

# ЗАЧЕМ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ

ДЕРЮГИН МАКСИМ, АБРАМОВ МИХАИЛ, ЛИХАЧЁВА СОФИЯ



# АКТУАЛЬНОСТЬ

**Развитие в физическом отношении имеет важное значение, ведь занятия спортом делают ребёнка здоровым, сильным, а также придают ему уверенности в себе.**



# ЗАДАЧИ:

1. **Рассказать о пользе от занятия спортом**
2. **Познакомить с наиболее полезными видами спорта**
3. **Мотивировать на занятие спортом, на посещение спортивного кружка**

# ОСНОВНЫЕ АРГУМЕНТЫ, ПОЧЕМУ ДЕТИ С МАЛЫХ ЛЕТ ДОЛЖНЫ РАЗВИВАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКИ

## 1. Здоровье

Спорт – это безупречная профилактика заболеваний.

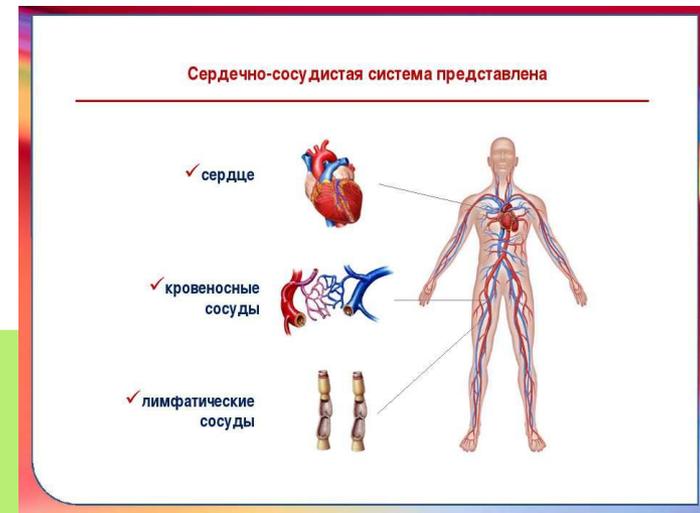
Спорт оказывает положительное влияние на



Опорно-двигательный аппарат



Сердечно-сосудистая система



## 2. Избавление от накопившейся энергии



### 3. Формирование характера



## 4. Развитие общительности



# СКОЛЬКО НУЖНО ВРЕМЕНИ УДЕЛАТЬ СПОРТУ?

**30-60 минут занятия спортом в день позволяет стать здоровым.**



ForexAW.com

# ВИДЫ СПОРТА, КОТОРЫМИ ЛУЧШЕ ЗАНИМАТЬСЯ ДЕТЯМ

1. Лыжи и подобные виды спорта в первую очередь отлично закаливают организм, а также развивают все группы мышц и координацию движений.



**2.** Фигурное катание благоприятно сказывается на укреплении мышц ног, рук, координации и, конечно, грации.



**3. Теннис развивает все группы мышц и координацию.**



4. Боевые искусства "отвечают" за координацию движений, мускулатуру, учат ребенка быстро реагировать и правильно падать и, конечно, постоять за себя



**5. Плавание развивает органы дыхания, укрепляет все группы мышц, развивает выносливость и закаляет**



**6. Гимнастика развивает силу и ловкость. гибкость, выносливость и координацию.**



# ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Дети задумаются о необходимости занятия спортом, о своем здоровье, о здоровом образе жизни!

