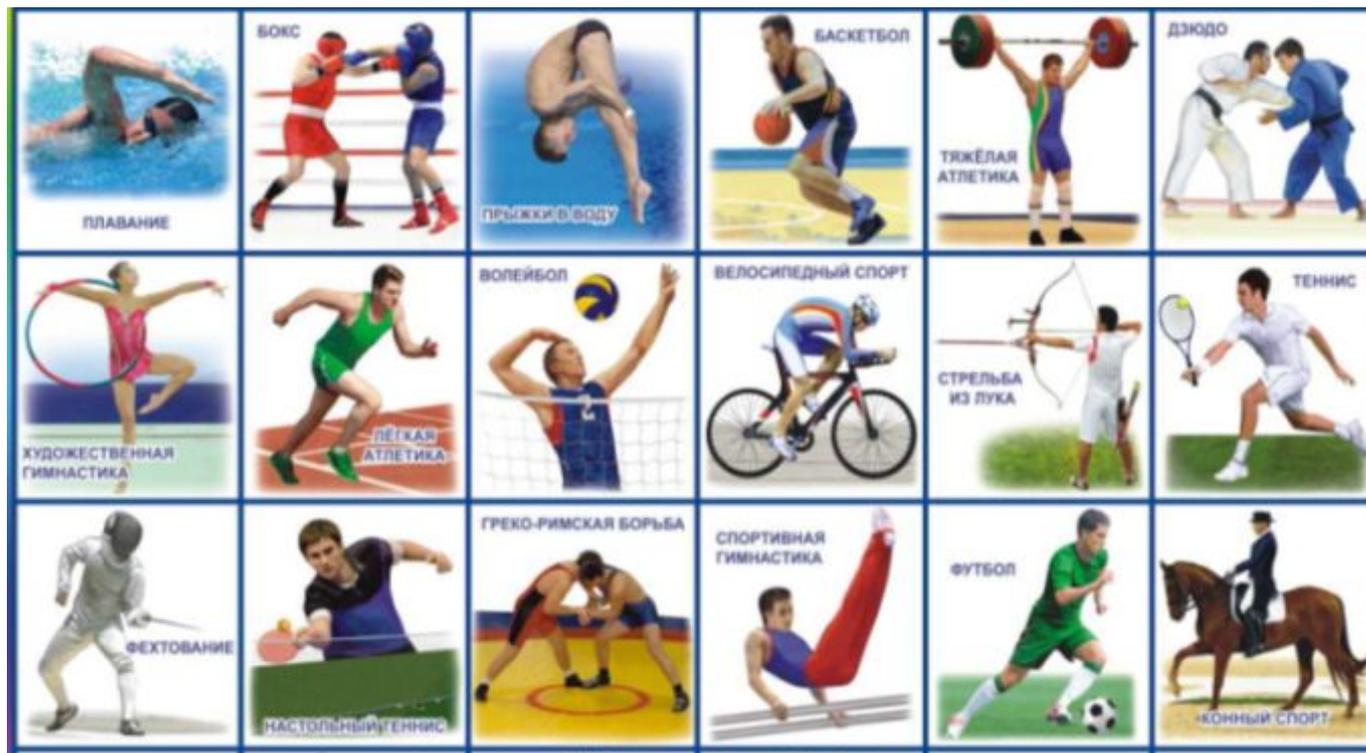
- \* **Игра — основной вид деятельности ребёнка в детском саду. Подвижные игры очень рано входят в жизнь ребёнка. Они несут, кроме интереса для ребенка, еще оздоровительную нагрузку и эмоционально-психическую разрядку. Растущий организм постоянно требует активных движений. Все дети без исключения любят играть с мячом, скакалкой, любыми предметами, которые они могут приспособить для игры. Все подвижные игры развивают как физическое здоровье ребёнка, так и его интеллектуальные способности.**



**Спортивная молодёжь – здоровая нация. Выбор в пользу спорта – это выбор в пользу здорового и полноценного будущего, путь к олимпийским достижениям**



# Летние Олимпийские игры - крупнейшие международные соревнования по летним видам спорта, проводятся один раз в 4 года под эгидой Международного олимпийского комитета (МОК).



**Футбол - командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота ногами или другими частями тела (кроме рук) большее, чем команда соперника количество раз.**



**Теннис - вид спорта, в котором соперничают либо два игрока («одиночная игра»), либо две команды, состоящие из двух игроков («парная игра»).**

**Задачей соперников (теннисистов или теннисисток) является при помощи ракеток отправлять мяч на сторону соперника так, чтобы тот не смог его отразить, при этом, чтобы мяч не вылетел за поле**



\* **Волейбол – командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой. Игроки стремятся направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника, либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. В соревнованиях принимают участие мужские и женские команды**



\* **Баскетбол- спортивная командная игра с мячом. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель каждой команды -забросить руками мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в свою корзину. Баскетбол входит в программу Олимпийских игр с 1936 года. Соревнуются мужские и женские команды.**



\* **Велосипедный спорт**- это перемещение по земле с использованием транспортных средств (велосипедов), движимых мускульной силой человека. В программу Олимпийских игр входят трековые гонки. Основная цель гоночных дисциплин- наиболее быстрое преодоление дистанции.



\* **Конный спорт** -сборное понятие, под которым понимаются спортивные игры с использованием лошадей.

Лошадь при этом управляется перемещением веса всадника, сжатием бёдер и ослаблением или натяжением поводьев.



\* Плавание - вид спорта, заключающийся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. Виды плавания: вольный стиль, плавание на спине, брасс, баттерфляй, комбинированная эстафета.



\* Синхронное плавание один из водных видов спорта. Синхронное плавание представляет собой смесь гимнастики, акробатики и плавания. В программе Олимпийских игр соревнуются только женщины.



**Прыжки в воду - один из водных видов спорта. На соревнованиях выполняются прыжки с трамплина и вышки. Во время прыжка спортсмены выполняют ряд акробатических действий (обороты, винты, вращения). Судьями оценивается как качество выполнения акробатических элементов в полётной фазе, так и чистота входа в воду. На соревнованиях по синхронным прыжкам оценивается также синхронность исполнения элементов двумя участниками.**



\* **Академическая гребля - циклический вид спорта. Спортсмены находятся в лодках и гребут спиной вперед, в отличие от гребли на байдарках и каноэ. Гребля на байдарках и каноэ - гребной вид спорта, в котором используются лодки двух типов: байдарки и каноэ. Является олимпийским видом спорта с 1936 года. Участие принимают мужчины и женщины.**



**Стрельба из лука - вид спорта, в котором производится стрельба из лука стрелами на точность или дальность.**

**Победителем является спортсмен или команда, которая наберёт больше очков, согласно правилам соревнований.**

**Олимпийский вид спорта с 1900года.**

**Дисциплины: личные (мужские и женские);**

**командные (мужские и женские), в команде 3 участника.**

**Правила проведения постоянно меняются.**

\*



**Фехтование- система приёмов**

**владения ручным холодным оружием в рукопашном бою, нанесения и отражения ударов.**

**нанесения и отражения ударов.**

**Также фехтованием называют и сам процесс боя с использованием холодного оружия (как реальный, так и учебно-тренировочный, спортивный, сценический и др.).**

**Главная цель спортивного состязания - нанести укол противнику и, соответственно, избежать укола самому.**



## Художественная гимнастика - вид

спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).



Лёгкая атлетика - совокупность видов спорта, объединяющая пять дисциплин - бег; спортивная ходьба; прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом); метание (диска, копья, молота), толкание ядра; легкоатлетические многоборья. Один из основных и наиболее массовых видов спорта.



*Здоровая нация- основа и благополучие любого государства.*

Спасибо за внимание!