

О Спорт -



Наш девиз:
«Спорт, здоровье,
радость, смех –
принесет во всем
успех!»



Уважаемые родители!

Для того, чтобы ваш ребенок
сильным, смелым здоровым и
физически подготовленным
показывайте ему личный пример!
Делайте утреннюю гимнастику!
Занимайтесь спортом!

Мысли великих людей о спорте

«Ничто так не истощает и не разрушает человеческий организм, как физическое бездействие»

Аристотель

«Тысячи и тысячи раз я возвращал здоровье своим больным посредством физических упражнений»

Клавдий Гален

«Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно»

Лев Толстой

«Как суконщики чистят сукно, выбивая его от пыли, так гимнастика очищает организм»

Гиппократ

«Для соразмерности, красоты и здоровья требуется не только образование в области наук и искусства, но и занятия всю жизнь физическими упражнениями, гимнастикой.»

Платон



ТЫ ЖИЗНЬ!

Пословицы и поговорки о спорте

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

Физкультура — лечит, спорт — калечит.

Двигайся больше - проживешь дольше

Если хочешь быть здоров - закаляйся.

Гимнастика удлинняет молодость человека

Движение это жизнь.

Отдашь спорту время - взамен получишь здоровье

Здоровому все здорово.

Каждый кузнец своего здоровья

С молодю занимайся - на весь век сгодишься!

Кто пешком ходит тот долго живет

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр



Загадки про спорт и здоровый образ жизни

Он лежать совсем не хочет.
Если бросить, он подскочит.
Чуть ударишь, сразу вскачь,
Ну, конечно – это ...

(Мяч)



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

(Лыжи)



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

(Велосипед)



(обруч)

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

(боксер)



Палка в виде запятой
Гонит шайбу пред собой.
(Клюшка)



Чтоб здоровым быть сполна
Физкультура всем нужна.
...Чтоб успешно развиваться
Нужно спортом заниматься.

От занятий физкультурой
Будет стройная фигура.
Чтобы было веселее
Мяч возьмем мы поскорее
Станем прямо, ноги шире
Мяч поднимем – три-четыре,
Поднимаясь на носки.
Все движения легки.

В руки мы возьмём скакалку
Обруч, кубик или палку.

Все движения разучим
Станем крепче мы и лучше
Чтобы прыгать научиться
Нам скакалка пригодится
Будем прыгать высоко
Как кузнечики – легко.

Обруч, кубики помогут
Гибкость нам развить немного
Будем чаще наклоняться
Приседать и нагибаться.

Вот отличная картинка
Мы как гибкая пружинка
Пусть не сразу все дается
Поработать нам придется!...

