

МБУК «Поронайская ЦБС»  
Модельная центральная библиотека

# Спорт – это здоровье!



г. Поронайск  
2020



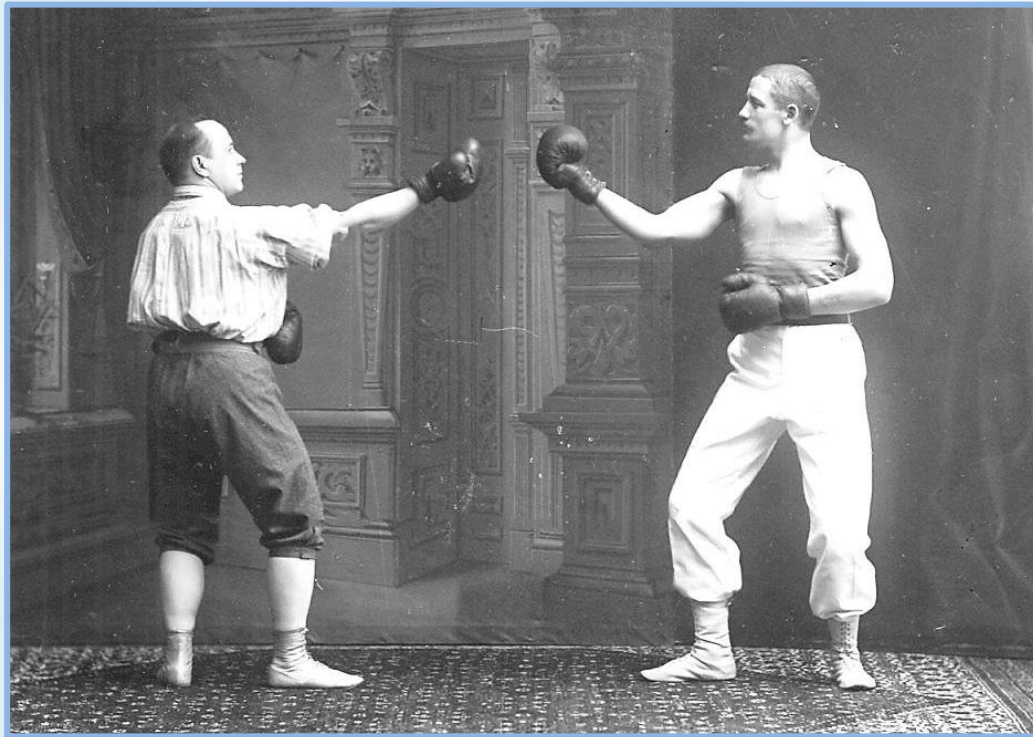


Главная болезнь XXI века – малоподвижность. Современного человека окружают предметы, которые очень интересны: машины, телевидение, компьютеры, виртуальные игры, но из-за них человек стал очень мало двигаться. Оказывается, современным детям игра в компьютере более интересна, чем реальная игра в футбол или теннис.



## Что такое спорт?

Слово «спорт» английского происхождения известно с начала XV столетия. Оно является сокращением от «disport», что означало «развлекательная и расслабляющая деятельность, приносящая радость». С 20-х годов XX века слово приобретает современное значение - «игра, требующая физических усилий».





Спорт играет большую роль в жизни детей. Он укрепляет здоровье, воспитывает характер, делает человека сильным и выносливым, закаляет организм. Также занятия спортом поднимают настроение.





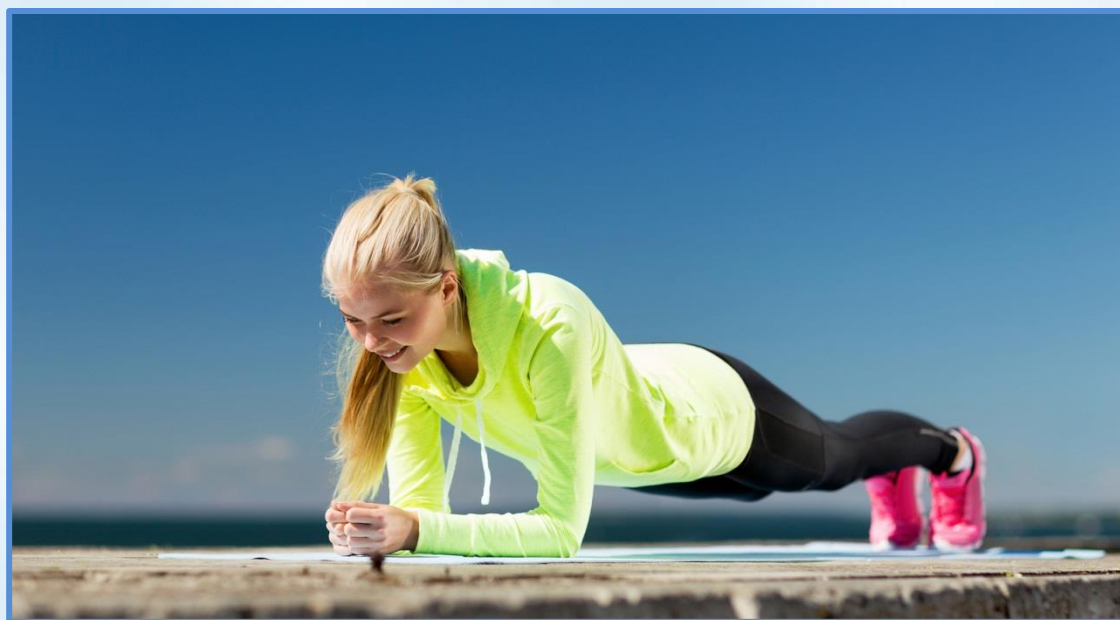
*Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой.  
Русская пословица*



Утренняя гимнастика – это физические упражнения, выполняемые утром после сна и способствующие ускоренному переходу организма к бодрому работоспособному состоянию. Утренняя зарядка эффективно устраняет такие последствия сна, как вялость, сонливость и другие.



Не обязательно быть профессиональным спортсменом, чтобы получать пользу и удовольствие от занятий спортом. Многие из людей бегают по утрам, кто-то ходит на аэробiku и фитнес, кто-то играет в футбол. Главное, чтобы это нравилось.



*Надо непременно встряхивать себя физически,  
чтобы быть здоровым нравственно.*

*Л. Н. Толстой*

Спорт учебе не помеха. Наоборот, чем больше школьник двигается, занимается активно спортом, тем активнее растет и лучше развивается его головной мозг, поэтому спорт положительно влияет на успеваемость, дисциплину и формирование здоровой личности.





## Для чего нужен спорт?

Спорт нам плечи расправляет,  
Силу, ловкость нам дает.  
От нам мышцы развивает,  
На рекорды нас зовет!



Кто с зарядкой дружит смело  
Кто с утра прогонит лень,  
Будет смелым и умелым  
И веселым целый день!

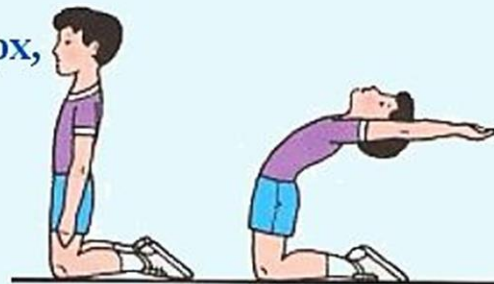


Все ребята знают,  
Что закалка помогает,  
Что полезны нам всегда  
Солнце, воздух и вода.



# Упражнения для мышц спины

1. Стойка на коленях. Прогнуться, руки вверх, вернуться в и.п.



2. Упор стоя на коленях. Махи попеременно каждой ногой назад-вверх.



3. Упор стоя на коленях. Выгибаясь, опустить голову, втянуть живот. Прогибаясь, поднять голову.





# Упражнения для мышц живота

1. Сидя. Поднимая правую ногу, сделать хлопок над ней, опустить. То же левой ногой



2. Лёжа на спине. Поднимая прямые ноги вверх, стараться достать носками пол за головой



3. Лёжа на спине. Медленно сесть, возвратиться в и.п. Ноги в коленях не сгибать



# Упражнения для мышц туловища

1. Стойка ноги врозь, руки на поясе.  
Наклоны туловища вправо и влево.



2. Стойка ноги врозь, руки в стороны.  
Наклоны поочерёдно то к правой, то к левой ноге.



3. Наклоны вперёд, касаясь руками пола.



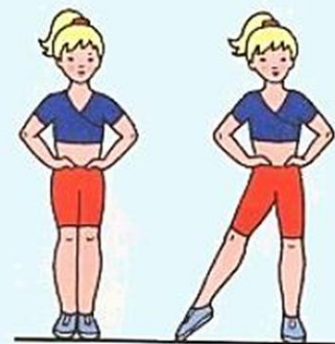


# Упражнения для усиления дыхания и кровообращения

1. Ходьба на месте



2. Руки на поясе. Прыжком отводить в сторону то правую, то левую ногу.



3. Бег на месте









## Список использованной литературы

### *Интернет-ресурсы*

1. Зарядка для школьников дома и в классе [Электронный ресурс] // zozhlife.ru : [сайт]. – Режим доступа : <http://zozhlife.ru/sport/zaryadka/dlya-shkolnikov-kompleks-uprazhnenij.html>
2. Как появилось слово «спорт»? [Электронный ресурс] // www.fotoprom.com : [сайт]. – Режим доступа : [http://www.fotoprom.com/view\\_post.php?id=1058](http://www.fotoprom.com/view_post.php?id=1058)
3. Малоподвижный образ жизни детей – новая общемировая тенденция [Электронный ресурс] // www.infomedical.ru : [сайт]. – Режим доступа : <http://www.infomedical.ru/malopodvigniuy.php>
4. Памятка для начинающих спортсменов «Как правильно тренироваться» [Электронный ресурс] // fizpolyanka.ucoz.ru : [сайт]. – Режим доступа : [https://fizpolyanka.ucoz.ru/load/poleznaja\\_informacija/pamjatka\\_dlja\\_nachinajushhikh\\_sportsmenov\\_quot\\_kak\\_pravilno\\_trenirovatsja\\_quot/1-1-0-2](https://fizpolyanka.ucoz.ru/load/poleznaja_informacija/pamjatka_dlja_nachinajushhikh_sportsmenov_quot_kak_pravilno_trenirovatsja_quot/1-1-0-2)
5. Российский спорт начала 20 века [Электронный ресурс] // www.rodovoederevo.ru : [сайт]. – Режим доступа : [http://www.rodovoederevo.ru/interesting\\_article192](http://www.rodovoederevo.ru/interesting_article192)  
Спорт и ребенок [Электронный ресурс] // kukuriku.ru : [сайт]. – Режим доступа : <https://kukuriku.ru/razvitie/fizicheskoe/sport-i-rebenok/>





Презентацию подготовила: Т. С. Волшукова

Компьютерный дизайн: Т. С. Волшукова

Редактор: Л. Б. Анисимова

© МБУК «Поронайская ЦБС», 2020

Телефон: 8 (42431) 4-23-66

Наш сайт: [//www.поронайская-цбс.рф](http://www.поронайская-цбс.рф)