



**Двубратская сельская библиотека-филиал  
МБУК «ЦРБ МО Усть-Лабинский район»**

**«Только спорт  
поможет быть  
здоровым»**

**урок здоровья**



## Что такое спорт?

Слово «спорт» родилось давно во Франции. И произносилось оно не так как теперь, а «депорт», что значит «развлечение», «забота».

В Англии это слово стали произносить по – своему: «диспорт», а потом отбросили первые две буквы. Получилось «спорт». Более 100 лет

назад слово «спорт» попало в Россию. Сначала в России спортом называли коллекционирование марок, игру в домино,

разведение домашних животных и рукоделие. Позднее - только такие физические упражнения, которые помогают укреплять

здоровье, делают человека сильным, смелым, ловким и выносливым.



# Что такое спорт?

**Спорт – это жизнь. Это легкость движения.**

**Спорт вызывает у всех уважение.**

**Спорт продвигает всех вверх и вперед.**

**Бодрость, здоровье он всем придает.**

**Все, кто активен и кто не ленится,**


**Могут со спортом легко подружиться.**



# Актуальность


В настоящее время нас окружают машины, компьютеры, виртуальные игры - предметы, которые очень интересны нам, но как раз, из-за которых мы очень мало двигаемся. Современные дети видят больший интерес в виртуальной игре, чем в реальной игре в футбол или теннис. Главная болезнь XXI века - гиподинамия, т.е. малоподвижность.






На наш взгляд, спорт играет большую роль в жизни детей. Он укрепляет здоровье, воспитывает характер, делает человека сильным и выносливым, закаляет организм. Кроме того, нам кажется, занятия спортом поднимают настроение.





Утренняя гимнастика – это физические упражнения, выполняемые утром после сна и способствующие ускоренному переходу организма к бодрому работоспособному состоянию. Утренняя зарядка эффективно устраняет такие последствия сна, как вялость, сонливость и другие.





Не обязательно быть профессиональным спортсменом, чтобы получать пользу и удовольствие от занятий спортом. Многие из людей бегают по утрам, кто-то ходит на аэробику и фитнес, кто-то играет в футбол. Главное, чтобы это нравилось.





Спорт учёбе не помеха. Наоборот, чем больше мы двигаемся, занимаемся активным спортом, тем активнее мы растём и тем лучше развивается головной мозг, поэтому спорт положительно влияет на:

- успеваемость;
- дисциплинирует человека в учебе;
- спорт играет важную роль не только для физического развития школьника, но и для формирования личности.





