

**Здоровье и спорт**

**рядом идут**



Спорт – это жизнь, а не игра!  
Спорт – распорядок дня с утра!  
Спорт – дисциплина, тяжкий 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?

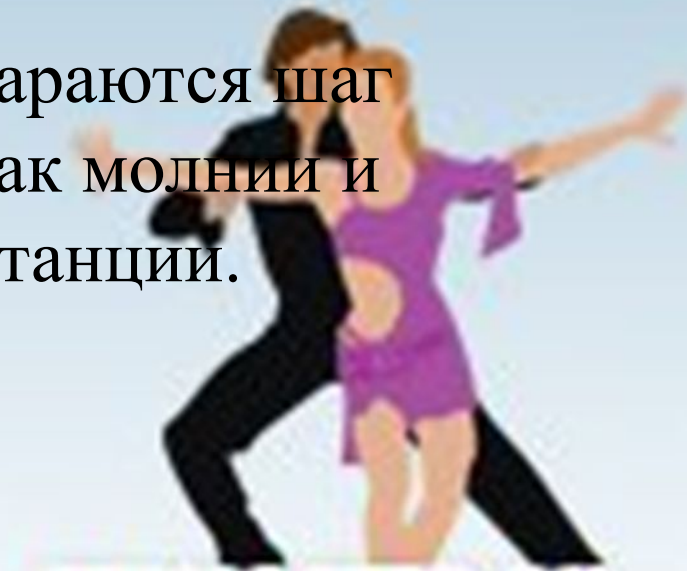
(футбол, хоккей, волейбол, борьба, бокс, гимнастика, плавание, фигурное катание, баскетбол, конькобежный спорт, горные лыжи).

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?

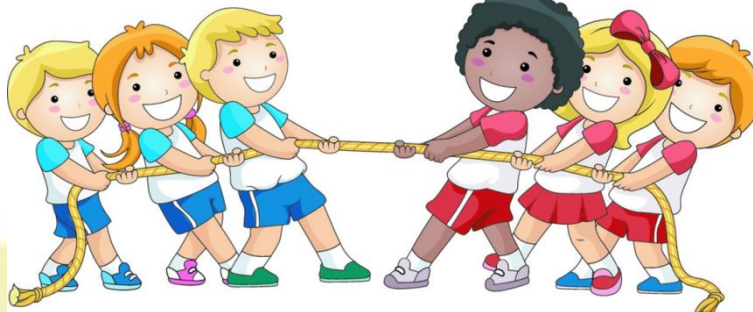
*(олимпийские игры)*

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).*







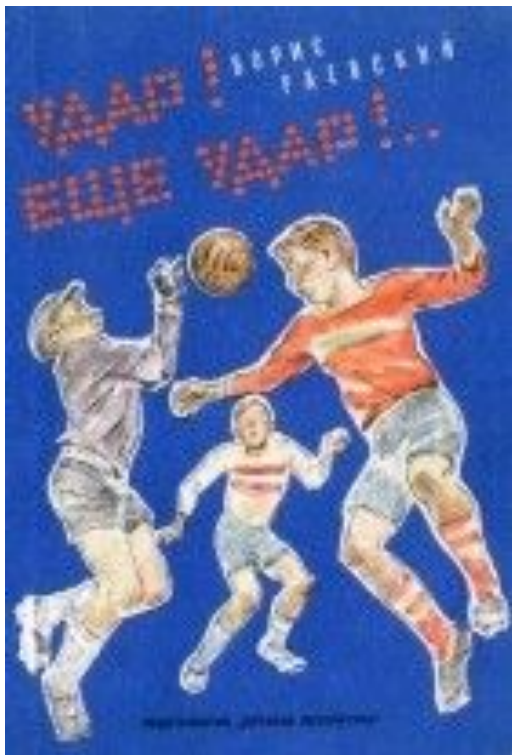
Кто из вас, ребята, не мечтает стать сильным, ловким, смелым, настоящим спортсменом? Таким, как Ю. Власов, В. Брумель и другие. А знаете ли вы, что путь к спортивной славе, к победам и рекордам начинается с зарядки. Да, да, с той самой утренней зарядки, на которую вас каждый день приглашает бодрая песенка: «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.



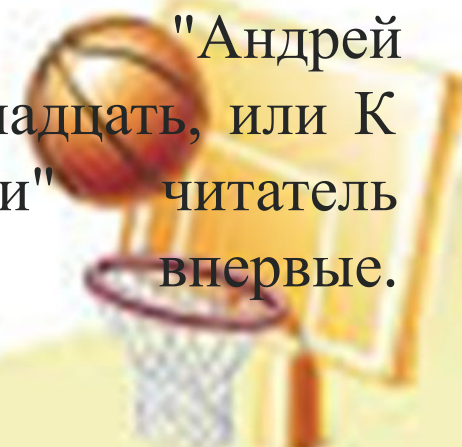


Это книга о юных спортсменах, создавших детскую футбольную команду. Правда, это им удастся не сразу, но ребята очень настойчивы. А главное - у них много друзей, которые всегда готовы помочь.





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.

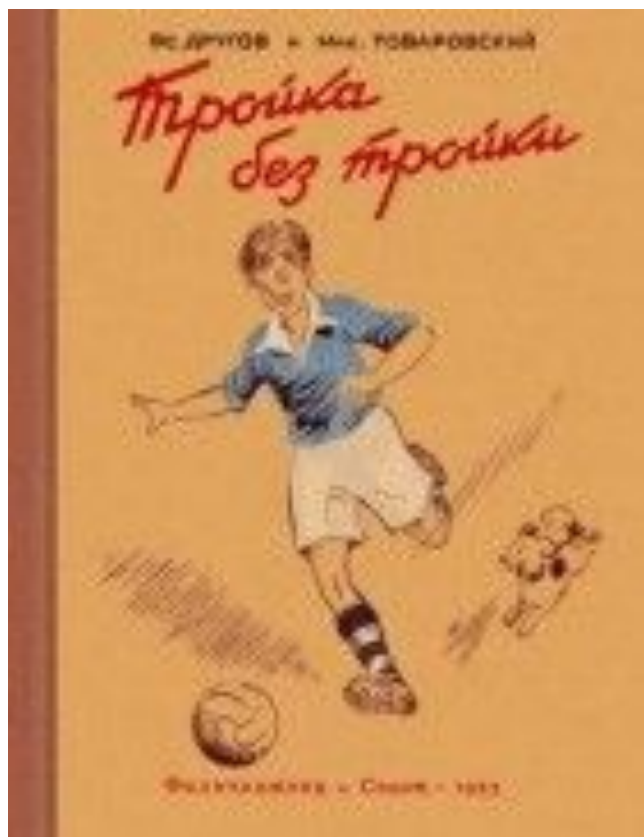




У девочки Маринки есть мечта — научиться плавать. Только ей страшно: вдруг акула за пятку укусит? Или вредные мальчишки за косички начнут дергать в воде? Но Марина молодец! Настоящие девчонки не боятся зубастых акул и вредных мальчишек. Маринка не только научится плавать, но даже самый драчливый мальчишка 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://detskiychas.ru/viktorina/viktorina_zdorovie/)
- <https://www.livelib.ru/selection/546650-sport-v-detskih-knigah>

