

Спорт. Всего одно слово, а как много оно значит! Занятие спортом - определенный вид деятельности людей, направленная на достижение заданного результата в физическом развитии человека.

Спорт - составная часть физической культуры, при которой основной упор делается на само физическое развитие человека, укрепление его здоровья и самочувствия.

Спорт окружает нас практически с самого рождения, в детском саду, школе. Многие выбирают его в качестве своей профессии. И этому немало способствует огромная и все нарастающая популярность спорта и спортивного образа жизни.



Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.
Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться —
На зарядку становиться!
Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.
У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.
Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.
Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты —
Вот полезная еда,
Витаминами полна!
На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!
Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

Составитель: Горячева Л.В.

МБУК Цимлянского района
«Центральная межпоселенческая библиотека»
Маркинский отдел

«Спорт нам поможет силу умножить»



Познавательный буклет для детей

ст. Маркинская
2019 г.

Профессиональный спорт - та его часть, в которой участвуют спортсмены, направленные именно на достижение определенного результата в своей физической деятельности, на достижение победы и новых спортивных рекордов. Спортивные состязания, среди которых Олимпиады, Чемпионаты и Турниры выявляют лучших спортсменов. Конечно, мечта каждого спортсмена - победа на Олимпийских играх, самых крупных мировых состязаниях, которые возникли еще в Древней Греции, а впоследствии собирали участников со всего мира.



За свою историю развития, а история спорта простирается далеко-далеко в прошлое, начинаясь, почти что с каменного века, возникло большое количество видов спорта, в которых каждый может реализовать свои наиболее выдающиеся способности.

Обучение занятию спортом проводят различные спортивные организации, специализирующиеся на тех или иных видах спорта.

Олимпийские игры – самые серьезные спортивные состязания, в которых участвуют профессиональные спортсмены всех стран. Каждый представляет свою страну и показывает свое мастерство в том или ином виде спорта. Состязания проводятся каждые четыре года. Даже простое участие без завоевания медалей весьма престижно!

История олимпийских игр зародилась в Древней Греции. Именно там были проведены впервые соревнования в городе Олимпия. Не трудно догадаться, почему игры называются именно Олимпийскими. Во время игр все войны останавливались, и объявлялось временное перемирие, которое ни в коем случае не должно было быть нарушено. Даже оружие вносить в город было запрещено.

Еще одна традиция связана с открытием игр: обязательно включают олимпийский гимн и поднимают олимпийский флаг. Когда игры заканчиваются, флаг также торжественно опускается и передается представителю того города, в котором будут проводиться следующие Олимпийские игры.

Традиционным символом Олимпийских игр считаются пять разноцветных, сплетенных между собой колец. Они олицетворяют собой связь и дружбу между пятью континентами Земли, дружбу между всеми людьми на планете, единство, несмотря на нацию и цвет кожи.



Есть еще и, наполненный символизмом, Олимпийский огонь. Он зажигается в городе Олимпия перед стартом состязаний и несутся спортсменами в тот город, в котором будут проходить игры. Бывает, его перевозят на корабле. Почетная миссия зажигания огня на стадионе возлагается на одного из именитых спортсменов страны-хозяйки Олимпийских игр в этом году.

Одним словом, спорт – это полезно для здоровья, интересно и важно в жизни каждого человека. Даже если вы не планируете участвовать в Олимпийских играх, вы всегда можете заниматься любимым видом спорта для себя и поддержания здоровья и прекрасного самочувствия!