

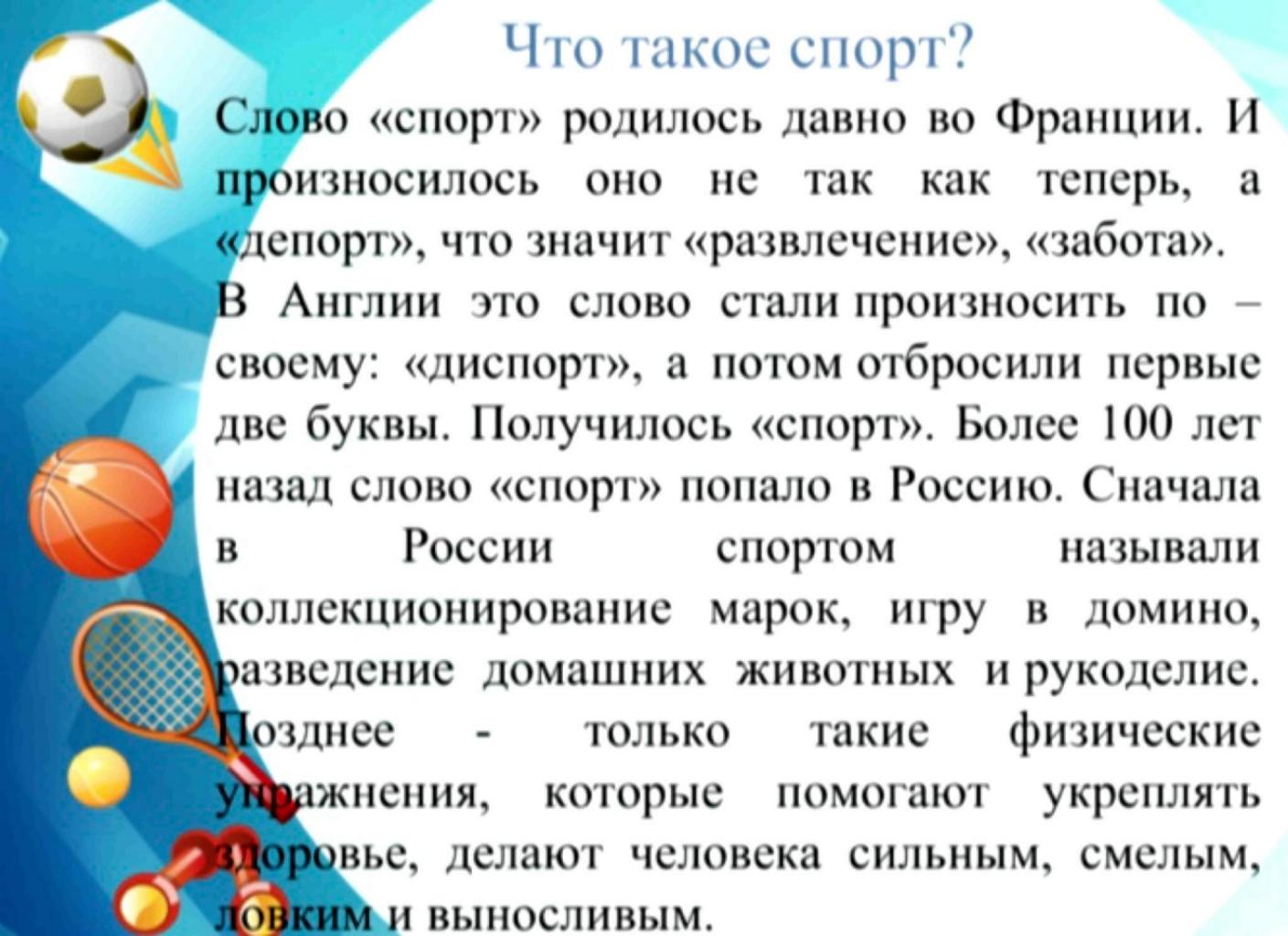


**Двубратская сельская библиотека-филиал
МБУК «ЦРБ МО Усть-Лабинский район»**

«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 движенья.

Спорт вызывает у всех уваженье.

Спорт продвигает всех вверх и вперед.

Бодрость, здоровье он всем придает.

Все, кто активен и кто не ленится,

Могут со спортом легко подружиться.



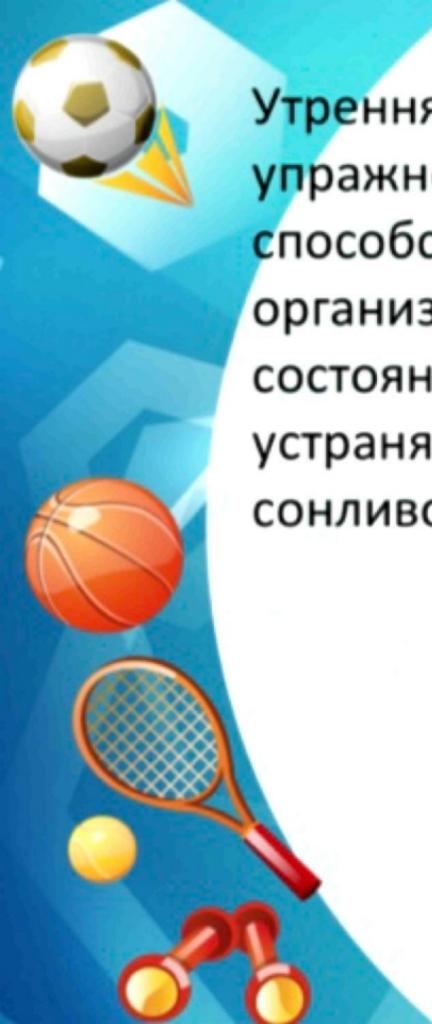
Актуальность

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.



A vertical decorative strip on the left side of the slide features several colorful icons of sports equipment: a soccer ball at the top, followed by a basketball, a tennis racket, a yellow tennis ball, and a red dumbbell at the bottom.

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.





Памятка «Как сохранить свое здоровье»

- 
- 
- ✓ Делай дома утреннюю зарядку с желанием.
 - ✓ На уроках физкультуры будь активен.
 - ✓ Участвуйте в разных спортивных соревнованиях, записывайтесь в спортивные секции, катайтесь на коньках и на лыжах, побольше двигайтесь во время прогулок. Помните, что мы сами делаем выбор – быть здоровым, веселым, успешным или хворым, угнетенным, неуспешным.

Ведь, если к спорту – с любовью, то обязательно поможем своему здоровью!!!