

СО СПОРТОМ ДРУЖИТЬ

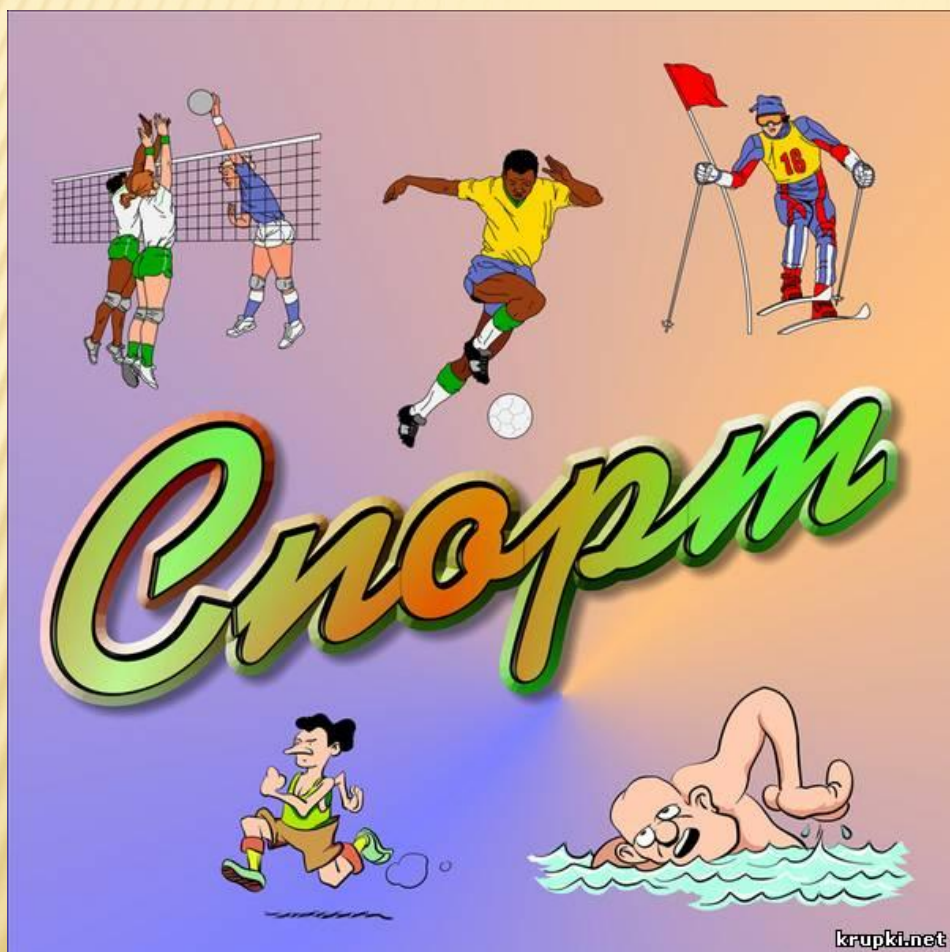
—

ЗДОРОВЫМ БЫТЬ

ГБОУ ДОУ N° 2103 СП N°
1442

**Подготовила:
воспитатель по физической культуре Сахратуллина Л.Ф.**

СПОРТ ДЛЯ ДЕТЕЙ



Детям с раннего
возраста нужно
заниматься
спортом! Это очень
полезно.

ЧТО ТАКОЕ СПОРТ?



Спорт – составная часть физической культуры. Это подвижные игры, утренняя гимнастика, физкультурные занятия.

СПОРТ И ПОЛЬЗА ОТ НЕГО



Спорт укрепляет мышцы, кости. При занятии спортом развиваются физические (выносливость, сила, ловкость) и личностные (сила духа, уверенность в себе и своих силах) качества.

ЗАРЯДКА



Каждый день, с утра, нужно заниматься зарядкой. Зарядка повышает общий тонус организма, укрепляет здоровье и развивает мышцы. У людей, постоянно занимающихся зарядкой, повышается работоспособность, улучшается аппетит, общее самочувствие, сон.

ЗАКАЛИВАНИЕ



Закаливание - это способы укрепить здоровье, не болеть.

ЗАКАЛИВАНИЕ



Есть много методов закаливания

МОРЖЕВАНИЕ



Наиболее сильная закаливающая процедура — моржевание. То есть – купание в ледяной воде!

ЗАКАЛИВАНИЕ



Хождение босиком — ходьба без обуви и носков

ЗАКАЛИВАНИЕ



Отличным способом закаливания организма является посещение бани или сауны.

ЗАКАЛИВАНИЕ



Контрастный душ это попеременное сочетание прохладного и теплого потока воды. Сначала обливаешься теплой водой, потом холодной. И так по кругу

ВИДЫ СПОРТА



Многие люди занимаются спортом, но для некоторых спорт это призвание, профессия. Существует очень много видов спорта.

ХОККЕЙ



ХОККЕЙ – игра на льду в коньках.
Хоккеисты клюшками отбивают шайбу у противника.

БАСКЕТБОЛ



БАСКЕТБОЛ – люди кидают мяч друг другу руками.
Баскетболист должен закинуть мяч в корзину
соперника

ПЛАВАНИЕ



ПЛАВАНИЕ – необходимо проплыть определенную дистанцию как можно быстрее

БОКС



БОКС. Противники бьют друг друга на ринге в боксерских перчатках.

ТЕННИС



ТЕННИС. Два человека – теннисиста, кидают ракетками мячик друг другу, через сетку.

ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ



ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ – когда люди красиво танцуют на льду в коньках

ФУТБОЛ



ФУТБОЛ – когда люди бегают по специальному полю, пиная мяч ногами. Футболисты стараются попасть мячом в ворота соперника. Если мяч забит в ворота – это называется – гол!

ЗАГАДКИ ПРО СПОРТ



ЗАГАДКИ ПРО СПОРТ

Лента, мяч, бревно и
брусья,
Кольца с ними рядом.
Перечислить не берусь
я
Множество снарядов.
Красоту и пластику
Дарит нам...

(гимнастика
)



ЗАГАДКИ ПРО СПОРТ



Соберем команду в
школе
И найдем большое поле.
Пробиваем угловой -
Забиваем головой!
И в воротах пятый гол!
Очень любим мы...

(футбол
)

ЗАГАДКИ ПРО СПОРТ

Здесь команда
побеждает,
Если мячик не роняет.
Он летит с подачи метко
Не в ворота - через сетку.
И площадка, а не поле
У спортсменов в...

(волейбол)



ЗАГАДКИ ПРО СПОРТ



В этом спорте игроки
Все ловки и высоки.
Любят в мяч они играть
И в кольцо его кидать.
Мячик звонко бьет об пол,
Значит, это...

(баскетбол
)

ЗАГАДКИ ПРО СПОРТ

Две дощечки на ногах
И две палочки в руках.
Если мы дощечки смажем -
Снежный экстра-класс
покажем!
Зимние рекорды ближе
Тем, кто очень любит...

(лыжи)



ЗАГАДКИ ПРО СПОРТ



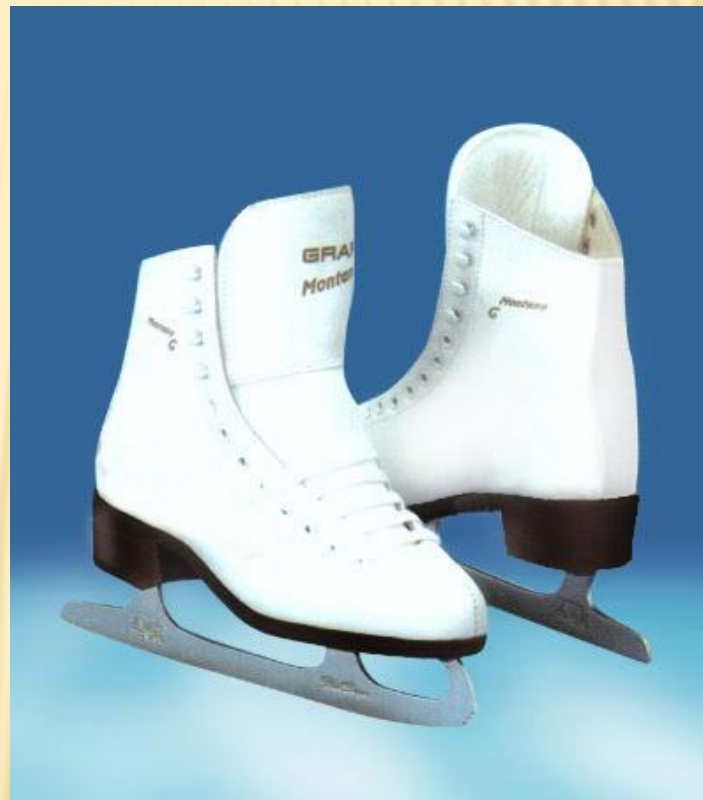
Мы не только летом рады
Встретиться с олимпиадой.
Можем видеть лишь зимой
Слалом, биатлон, бобслей,
На площадке ледяной -
Увлекательный...

(хоккей)

ЗАГАДКИ ПРО СПОРТ

И мальчишки, и девчонки
Очень любят нас зимой,
Режут лед узором тонким,
Не хотят идти домой.
Мы изящны и легки,
Мы - фигурные...

(коньки)



ЗАГАДКИ ПРО СПОРТ



В честной драке я не струшу,
Защиту двоих сестер.
Бью на тренировке грушу,
Потому что я...

(боксер)

ЗАГАДКИ ПРО СПОРТ



Вот спортсмены на коньках
Упражняются в прыжках.
И сверкает лед искристо.
Те спортсмены - ...

(фигуристы)

ЗАКЛЮЧЕНИЕ



Солнце, воздух и вода
помогают нам всегда.

Если хочешь
быть здоров -
закаляйся.

Кто любит спорт, тот здоров и
бодр.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Кто спортом занимается,
тот силы набирается

Цель физической культуры:
Быть здоровым и с фигурой

