

Здоровье и спорт

рядом идут



Спорт – это жизнь, а не игра!
Спорт – распорядок дня с утра!
Спорт – дисциплина, тяжелый труд!
Это праздник и триумф!



Ты должен добежать,
И все высоты взять,
В спорте слабых не бывает,
Сила воли побеждает.



-Холода не бойся, сам по пояс.....

(мойся)

- Больной лечись, а здоров.....

(берегись)

- В здоровом теле, ...

(здоровый дух)

- У кого, что болит, тот о том и ...

(говорит)

- Пешком ходить – долго

(жить)

- Солнце, воздух и вода

(наши верные друзья)

- И смекалка нужна, и закалка

(важна)





- Кто любит спорт, тот

(здоров и бодр)



- Курить – здоровью

(вредить)



- Кто спортом занимается, тот силы

(набирается)



- Здоровье дороже

(богатства)



- Отдай спорту время, а взамен получи

(здоровье)



Какие виды спорта вы знаете?

(футбол, хоккей, волейбол, борьба, бокс, гимнастика, плавание, фигурное катание, баскетбол, конькобежный спорт, горные лыжи).

Спортсмены красиво танцуют на льду.

(фигурное катание).

В этом виде спорта спортсмены стараются шаг делать как можно длиннее, летят как молнии и преодолевают иногда большие дистанции.

(бег)





В этом виде спорта спортсмены хорошо стоят на коньках, ловко работают специальной палкой и забивают шайбу.

(хоккей)



Впервые в эту игру сыграли американские пожарные. Они перекидывали мяч через бельевую верёвку. Как называется эта игра сейчас?

(волейбол)



Раньше эта игра называлась «корзина-мяч». И правда в этой игре мяч должен попасть в корзину.

(баскетбол)



Выполнять упражнения под музыку в этом виде спорта можно без предметов, а можно с предметом.

(гимнастика)



В этой игре две команды бегают по полю и стараются забить сопернику гол.

(футбол)

Как называется человек, который должен подготовить спортсменов к соревнованиям?

(тренер)

Какие игры бывают летние и зимние, они известны ещё с древних времён и объединяют спортсменов всех стран?

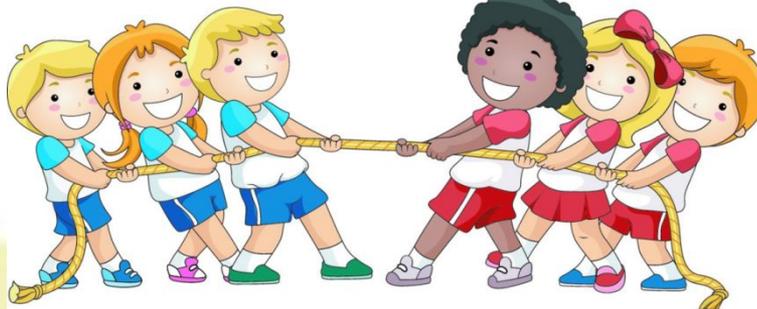
(олимпийские игры)

Как называется начало соревнований?

(старт).

Как называется конец соревнований?

(финиш).



Инструмент спортивного судьи.

(свисток).

Для чего в боксе нужны перчатки
(чтобы не травмировать руки).

Зелёный луг, сто скамеек вокруг.

(Стадион).

От ворот и до ворот, бойко бегают народ.

(Футбольное поле).

Его пинают, а он не плачет.

(Мяч).

Вот серебряный лужок, он зимою так хорош, а
весною не найдёшь.

(Каток).





В какое время суток лучше совершать ежедневную пробежку?

(вечером по мнению большинства врачей)

Назовите средства закаливания

(солнце, воздух, вода)

Приведите примеры общих закаливающих процедур

(душ, купание, загорание)

Приведите пример местных закаливающих процедур

(ходьба босиком, умывание холодной водой и т.д.)

Можно ли отвлекаться во время еды на чтение, просмотр телевизора?

(нельзя)

Есть в одно и в то же время хорошо или плохо?

(хорошо)



Что надо делать по утрам, чтобы быть бодрым и здоровым?

(зарядку)

Сколько команд играют в хоккей?

(2 команды)

Как называется спортивный снаряд, которым спортсмены играют клюшками?

(шайба)

Детский зимний транспорт?

(санки)

Коньки на лето?

(ролики)

Что собой представляет Олимпийская эмблема?

(5 колец)

Назовите предметы, которые вам понадобятся для умывания?

(мыло, полотенце)



Как часто нужно мыться?

(каждый день)

Как часто нужно чистить зубы?

(утром и вечером)

Как часто нужно подстригать ногти?

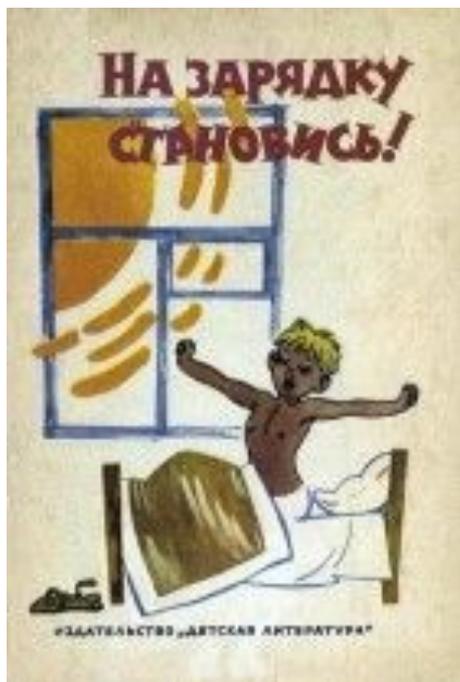
(не реже одного раза в 10 дней)

Из шерсти каких животных делают лечебную одежду?

(Из собачьей и верблюжьей шерсти).







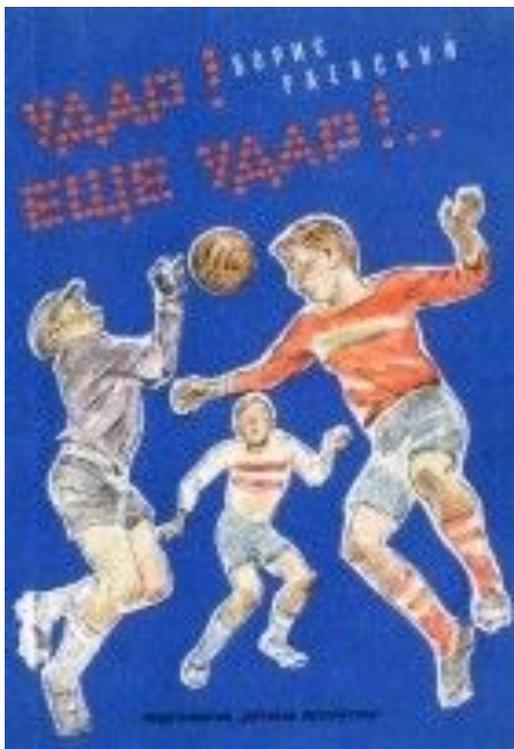
Кто из вас, ребята, не мечтает стать сильным, ловким, смелым, настоящим спортсменом? Таким, как Ю. Власов, В. Брумель и другие. А знаете ли вы, что путь к спортивной славе, к победам и рекордам начинается с зарядки. Да, да, с той самой утренней зарядки, на которую вас каждый день приглашает бодрая песенка: «На зарядку становись!» Весёлые стихи о зарядке написала А. Л. Барто. Вы найдёте их в этой книге. Ещё в ней есть рассказы В. Голявкина, Ю. Ермолаева, Г. Куликова, стихи С. Михалкова, Вл. Лифшица и других о юных спортсменах, о спорте, о том, как спорт воспитывает честность, мужество, учит настоящей дружбе. Из нашей книги вы сможете узнать о том, когда и где впервые проводились Олимпийские игры, какие игры в мяч существуют в разных странах, почему лёгкую атлетику называют «королевой спорта» и много других интересных вещей.



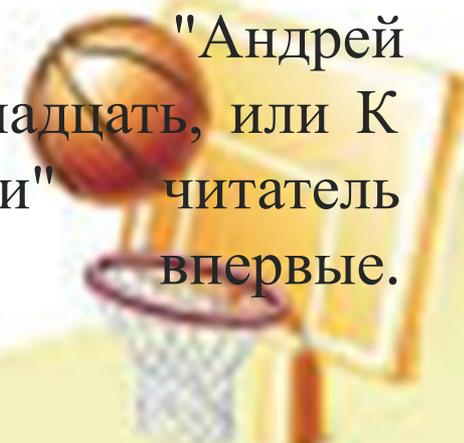


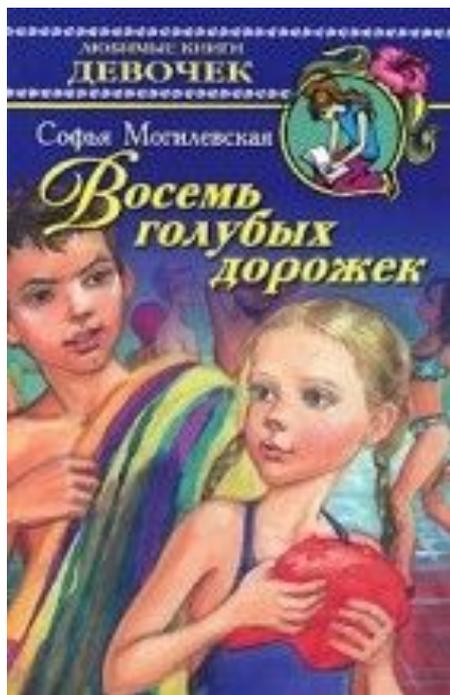
Это книга о юных спортсменах, создавших детскую футбольную команду. Правда, это им удастся не сразу, но ребята очень настойчивы. А главное - у них много друзей, которые всегда готовы помочь.





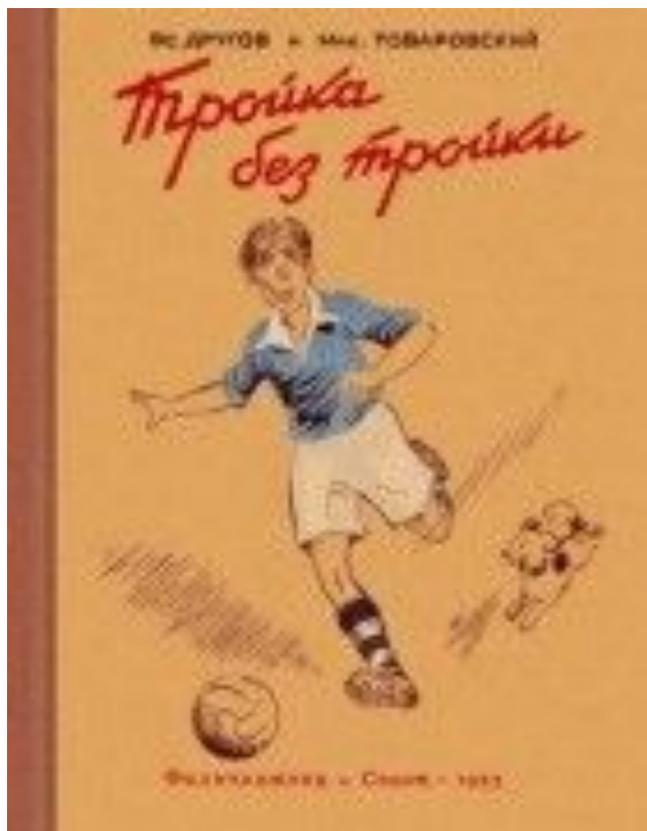
О мужестве и стойкости, честности и благородстве советских спортсменов, о том, как они настойчиво идут к намеченной цели, говорится в этой книге. В эту книгу вошли рассказы ленинградского писателя Бориса Марковича Раевского, напечатанные ранее в сборниках "Счет открыт", "Чемпион уступает бровку", "Сколько стоит рекорд" и других. А вот с рассказами "Последний, стопятидесятый...", "Андрей Григорьевич", "Два восемнадцать, или К вопросу о психологии" читатель познакомится впервые.





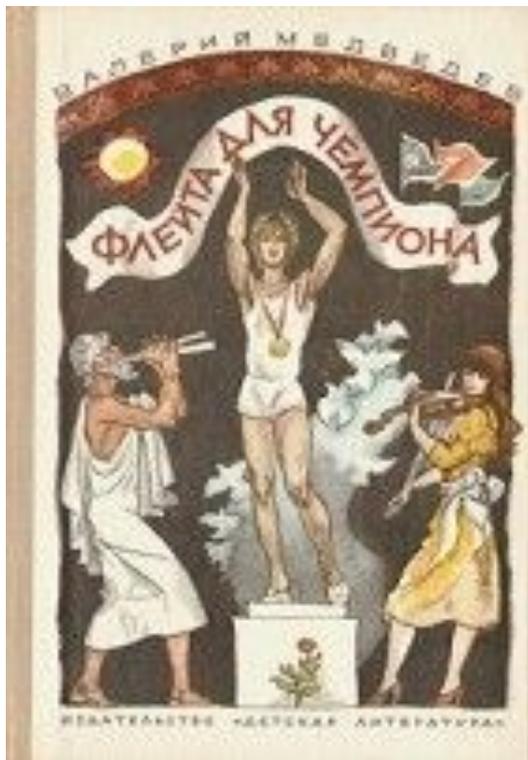
У девочки Маринки есть мечта — научиться плавать. Только ей страшно: вдруг акула за пятку укусит? Или вредные мальчишки за косички начнут дергать в воде? Но Марина молодец! Настоящие девчонки не боятся зубастых акул и вредных мальчишек. Маринка не только научится плавать, но даже самый драчливый мальчишка станет ей настоящим





Очень динамичное, сопровождаемое забавными ситуативными рисунками, описание жизни ребят, объединенных страстью к футболу.





В повести рассказывается о преодолении высоты спортивной славы. Это высота моральная, как бы невидимая, но она существует, и не только в спорте. И не у всех хватает силы и характера преодолеть её. Повесть знакомит с юным прыгуном в высоту Вениамином Ларионовым и расскажет о том, как он преодолел эту высоту.





В здоровом теле – здоровый дух!



- <https://urok.1sept.ru/articles/614545>
- <https://infourok.ru/igaviktorinashkola-sporta-i-zdorovya-2376024.html>
- <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/11/07/viktorina-dlya-detey-na-temu-sport-i-zdorove>
- https://detskiychas.ru/viktorina/viktorina_zdorovie/
- <https://www.livelib.ru/selection/546650-sport-v-detskih-knigah>

