

Спорт на каждый день

Инструктор по физической культуре
Веселова Н.Ю.



Почему важно привить любовь к спорту

В эпоху высоких технологий, современных гаджетов и компьютерных игр физическая активность ребенка уменьшается с каждым днем. Все больше времени дети проводят свой досуг не во дворе или на спортивной площадке, а в виртуальном мире. Отсутствие физических нагрузок и сидячий образ жизни негативно влияют на растущий организм, приводят к нарушению сна, лишнего веса и здоровья в целом.

Восполнить ежедневную потребность



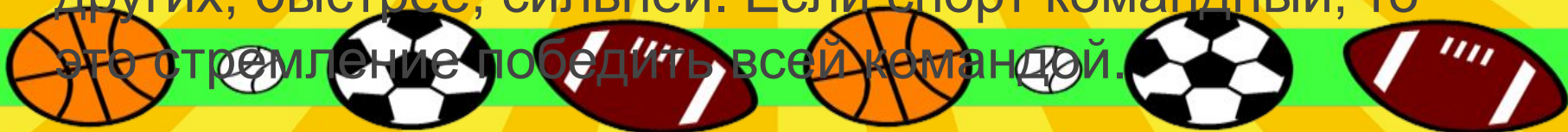


Польза от занятий спортом:

1. Спорт укрепляет весь организм растущего ребёнка, способствует правильному развитию сердечно-сосудистой системы, росту костной системы. Занятия повышают иммунитет, повышают сопротивляемость к сезонным простудам.

2. Спортивные занятия решают проблему гиперактивности детей, потому что происходит очень большой выплеск энергии. Дома они становятся спокойней, чем раньше, уравновешенней и рассудительней.

3. С детства ребёнок чувствует дух соревнования, потому что спорт – это всегда стремление быть лучше других, быстрее, сильнее. Если спорт командный, то это стремление победить всей командой.





Детям особенно трудно долго находиться в закрытом пространстве. Их нескончаемая энергия требует выхода, и это совершенно нормально. Главное, направить ее в нужное русло.

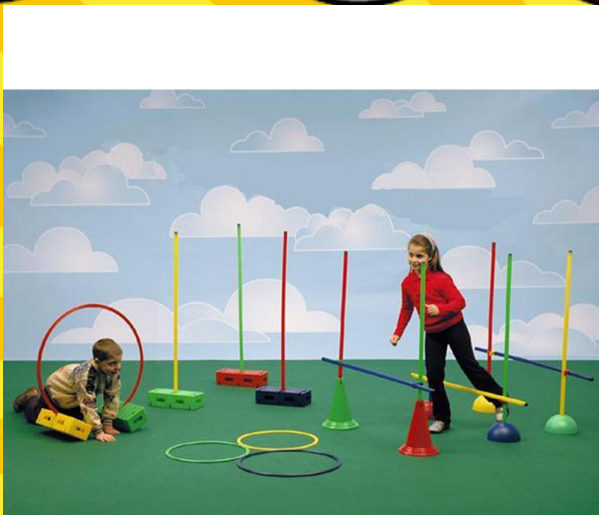
Попробуйте превращать любые упражнения в игру и добавлять элемент соперничества. Вот





Мини-батут. Кажется, на нем дети могут прыгать вечно! Легкий, прочный, не занимает много места — идеальный вариант для наших обстоятельств.





Лабиринты и полоса препятствий. Тут подойдут все подручные средства и материалы. Столы, стулья, старый ковер, коврики, велосипед – всё, что вы храните дома. Природная страсть преодолеть препятствия и проходить маршрут до конца будут мотивировать малыша идти дальше. Постепенно можно усложнять уровни и добавлять новые задания. Кстати, сюда отлично подойдут различные

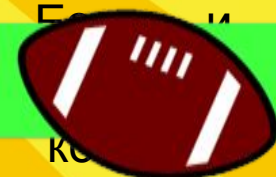




Шведская стенка.
Пока ребенок ростом ниже взрослых, он пытается попасть на их уровень по высоте. Поэтому дети так любят лазить по деревьям и смотреть на всё свысока. Стенка не займет много места, но будет большой отрадой для детей. Дополните ее турником и кольцами – займете детей на



Беговая дорожка.
Благодаря современным технологиям, беговые дорожки сейчас стали настоящими умными помощниками любителей бега. Большое количество программ тренировок, замер показателей, эргономичные и безопасные покрытия – всё это теперь в нашем распоряжении. Беговые



модели, К

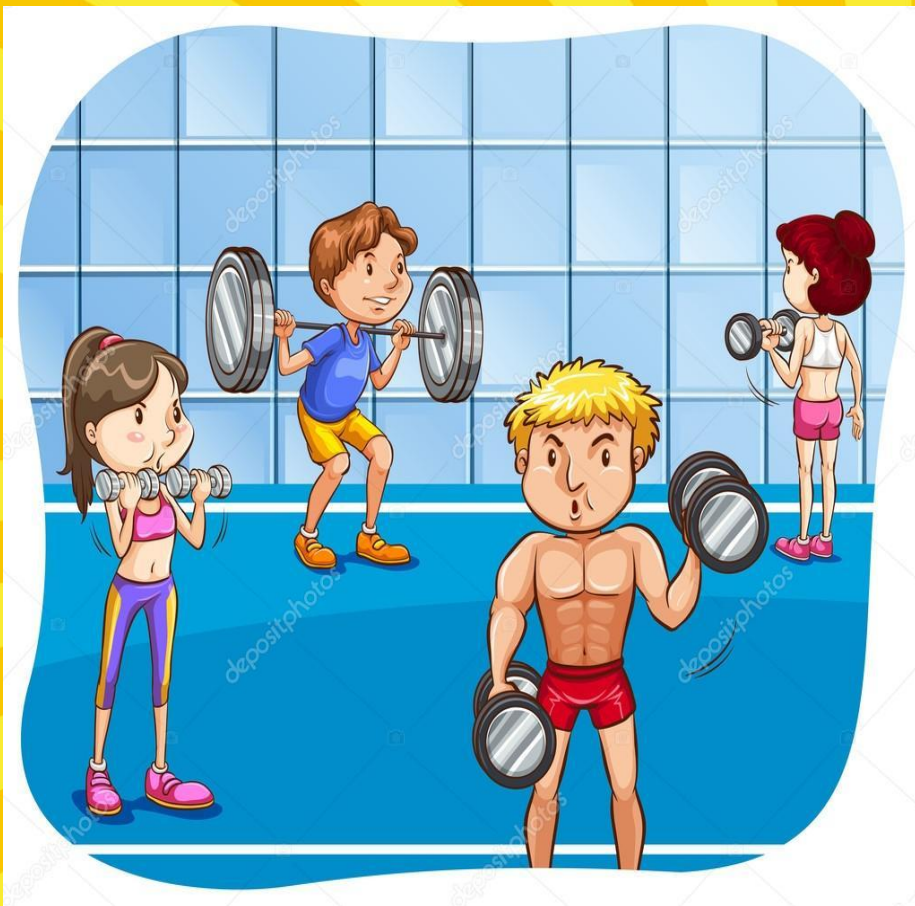


Велотренажер. Занимает еще меньше места, но при этом очень эффективен для тренировок. Подойдет как любителям, так и профессионалам. Не беда, если у вас недостаточно розеток, - есть модели с автономным питанием, которые запускаются за счет ваших движений. Хороший стимул не останавливаться! К тренажеру можно подключить компьютер и





Силовой тренажер.
Позволяет включить в работу разные группы мышц. Уровень нагрузки можно регулировать.
Занимает мало места в сложенном состоянии.



Гантели. Даже гантели весом в 0,5 кг способны сделать вашу тренировку более эффективной (а ведь есть гантели весом 15 и даже 22,5 кг!). Работа с гантелями отлично подходит для функциональных тренировок и для тех, кто хочет проработать определенные мышцы.





Эластичные ленты для фитнеса. Используются для улучшения эффекта от силовых упражнений. Можно выбрать вариант для себя по степени натяжения, длине и конфигурации.





Балансировочная платформа.

Используются для тренировок практически во всех видах спорта. Умение держать баланс на месте, а также работа на нестабильной опоре помогают нам лучше подготовиться к

быстроменяющимся условиям, которые ждут





Фитбол. Способен
сделать
тренировки
намного
интенсивней. Вся
тренировка может
быть построена
только на его
использовании.
Незаменим для



любителей
фитнеса и



Медбол. В отличие от фитбола, он меньше, но заметно тяжелее, от 1 до 20 кг.

Используется для тренировок мышц-стабилизаторов и корсетных мышц. Медбол создает сопротивление на протяжении всего движения.

Один из любимых снарядов в



Игра «Отгадай загадку и найди отгадку»



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)**



Я спешу на тренировку,
В кимоно сражаюсь ловко.
Чёрный пояс нужен мне,
Ведь люблю я ... **(каратэ)**



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 ...
(волейболе)



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



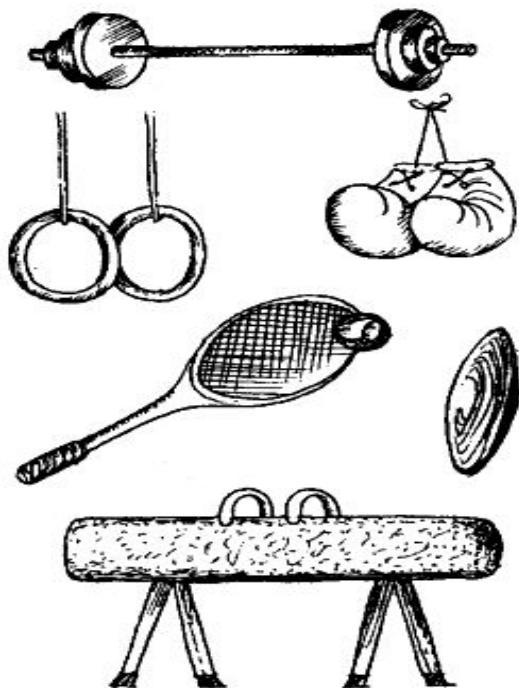
В честной драке я не
струшу,
Защиту двоих сестер.
Бью на тренировке грушу,
Потому что я... **(боксер)**

*Какие ещё виды спорта вы
знаете?*





Игра «Кто, каким видом спорта занимается»
Посмотрите внимательно на мальчиков-олимпийцев и спортивное оборудование. Подумайте, каким видом спорта занимается каждый спортсмен.



Игра «Назови спортсмена, кому нужны эти предметы»



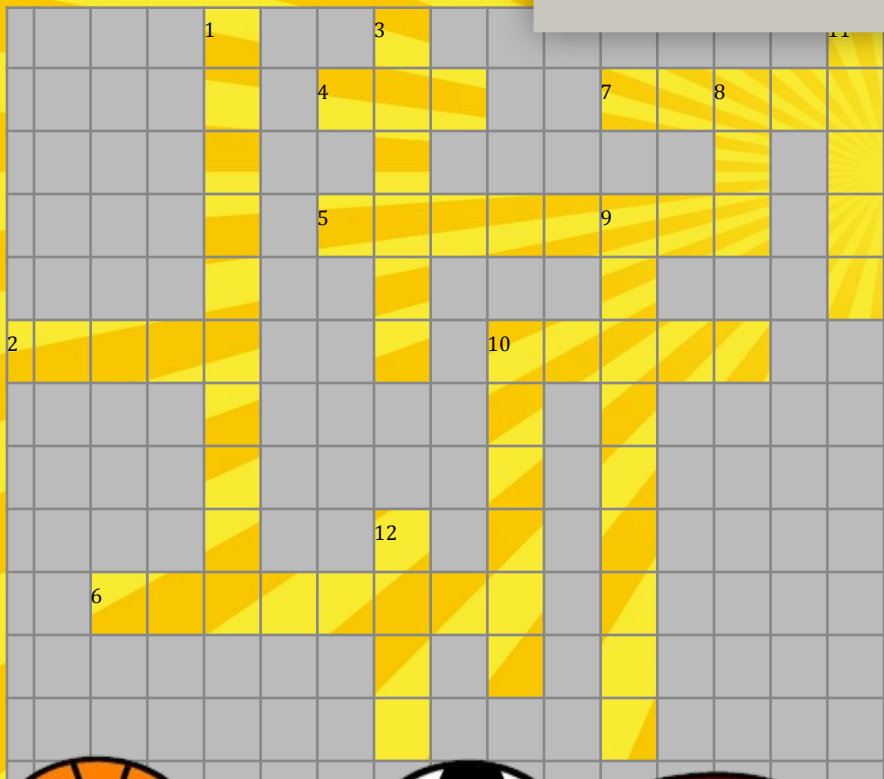
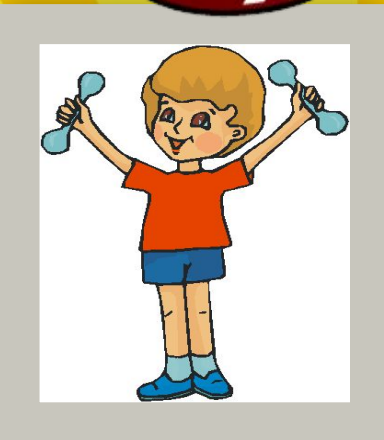


Игра «Назови вид спорта по силуэту»





**Чтобы узнать,
кто этот
мальчик нужно
разгадать
кроссворд.**



По горизонтали

2. Спортивный бег по пересеченной местности.
4. Партия игры в теннисе.
5. Мяч ногами бьём – футбол, а руками?
6. Поднимает тяжести от пола.
7. Их используют при игре в боулинг.
10. Ручные ускорители байдарок, каноэ и других безмоторных лодок.

По вертикали:

1. В этом виде спорта выполняют различные акробатические упражнения на спортивных снарядах.
3. Что стремится установить спортсмен на соревнованиях?
8. Игра отличная футбол, уже забили первый.
9. Для этой спортивной игры обязательно нужна корзина.
10. Их защищает вратарь.
11. Начало дистанции – это «старт», а конец ее?
12. Как называется площадка для бокса?

По горизонтали:

По вертикали:

- | | |
|-------------|---------------|
| 2. кросс | 1. гимнастика |
| 4. сет | 3. рекорд |
| 5. волейбол | 8. гол |
| 6. штангист | 9. баскетбол |
| 7. кегли | 10. ворота |
| 10. весла | 11. финиш |
| | 12. ринг |





Спорт – работа, преодоление себя, развитие выносливости, терпения. Физическая активность – широкое понятие, подразумевающее разнообразные передвижения и тренировки без установки на достижение определенного результата.

