

БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ!

Часть 2



*В спорте главный девиз:
Никогда, никому не сдаваться!
Спорт – сама наша жизнь,
В жизни надо, друзья, закаляться!*

Александр Мальцев

Быстрее, выше, сильнее!

Часть 2



Оглавление

Проект.....	4
Этапы.....	5
Вступление.....	6
Глава 1. Чем отличается физкультура от спорта.....	8
Глава 2. Какие качества в человеке развивает спорт.....	14
Глава 3. Игровые виды спорта.....	19
Глава 4. Прикладные виды спорта.....	24
Глава 5. Национальные виды спорта.....	28
Глава 6. Спорт и искусство.....	34
Глава 7. Провелосипед, самокат, ролики и другие устройства..	40
Эпилог.....	48



Проект «Формирование мотивации детей дошкольного и младшего школьного возраста к занятиям физической культурой и спортом»

Цель:

Повысить ответственность детей и их родителей за собственное здоровье, сформировать мотивацию на сохранение и укрепление здоровья, обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам, а также предоставить необходимые знания в области физической культуры и спорта.

Задачи:

1. Ознакомление детей с основами физической культуры и спорта.
2. Приобщение детей к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.
3. Формирование понимания важности повседневной физической активности, занятий физической культурой и спортом в развитии полноценного здоровья.
4. Создание мотивации у детей и их родителей к ведению здорового образа жизни.
5. Формирование знаний и навыков самоконтроля состояния здоровья детей.



Этапы реализации проекта «Формирование мотивации у детей дошкольного и младшего школьного возраста к занятиям физической культурой и спортом»

Глава 1. Осведомление детей о понятиях «физическая культура» и «спорт», их сходствах и отличиях.

Глава 2. Информирование детей о положительном влиянии спорта на организм человека. О качествах, которые формируются при занятиях определённым видом спорта: выносливость, прыгучесть, меткость, мышечная сила, ловкость, чувство равновесия, гибкость, умение владеть своим телом.

Глава 3. Ознакомление детей с игровыми видами спорта, их отличиями, особенностями, разновидностями и пользой для человека.

Глава 4. Информирование детей о прикладных видах спорта, их разновидностях и особенностях.

Глава 5. Осведомление детей о национальных видах спорта и истории их появления.

Глава 6. Изложение информации о связи спорта и искусства в различных её проявлениях.

Глава 7. Предоставление информации о роли велосипедов, самокатов, роликов и других устройств для здоровья человека.



Вступление

*Я – спортсмен-легкоатлет,
Мне исполнилось семь лет,
Я хожу на тренировки,
Чтобы сильным стать и ловким.
Пресс качаю, отжимаюсь,
Приседаю, наклоняюсь,
Тренирую мышцы ног,
Чтоб быстрее бегать мог.*

Виктор Пахомов

Здравствуй, наш дорогой читатель! Мы очень рады новой встрече с тобой. Ранее мы вместе с Машей, Мишей и домовёнком Прошей обсуждали разные темы: как сохранить здоровье и предостеречься от опасностей, которые могут тебя окружать, как правильно питаться и как укреплять свой организм за счёт движений. В этой части мы бы хотели более подробно рассказать тебе о спорте, его видах и роли в жизни человека. Также подскажем, как лучше выбрать подходящий вид спорта именно для тебя.



Спорт – важный компонент увеличения физической активности и должен присутствовать в жизни каждого ребёнка. В спортивных секциях дети укрепляют организм, закаляют характер и учатся общаться со сверстниками.

Привыкнув с раннего детства к здоровому образу жизни, ты будешь стремиться следовать ему всю жизнь. Следи за нашими героями, мы уверены, что ты сможешь получить много полезной и интересной информации. А если ты выберешь спорт, то возможно, станешь новым чемпионом.

В добрый путь!

Глава 1. Чем отличается физкультура от спорта

*Золотым, горячим светом
Солнце брызнуло на нас,
На лужайке тёплым летом
Физкультура началась.
Ну-ка, обруч катаем,
Он – от нас, а мы – за ним,
Поспеваем, подгоняем,
Только падать не дадим!*

Ольга Высотская

В связи с тем, что Татьяна Николаевна и Роман Борисович решили обсудить с детьми, какую спортивную секцию они хотели бы посещать, вечером вся семья собралась вместе в гостиной.

– Ребята, мы с папой хотим, чтобы вы занимались спортом и поэтому нам интересно знать, какой вид вам больше всего нравится, – начала мама.

– Мамочка, но мы же в школе два раза в неделю ходим на уроки физкультуры. Мы постоянно играем, бегаем и прыгаем. Разве это не занятие спортом? – заявил Миша.

– Абсолютно верно, Миша, уроки физкультуры необходимы в школьной программе для вашего здоровья. Учитывая, как вы мало двигаетесь, эти активные 45 минут для вас будут очень полезными. Но физкультура и спорт – это совершенно разные понятия.

– Ребята, ваша мама права, физическую культуру и спорт нужно разграничивать. Физическая культура – это занятия двигательной активностью для поддержания и укрепления здоровья. А спорт – это занятия физическими упражнениями для достижения высоких результатов и побед над соперником, – объяснил папа.

– Например, бег, плавание, прыжки или спортивные игры могут быть физкультурой, когда вы это делаете периодически, чтобы получить заряд энергии или наоборот «выплеснуть пар».





А если вы будете заниматься этим регулярно, улучшая свои результаты и сравнивая себя с другими – это уже спорт, – продолжил Роман Борисович.

– Миша, ты как-то рассказывал про своего друга Кирилла, который победил на детских Олимпийских играх по фехтованию! – вспомнила Маша.

– Да, я люблю соревноваться и хочу получать медали как Кирилл! Я в школе самый первый прибегаю к финишу, – воодушевленно сказал Миша.

– Умение быстро бегать может быть полезным в разных видах спорта: лёгкая атлетика – это бег на определённую дистанцию, различные виды спортивных игр, в том числе футбол, баскетбол или сочетания нескольких видов спорта. Так что, Мишенька, выбор у тебя очень большой. К тому же ты очень любишь общаться с ребятами, быть в команде. Принимая во внимание твой темперамент, мы с мамой предлагаем выбрать тебе игровые виды спорта, – поддержал его папа.



– Да, я бы хотел быть известным футболистом! – закричал Миша.

– А мне не нравится соревноваться на скорость. Это значит, спорт не подходит для меня? – спросила Маша.

– Спорт бывает разный и для каждого можно выбрать свой вид. Поэтому мы сегодня с вами вместе собрались, чтобы, сопоставив ваши возможности и желания, выбрать необходимую секцию, – сказала мама.

– Машенька, мы с мамой замечаем, что ты очень гибкая, пластичная и артистичная, к тому же тебе очень нравится красиво наряжаться и красить губы помадой. Поэтому я делаю вывод, что тебе бы очень подошла художественная гимнастика или танцы.

– Папа, а разве танцы – это спорт?

– Машуля, видов танца огромное множество, в том числе есть и спортивные танцы. Но когда мы начали разговор о том, какую спортивную секцию вам выбрать, мы думали, что вам важно восполнять необходимую потребность в движении, а также закалять ваш характер. Танцы, как и спорт, могут решить эти моменты. И если ты считаешь, что, например, танцы для тебя интереснее, чем гимнастика, то мы, конечно же, поддержим твой выбор – ответила мама.



Маша и Миша очень долго перебирали все виды спорта, которые они знают и которые им нравятся. Разговор был очень оживлённым и плодотворным. В итоге Миша захотел заниматься футболом, а Маша народными танцами. А вечером они уже поделились своими решениями со своим другом домовёнком Прошей.

 Дорогой наш читатель, подводя итоги разговора нашей дружной семьи, мы бы хотели тебе кратко обозначить отличия физкультуры от спорта:

- Физкультурой занимаются для поддержания здоровья, спортом – ради достижений и побед.
- Физкультурой занимаются периодически, чаще по своему настроению, спортом – регулярно и постоянно, иногда через силу.
- Физкультура предполагает общее развитие физических навыков, спорт – достижение пределов человеческих возможностей.
- Спорт предполагает обязательное участие в соревнованиях.
- Для каждого вида спорта есть свой свод правил, для физкультуры каких-либо жёстких норм не существует.



И физкультурник, и спортсмен могут использовать в своих занятиях и тренировках одни и те же физические упражнения, как говорил Роман Борисович, но при этом спортсмен всегда сравнивает свои достижения в физическом совершенствовании с успехами других участников соревнования. Занятия же физкультурника направлены лишь на личное совершенствование.

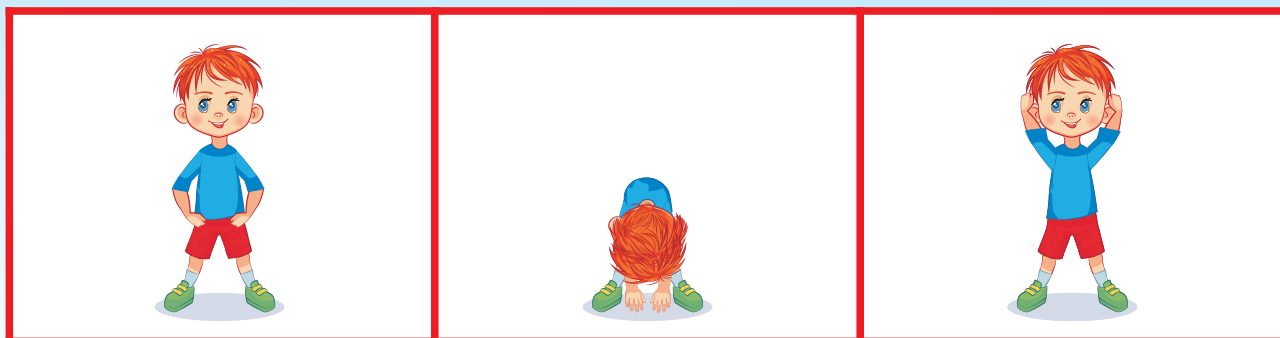
Также хотим отметить, что при выборе вида спорта очень важно ориентироваться на физическое состояние ребёнка, его темперамент и особенности характера, как это правильно сделали родители Маши и Миши. К сожалению, не каждый родитель это понимает и часто старается, чтобы его ребёнок осуществил его нереализованную мечту. Дети – это не копия родителей, у них свой характер и свои мечты. Родители, помните, что вы должны дать нужное направление своему ребёнку и поддержать в его выборе.

Поэтому, наш друг, мы тебе рекомендуем, чтобы в твоей жизни обязательно присутствовала физическая культура, а если же есть желания и стремления добиться высоких побед, то спорт необходим для тебя!!!



Упражнение

Исходное положение стоя. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. На счёт 1, 2 – наклон вперёд, пальцы рук касаются пола, пружинящее движение в наклоне, ладонями необходимо постараться коснуться пола. На счёт 3, 4 – выпрямиться, поднять руки вверх. Упражнение выполняется 5–10 раз.



Глава 2. Какие качества в человеке развивает спорт

*Здесь в спортивных тренировках
Развиваем быстроту
И выносливость, и ловкость,
И движений красоту.
Чтобы силой и сноровкой
Каждый мускул задышал,
Приходи на тренировку,
А не в гости к нам в спортзал.*

Александр Мальцев

Миша до сих пор находится в приподнятом настроении от того, что может стать известным футболистом. Он настолько увлёкся этой идеей, что думает об этом каждую минуту и не может сконцентрироваться на выполнении домашних заданий. Маша, заметив его возбуждённое состояние, посоветовала поговорить об этом с домовёнком Прошей.

– Мишенька, пойдем узнаем мнение Прошки по поводу того, что тебе следует заниматься футболом. Он всегда даёт нам дельные советы.

– Точно, нужно всё ему рассказать! Пойдём!

Тем временем, пока родители были на работе, а дети выполняли домашние уроки, Проша отдыхал в гостиной, читая книгу о великих спортсменах.



– Проша, Проша, мне нужен твой совет! – кричал на всю квартиру Миша.

– Что случилось, Мишенька? – спросил его домовёнок.

– Я решил, что хочу заниматься футболом и стать быстрым и сильным как самые известные спортсмены мира. Как ты думаешь, у меня может получиться?

– Очень здорово, что ты, Миша, хочешь заниматься спортом. Я уже вам рассказывал о его пользе для детей. А почему ты выбрал для себя именно футбол?

– Папа сказал, что нужно выбирать для себя тот вид спорта, который мне нравится, и в котором я смогу использовать свои сильные стороны. Я умею очень быстро бегать и люблю общаться с ребятами. А ещё я очень люблю играть в футбол с мальчишками во дворе и смотреть матчи по телевизору. Эта интересная и захватывающая игра!

– Рад, что ваши родители учитывают ваши пожелания и особенности вашего характера. Я уверен, что у тебя обязательно получится! Только я тебя должен предупредить, что занятия спортом – это нелёгкий труд, к которому нужно относиться добросовестно. И тебе иногда придётся бороться с ленью, рано вставать, много заниматься и правильно питаться.

– Я обязательно буду стараться! Спасибо, Проша, ты меня успокоил!

– Проша, подскажи, пожалуйста, неужели в спорте важна только скорость? А я не люблю всё делать очень быстро. Какие качества ещё тренирует спорт у людей? – спросила Маша.

– Машенька, спорт развивает много разных качеств в человеке как физические, связанные с закалкой тела: скорость, силу, выносливость, меткость, прыгучесть и гибкость. А также психологические: внимание, быстроту мышления, логику, силу воли, смекалку и находчивость. И каждый вид спорта будет развивать ряд этих качеств.

– Это значит, что я могу продолжать развивать свою гибкость и фантазию! – обрадовалась Маша.

– А какой вид спорта выбрала ты, Маша?

– Я решила выбрать не спорт, а танцы. Мне нравится, что с

танцами сочетается музыка, красивые платья, украшения.

– Почему всем девочкам это так нравится? – вмешался в разговор Миша.

– Ребята, не важно, что вы выбираете спорт, танцы или музыку. Любое занятие обязательно будет для вас полезным, поможет развить стойкий характер и принесёт множество положительных эмоций. А теперь я вам предлагаю вместе почитать интересную книгу о самых знаменитых мировых спортсменах и определить, какие же качества им помогли одержать победу.

Ребята с удовольствием согласились и дружно стали изучать истории о великих чемпионах прошлого, мечтая о том, что о них также когда-нибудь напишут в подобной книге.



! Дружок, теперь ты знаешь, что любые регулярные занятия спортом воспитывают и тренируют в человеке различные качества. Расскажем о них более подробно.

Скорость – это способность выполнять определённые движения за максимально маленький промежуток времени. Например, пробежать 100 метров за 12 секунд.

Выносливость – способность противостоять усталости при выполнении какого-либо задания. Например, дойти до финиша пробежав на лыжах пару километров в холодную снежную погоду.

Прыгучесть – это способность координировать свои движения, владеть своим телом в полёте. Например, прыгнуть в высоту с места или разбега.

Меткость – это способность посылать предмет в намеченную цель или даль. Например, метнуть ядро или копье в нужное место.

Мышечная сила – это способность в процессе выполнения двигательных действий преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью своего тела. Например, подтянуться на турнике 10 раз.

Ловкость – это способность овладевать новыми движениями, их сочетаниями и быстро перестраиваться в зависимости от изменяющихся условий. Например, поймать мяч во время игры в баскетбол и закинуть в кольцо.

Чувство равновесия – это способность сохранять устойчивое положение тела при любых движениях и позах. Например, замереть при выполнении упражнения на брусьях.

Гибкость – это способность выполнить определённое движение с максимальной амплитудой. Например, сильно изогнуться при выполнении упражнения по художественной гимнастике.

Умение владеть своим телом – это способность воспринимать и ощущать собственные движения в окружающей обстановке. Например, выполнение акробатических упражнений при прыжке в воду с трамплина.

В развитии физических качеств младший школьный возраст считается наиболее благоприятным. Именно в этот период происходят существенные изменения в организме, за счёт которых можно добиться наибольших положительных сдвигов.

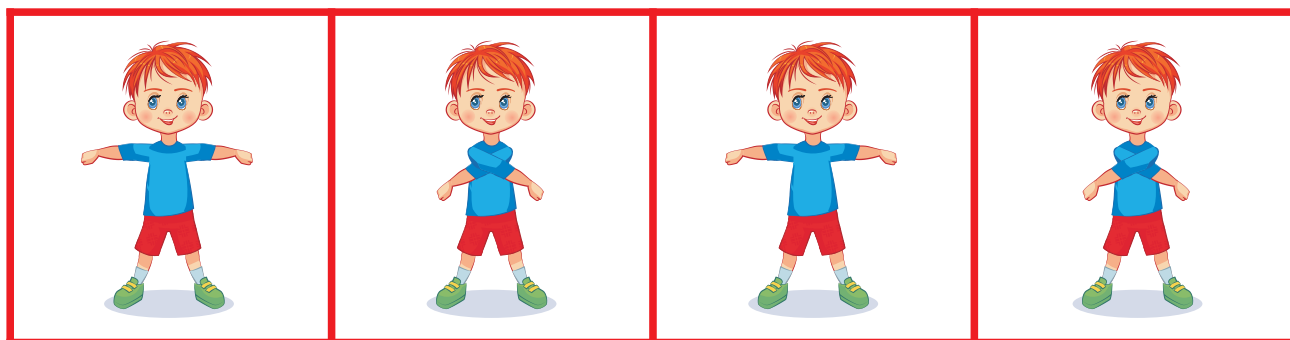
В младшем школьном возрасте физические качества у мальчиков и девочек развиваются неравномерно. У мальчиков в 7-9 лет лучше развиваются быстрота и выносливость, 9-10 лет – гибкость и чувство равновесия. А у девочек в 7-10 лет идёт развитие быстроты, равновесия, а 8-11 лет – выносливость.

Кроме физических качеств, как уже сказал Проша, развиваются ещё и психологические: внимание, быстрота мышления, логика, сила воли, смекалка и находчивость.

Подводя итоги, мы хотим ещё раз подтвердить тот факт, что спорт закаляет характер. Выбери для себя подходящий вид и становись лучшим!

Упражнение

Исходное положение стоя. Ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны на уровне груди, ладони направлены вниз. На счёт 1 соединить руки перекрёстно перед собой, на счёт 2 вернуться в исходное положение. На счёт 3, 4 движения повторить. Сначала одна рука сверху, при повторе – другая. Упражнение выполняется 5–10 раз.



Глава 3. Игровые виды спорта

*Мы ссорились, мирились
И спорили порой,
Но очень подружились
За нашей игрой.
Игра игрой сменяется,
Кончается игра,
А дружба не кончается.
Ура, ура, ура!*

Валентин Берестов

Сегодня суббота и наша семья решила разделить на две группы – мальчиков и девочек. Татьяна Николаевна и Маша решили пойти в театр, а Роман Борисович с Мишей на хоккейный матч.

Маша очень долго выбирала, какое же платье ей надеть и как уложить волосы. Она уже не раз посещала театры, но только вместе с одноклассниками в сопровождении учительницы. А вдвоём с мамой впервые и поэтому это событие было для неё ещё более волнительным.



А в это время Миша из своей коробочки достал карточки, на которых изображены игроки его любимой хоккейной команды. Он знает каждого из них по именам, и под каким номером, кто выступает. И в отличие от Маши у него не было проблем с выбором одежды. Он обвязался шарфом с вышивкой эмблемы команды, за которую будет сегодня болеть.

Перед уходом ребята попрощались с домовёнком и обещали, когда они вернутся, обязательно поделятся с ним своими впечатлениями. Проша в ответ пожелал им насладиться игрой хоккеистов и актёров, а сам в это время почитает книгу о спортивных играх.

Вот и быстро пролетели несколько часов, и вся семья собралась снова вместе. После ужина ребята поскорее побежали в спальню, чтобы рассказать Прошке о сегодняшнем вечере.

– Проша, наша команда сегодня победила с огромным отрывом 5:2! – закричал Миша.

– Здорово! Я очень рад и горжусь твоей командой! – ответил домовёнок.

– На стадионе сначала мне показалось, что очень холодно, а когда игроки начали забивать одну шайбу за другой, мне стало очень жарко. Как же быстро хоккеисты передвигаются по льду. А ещё я так громко кричал, что даже охрип.

– А мне, наоборот, нравится, когда тихо и никто не кричит, как на спектакле. Никого не было слышно из зала, только разговор актёров на сцене. А иногда они разговаривали шёпотом, что я замирала и прислушивалась к каждому их слову.

– Значит, вы оба остались очень довольными сегодняшним вечером?

– Конечно! – хором закричали ребята.

– Я вам уже много раз говорил о том, что полезно заниматься спортом, танцами или музыкой. Каждый человек должен найти занятие себе по душе. И хоккеисты, и актёры, которых вы сегодня видели, подтверждают, что они нашли своё призвание, и все те усилия, которые они прикладывали ещё с детства, оказались не напрасными.



- Мы тоже будем стараться, чтобы быть как наши кумиры!
- А если сам человек даже не занимается спортом или каким-либо видом творчества, он всё равно может получить от них пользу, просто наблюдая за участниками.
- Как это возможно?
- Зрители, которые наблюдают за игрой спортсменов или актёров очень сильно вовлекаются в неё. Как это произошло и с вами. Это состояние помогает людям отвлечься от обычной жизни и отдохнуть, выплеснуть свои эмоции, например, прокричав «го-о-ол», или, наоборот, заплакать, услышав какую-либо грустную историю, которая произошла с героями спектакля. А также зрители или болельщики объединяются в определённые группы по интересам и начинают друг друга поддерживать, создавая тесные связи между собой.
- Это получается, что сегодня все люди, которые пришли на хоккей и в театр отдохнули? И даже мама с папой? – воскликнула Маша.
- Да, всё так и есть! Так что вы все молодцы! А теперь вам уже пора спать. Спокойной ночи!
- Спокойной ночи, Проша! – хором ответили ребята.



Наш дорогой читатель, в одной из глав мы уже тебе рассказывали о разных видах спорта и одним из них были спортивные игры. Например, все виды хоккея, футбола, баскетбол, волейбол, теннис, лапта, бейсбол и другие. Думаем, что со многими из них ты знаком лично.



Расскажем тебе более подробно, чем они отличаются от остальных видов спорта.

- У любой игры есть свои строгие правила, которые необходимы, чтобы сделать каждый вид спортивной игры по-своему интересной, захватывающей, зрелищной и неповторимой.

- Для игры обязательно нужна команда. Количество участников в каждой игре могут быть совершенно разным согласно установленным правилам. Командный дух определяется сплоченностью и согласованностью действий игроков. Совместная их работа воспитывает чувство взаимовыручки и товарищества, а также помогает ориентироваться на нужды других участников. Даже при хорошей подготовке отдельных спортсменов, игру выигрывает вся команда.

- Высокий соревновательный дух или по-другому азарт проявляется в стремлении превзойти соперника и достичь победы, заставляет игроков найти в себе все силы и использовать их правильно, преодолевая трудности.

- Спортивные игры оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм человека за счёт разнообраз-

ного чередования движений и действий, часто изменяющихся по интенсивности и продолжительности.

- Обстановка во время соревнований может непрерывно и внезапно меняться, создавая новые игровые ситуации.

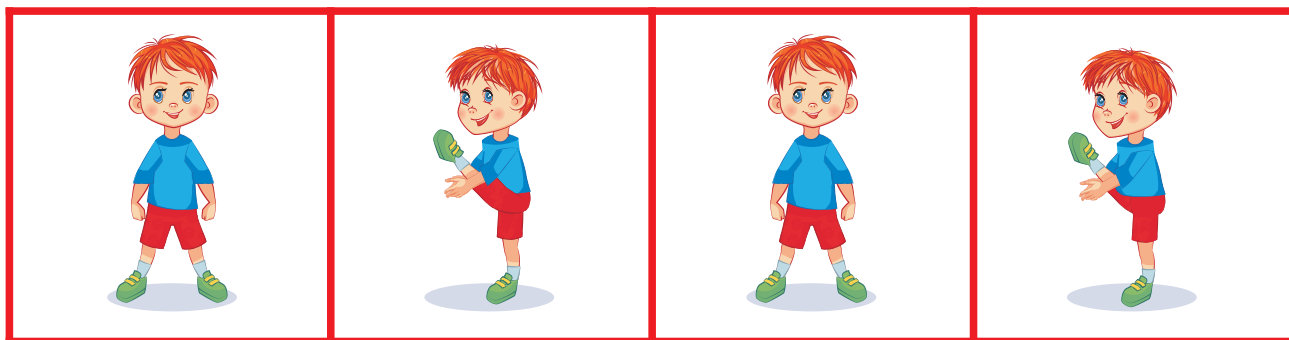
- Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех всегда вызывают у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний. В то же время яркие и насыщенные эмоции способствуют поддержанию постоянной активности и интереса к игре.

- Для победы над противником всегда следует помнить, насколько слаженно выступает команда противника, адекватно оценивать потенциал ключевых игроков и её лидеров.

Теперь ты многое знаешь про спортивные игры. И если ты активный, энергичный, весёлый, а также любишь общаться с другими детьми, обязательно выбери для себя подходящий вид спортивной игры!

Упражнение

Исходное положение стоя. Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. На счёт 1 сделать мах прямой левой ногой вперёд, на счёт 2 – хлопок руками под ногой. Вернуться в исходное положение. На счёт 3, 4 движения повторить с правой ногой. Упражнение выполняется 5–10 раз.



Глава 4. Прикладные виды спорта

*Много есть профессий разных
Нужных, творческих, опасных,
Я хочу пожарным стать,
Чтобы людям помогать.
Ведь пожарный,
Он Герой.
Укротит огонь
Любой.*

Наталья Быстрова

В последний месяц Роман Борисович находится в очень взволнованном состоянии, регулярно делает дома гимнастические упражнения, бегают в парке по вечерам и как прежде дважды в неделю посещает спортивный зал.

Как-то после его очередной вечерней пробежки Миша поинтересовался:

– Папа, а почему ты сейчас так часто начал делать упражнения?

– Потому скоро что моя пожарная часть будет участвовать в соревнованиях и меня включили в состав нашей команды.

– Это так здорово! А почему ты не рассказал нам об этом раньше? Что это за соревнования? – спросила Маша.

– Я хотел поделиться с вами непосредственно перед соревнованиями и пригласить вас «поболеть» за нашу команду. Некоторые виды спортивных состязаний являются очень необычными, они тесно связаны с определёнными профессиями и с такими условиями труда, в которых требуется особая сноровка, ловкость, сила и мужество. У полицейских, военных и пожарных всего мира существуют свои соревнования, и победить в них также престижно, как, например, стать олимпийским чемпионом.

– А какие виды спорта относятся к прикладным? – поинтересовалась Маша.

– Их очень много, перечислю только некоторые из них:



многоборье спасателей МЧС, спасательный спорт, соревнования кинологов, военно-прикладной спорт, служебные виды биатлона и двоеборья, единоборства и другие.

– Как называется твой вид спорта? – спросил Миша.

– Пожарно-прикладной спорт, – ответил папа. – Вся суть заключается в отличном овладении приёмами, которые используются во время тушения пожаров и спасения людей. А этапы соревнований созданы на примере реальных ситуаций. Всего в программе несколько различных видов соревнований.

– А какой из них самый сложный и интересный? – уточнил Миша.

– Мне кажется, что самым зрелищным является подъём по штурмовой лестнице на башню. После объявления старта нужно пробежать тридцать два метра до учебной башни со специальной лестницей-штурмовкой, а затем взбираться на неё, закрепляя лестницу за оконный проём. Финиш производится на четвёртом этаже. Этот вид программы всегда протекает в упорной борьбе, и нередко победителей и проигравших на финише разделяют доли секунды.

– Как же это увлекательно и в то же время опасно! Четвертый этаж – это так высоко!!! – сказала Маша.

– Мы обязательно будем за тебя болеть, папочка! Ты самый сильный и смелый пожарный в нашем городе!

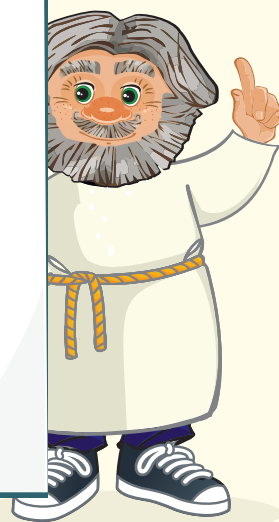


 Дорогой наш друг, теперь ты познакомился с новыми видами спорта, которые называются прикладными.

В ряде профессий, например, у пожарных, водолазов, спасателей, военных, полицейских и других существуют свои виды спорта, которые помогают развивать профессиональные навыки и приёмы работы в сложных условиях, в рабочей экипировке, с использованием специального оснащения и оборудования.

Отдельно выделяют военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта, такие как:

- Армейский рукопашный бой.
- Военно-прикладной спорт.
- Военно-спортивное многоборье.
- Гребля на шлюпках.
- Гребно-парусное двоеборье.
- Комплексное единоборство.
- Международное военно-спортивное многоборье.
- Многоборье кинологов.
- Многоборье спасателей МЧС России.
- Пожарно-прикладной спорт.
- Служебно-боевая стрельба.
- Служебный биатлон.
- Служебное двоеборье.
- Служебное единоборство.
- Служебное многоборье.
- Служебно-прикладной спорт ФСО России.
- Стрельба из боевого ручного стрелкового оружия.
- Стрельба из штатного или табельного оружия.
- Спасательный спорт.



У пожарных, как, например, Романа Борисовича существует свой пожарно-прикладной спорт, в котором применяются наиболее важные профессиональные навыки, необходимые при борьбе с огнём:

- Бег с бухтой пожарного шланга или с огнетушителем.
- Быстрое приведение средств пожаротушения в рабочее состояние.

- Преодоление с помощью подсобных средств и без них высокой стены, оконного проема, лестничного марша и других препятствий.
- Имитация спасательных операций на большой высоте (на пожарной лестнице, на карнизе дома или на крыше).
- Пребывание в загазованном или задымленном помещении в условиях ограниченной видимости и др.

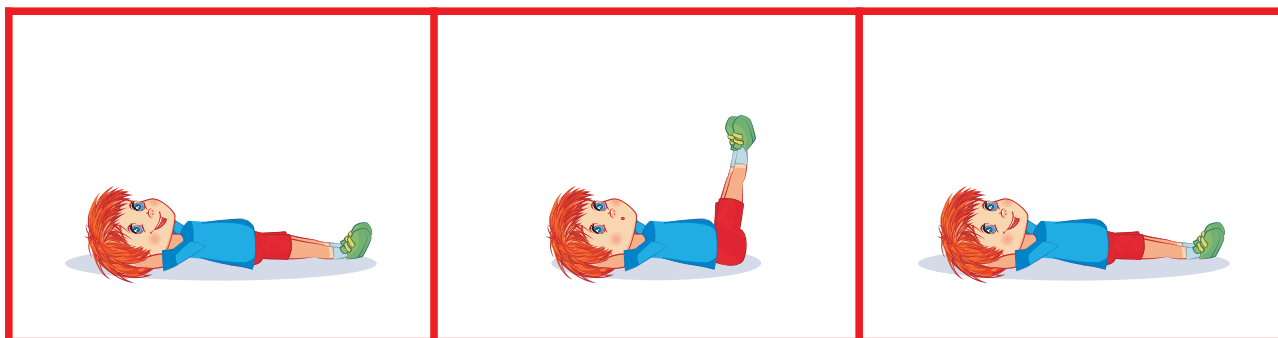
История пожарно-прикладного спорта берёт свое начало в 1937 году, когда состоялись первые состязания среди работников Пожарной охраны НКВД СССР в Москве.

Создание таких спортивных дисциплин по-новому открывает ещё одну грань спорта. Он даёт не только здоровье, но и является необходимым условием для достижения успехов во многих профессиях и помогает хорошо выполнять свою работу.



Упражнение

Исходное положение – лёжа на спине, руки на затылке. На счёт 1 медленно поднять прямые ноги так, чтобы они образовали с туловищем прямой угол, на счёт 2 вернуться в исходное положение. Упражнение выполняется 5–10 раз.



Глава 5. Национальные виды спорта

*Орадность жизни, детская игра!
Век не уйти с соседского двора.
За мной являлась мать. Но даже маме
В лапту случилось заиграться с нами.
Чего ж ей, великание, делать тут?
В неё ж мячом всех раньше попадут.
Кидать кидали, да не попадали.
И к ужину обоих долго ждали.*

Валентин Берестов

Пока Миша возвращался со школы домой, его посетила одна очень интересная мысль: как давно люди начали играть в спортивные игры? Он шёл очень медленно, часто останавливался, пытался представить своего пра-пра-пра дедушку, который мог заниматься футболом. Где они брали мяч? В какой одежде играли? Как выглядели их ворота? А может, футбола вообще не было? А может, были другие игры?

Воображение Миши рисовало очень много ярких и красочных рисунков, быстро сменяющихся один за другим. Затем он подумал, что на все его вопросы ему обязательно сможет ответить его друг Проша. После чего он полетел домой со скоростью света.

Дома Мишу встречает Прошка. Маша ещё в школе, а родители на работе.

– Проша, у меня к тебе есть много вопросов. Я знаю, что ты точно знаешь на них ответы, – сказал Миша.

– Интересно, что за такие вопросы? Давай ты переоденешься, помоешь руки, и мы за чашкой чая с тобой поговорим, – ответил домовёнок.

– Сейчас. Я быстро!

Тем временем Проша налил чай, достал пастилу, пряники и фруктовые чипсы.

– Проша, я вот подумал, как давно люди начали играть и заниматься спортом? – спросил Миша.



- Какой же ты любознательный мальчишка! – заявил Проша.
- Ты знаешь ответ на этот вопрос? – переспросил Миша.
- Это будет очень длинная история, – улыбнулся Проша.
- Люди издревле объединялись в группы, образуя племена, союзы, а позже народности. Так было легче и интереснее жить. И чтобы им отличаться от других, у каждого народа появлялись свои правила, привычки, праздники, любимые блюда, а также и игры.
- Как же всё интересно! Продолжай, Проша! – сказал Миша.
- Игры и состязания, которые можно сейчас назвать спортом, всегда были отдыхом и развлечением для людей. Они обычно проводились в большие праздники. В играх отражался их труд, быт, культура и взаимоотношения. Со временем они совершенствовались, создавались и уточнялись определённые правила. Можно сказать, что все виды спорта, которые мы знаем, ведут свою историю от народных и национальных игр.
- Это значит, что никто не знает, когда и кто впервые придумал спорт? – спросил Миша.
- Спорт существует столько же, сколько существует человек. Люди всегда хотели сравнить свои способности, умения, быстроту и физическую силу. Особенно это было актуально, когда выживание самого человека и его семьи напрямую зависело от этих качеств. Своего рода и охота, и рыцарские турниры были прообразом спортивных соревнований. Но наиболее распространёнными видами физической активности всегда были бег, прыжки, метания, стрельба, плавание, борьба,



конные скачки и подвижные игры. А самое интересное, что у многих народностей были похожие виды спорта, которые назывались совершенно по-разному и отличались в некоторых мелочах.

– А можешь привести пример?

– Конечно. На Руси издавна самой распространенной игрой была лапта. А у англичан она называлась крикет, у американцев – бейсбол, у кубинцев – пелота, у финнов – песа палло, у немцев – шлагбал.

– А что эта за игра – лапта?

– Лапта – это самая древняя игра у славян. Одни из первых упоминаний о ней встречаются даже в памятниках древнерусской письменности, а биты и мячи для игры были найдены при раскопках в Великом Новгороде в слоях, сохранённые ещё с 14-го столетия. Эту игру высоко ценил сам Петр I, который приказал её использовать для тренировки солдат. В России эту игру очень долгое время не принимали, и только в 1957 году состоялись первые официальные соревнования, а в 1995 году разработали новые правила игры.

– А какие у неё правила?

– В лапту играют на ровной прямоугольной игровой площадке, размерами 45-55 метров в длину и 25-40 метров в ширину. Расчерчивается поле, лицевая линия поля называется «городом» противоположная – «коном». Для игры нужен теннисный (резиновый) мяч и бита (лапта). Участвуют две команды от 5 до 12 человек. Играющие разбиваются на две равные команды: «бьющих» и «водящих». Игроки бьющей команды, стоя за линией «города» производят удар лаптой по мячу. После удара «бьющий» старается перебежать из «города» в «кон» и вернуться обратно в «город». Каждая полная пробежка приносит бьющим очко. Игроки водящей команды пытаются поймать после удара мяч и осалить (т. е. ударить) перебегающего противника. Если это удаётся, команды меняются местами. Игра ведётся два периода по 30 минут каждый. Выигрывает команда, игроки которой совершили наибольшее количество перебежек.



- Как же хочется поиграть в лапту самому!
- Я думаю, что у тебя ещё будет возможность в неё поиграть на уроках физкультуры. Уточни у своего учителя, сможет ли он вас обучить этой очень старой и увлекательной игре.



- Это отличная идея, я обязательно спрошу у Сергея Михайловича. Спасибо тебе, Проша, за такой интересный рассказ и за чай!
- Рад, что мне удалось ответить на твой вопрос. А теперь, тебе, думаю, следует заняться домашними заданиями.

! Дружок, благодаря любознательности Миши и начитанности Проши мы так много узнали о том, как появлялись национальные виды спорта.

Мы же постараемся развить эту тему более подробно и рассказать тебе ещё некоторые интересные факты.

Национальные виды спорта, как мы уже выяснили, появились очень давно и чаще всего проводились в большие праздники, сопровождаясь музыкой и танцами. Спорт всегда помогал развивать в человеке такие качества, как выносливость, силу, ловкость, быстроту, прививать честность, справедливость и достоинство.

Многие из них имеют многовековую историю, регулярно совершенствуясь и вбирая в себя лучшие национальные традиции, они передавались из поколения в поколение. Дожив до наших дней, национальные игры и состязания обрели единые правила, не утратив своих характерных черт – азарта, задора и самобытности.



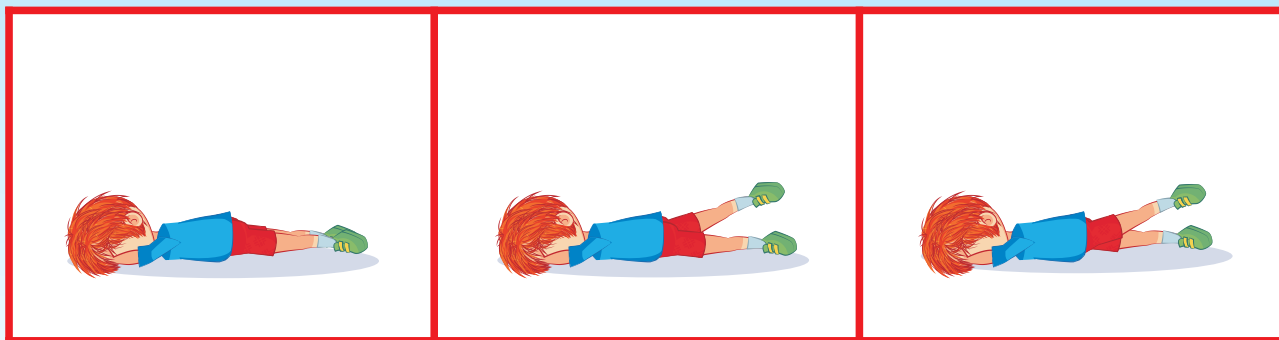
Кроме игр ярким примером национального вида спорта является борьба. Названия видов борьбы сложились на основе языка народа, в которой она зародилась. Например, у грузин произносится «чидаоба», у таджиков – «гушти», у турков – «гю-реш», у башкир и татар – «куреш», у казахов и киргизов – «курес», у якутов – «курщан тустуу», у тувинцев – «хуреш», у туркменов – «гореш», у узбеков – «кураш», у чуваш – «керешу» и т. д.

Основное правило борьбы заключается в том, что необходимо оторвать соперника от земли и бросить или положить его спиной на землю. В данном виде борьбы кроме захватов за руки и одежду противника активно используется техника бросков с захватом пояса.

В настоящее время национальные виды спорта возрождают и популяризируют, ими увлекаются и занимаются, проводят соревнования, первенства и чемпионаты. Поэтому и ты, наш друг, можешь почитать вместе со своими родителями более подробно о тех видах спорта, которые придумали твои предки.

Упражнение

Исходное положение – лёжа на животе, лоб положить на кисти согнутых и сцепленных рук. На счёт 1, 2 поочередно отводить назад правую и левую ногу, голову с пола не поднимать. Упражнение выполняется 5–10 раз.



Глава 6. Спорт и искусство

*Владенье телом, трепетность души,
И красота струящегося жеста,
И элементов трудных виражи!
До вздоха все отточены движенья.
Сама – мила, прозрачна и легка;
Но сколько в ней, упорства и стремленья,
И живости, и сил, и огонька!*

Наталья Лубянко

Прошло уже несколько месяцев, как Маша посещает школу народного танца. Она старается получить максимум знаний и умений. Некоторые элементы пока ей даются с трудом, а, например, стойку на одной ноге Маша выполняет лучше остальных.

Маша решила выполнить пару упражнений, которые они сегодня разучивали в танцевальной школе, и попросила, чтобы за ней понаблюдали Прошка и Миша и оценили её выступление. К числу её зрителей также присоединились пёс Бруно и кот Апельсин.

Маша включила музыку и начала танцевать. Ей так нравится кружиться, делать наклоны, размахивать руками, что в этот момент её улыбка становится ещё шире, а глаза ярче. Через некоторое время Маша схватила за руки домовёнка и брата и увлекла их в хоровод. Всем было очень весело и задорно. В итоге все уставшие, но довольные упали на кровати.

– Вам понравилось танцевать? – спросила Маша.

– Да, здорово! Несмотря на то, что мы чувствуем усталость, энергией мы точно зарядились! – ответил Прошка.

– И мне понравилось! Но играть в футбол интереснее! – заявил Миша.

– Ребята, каждому своё – кому танцы, кому игры.

– А как тебе моё выступление, Проша?

– Я считаю, что ты правильно поступила, когда решила заниматься танцами. У тебя отлично получается. Я заметил, что



твои движения лёгкие и изящные, ты хорошо чувствуешь музыку и артистична.



- Маша любит выступать перед людьми, – подметил Миша.
- И это очень важное качество для любого человека, особенно если он занимается творчеством. Отдавая свою энергию зрителю, танцор её получает он него обратно ещё в большей степени. Актёр или танцовщик не может жить без зрителя.
- А есть ли у тебя какие-либо замечания? – спросила Маша.
- Замечаний у меня, Машенька, нет. Я бы хотел дать несколько советов, которые помогли бы тебе развиваться лучше. Во-первых, ты должна помнить, что танцами нужно заниматься регулярно и достаточно часто. Только усердный труд и терпение помогут тебе стать известной танцовщицей. Во-вторых, тебе по утрам следует делать физические упражнения. Они помогут придать твоему организму силы и выносливости.
- Я же решила, что буду заниматься танцами, а не спортом и хочу быть красивой, а не сильной.

– Я понимаю, что ты имеешь в виду. Но ты должна запомнить, что спорт и искусство могут дополнять друг друга. Их объединяет тот факт, что для получения высоких результатов, ты обязательно должна прикладывать усилия в виде регулярных тренировок. Чтобы передать красоту танца ты должна быть очень гибкой, сильной, твоё тело должно быть выносливым и ловким. По развитию этих качеств танцовщики не уступают профессиональным спортсменам.

– Спасибо за советы, Проша! Я обязательно буду работать над собой и усердно тренироваться. Я хочу стать известной танцовщицей.

 Дружок, а как ты считаешь спорт и искусство – схожие или разные понятия? Спортсмен, который занимается художественной гимнастикой, спортивными танцами, синхронным плаванием или фигурным катанием однозначно совмещает сразу и спорт, и искусство. Потому что в его выступлении кроме силы, скорости и выносливости, присутствует ещё и грация, пластика, музыка и актёрское мастерство. А есть ли элементы красоты и творчества в выступлениях спортсменов, которые играют в спортивные игры, поднимают тяжёлые предметы или соревнуются на скорость? Или что скажешь про боевые искусства, даже уже в самом названии сочетаются эти два понятия. Хотя на первый взгляд сразу не подумаешь, что борец и актёр занимаются схожими делами.

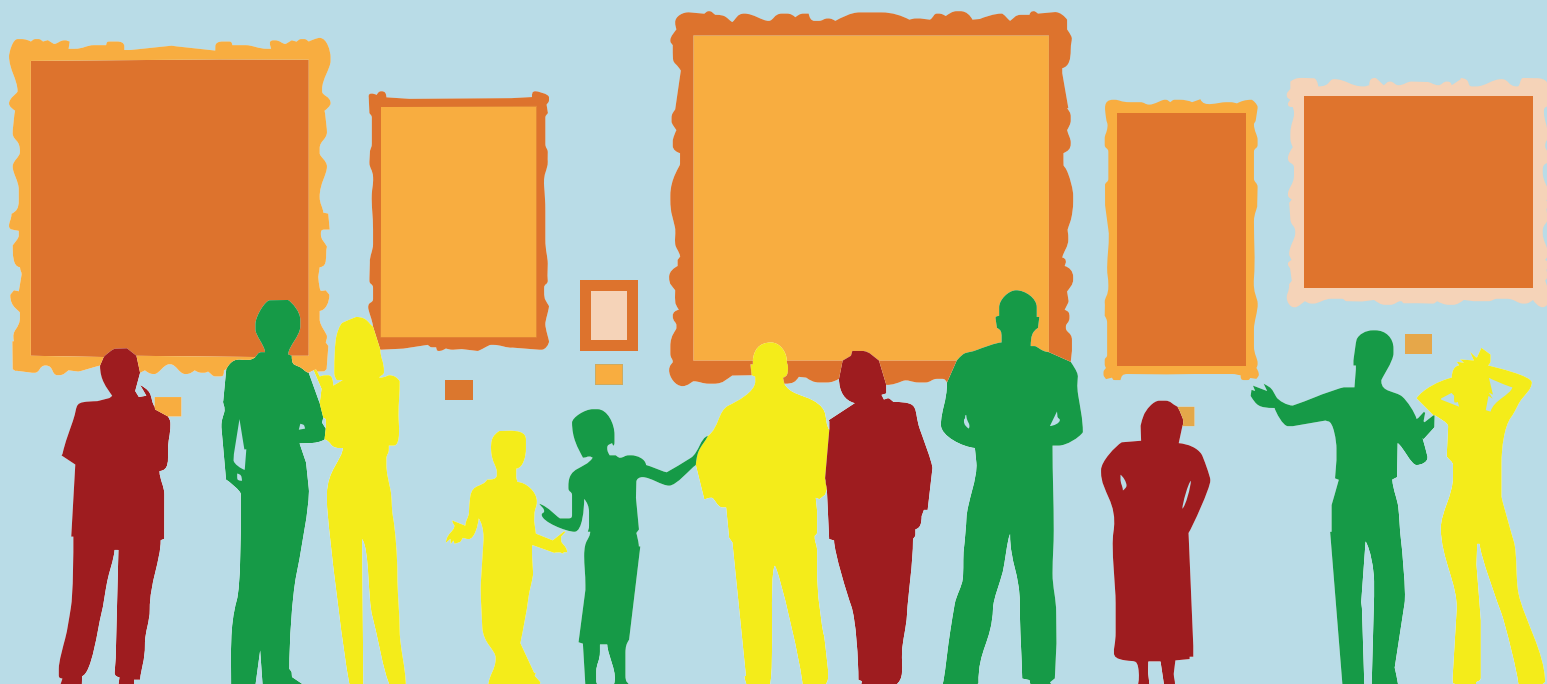
Все мы привыкли понимать, что искусство – это музыка, танец, живопись, литература, кино, цирк, театр и др. Другими словами, искусство – это создание какого-либо образа или объекта через внутренние переживания человека. Искусство всегда связано с чувствами как самого автора, так и того, кто наслаждается им. Например, песня, созданная под влиянием чувства влюблённости, может принести приятные эмоции для многих других слушателей.

Также под искусством понимается высокая степень умения и мастерства человека в своей сфере деятельности. Само же слово искусство изначально обозначало испытание, опыт и



пробу. Это значит, что для создания какого-либо творческого объекта, обязательно нужно приложить усилия. Например, чтобы поставить танец на сцене нужно работать и тренироваться по несколько часов день на протяжении года.

Любой человек, который создаёт элементы искусства, хочет, чтобы его работу оценили и для него важна реакция публики. Зная, что его произведения приносят другим удовольствие и наслаждение, он получает от этого энергию.



А что же в спорте? Спортсмены также переживают различные чувства, эмоции, которые выплёскивают на стадионе или в зале и заряжаются энергией зрителей. Особенно это касается зрелищных видов спорта.

И в спорте, и в искусстве человек тренирует свой организм, закаляет характер, проявляет чувства и в итоге создаёт конечный результат в виде песни, картины, скульптуры, танца, красивой игры или победы. В обоих направлениях требуется упорная работа, дисциплина, большое напряжение сил и значительные волевые усилия.

Спорт и искусство настолько объёмные понятия, которые включают в себя множество различных направлений. Выделяют виды спорта, в которых элементов творчества больше, и

они сильнее привлекают зрителей. В зрелищных видах спорта обязательно присутствует музыка, яркая одежда, макияж. Также большую роль в оценке играет оригинальность композиции, артистичность и сложность хореографии.

К этим видам спорта относятся:

- Художественная и спортивная гимнастика.
- Фигурное катание.
- Синхронное плавание.
- Спортивные танцы.
- Чирлидинг.



Также хотим отметить, что важен и характер самого человека и его способности. Люди искусства уже рождаются с определённым даром рисовать, петь, танцевать и т.д. А спортсменам часто приходится тренировать в себе артистизм. Спортсмен всегда старается раскрыть образ самого себя, внося в элементы программы как можно больше личного. Но он не перевоплощается как творческая личность. Актер же живёт на сцене в образе персонажа, играя его. Отлично, когда в человеке совмещается всё сразу.

Еще одним важным отличием между этими двумя понятиями является то, что спорт – это всегда соревнование. Искусству эта черта свойственна в значительно меньшей степени, за некоторыми исключениями.

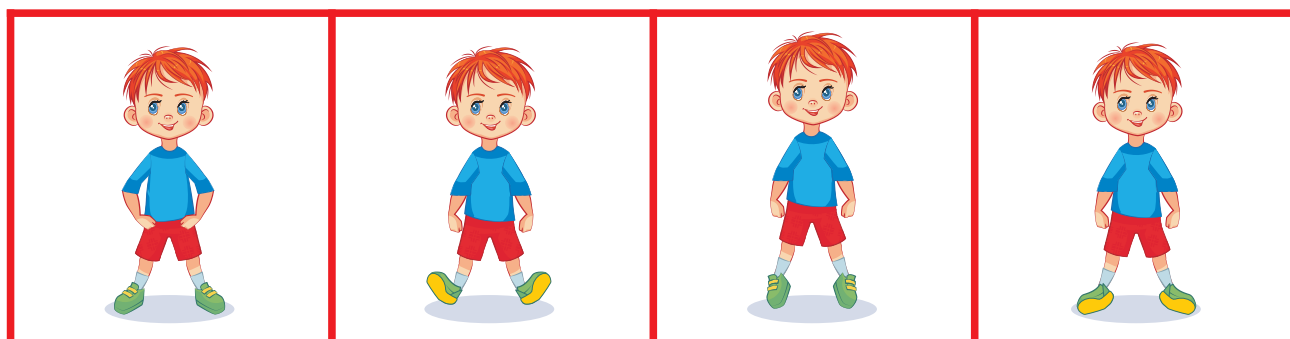
Таким образом, если перед тобой стоит выбор спорт или искусство, прислушайся к себе. Ответь на ряд вопросов, и определи, чем же ты хочешь заниматься. Желательно это упражнение выполнять вместе с родителями. Мы уверены, они могут тебе дать очень много подсказок и советов. Удачи!

- Мне (не) нравится выступать перед людьми.
- Я люблю соревноваться и быть первым.
- Мне нравится усердно работать и делать тяжёлые физические упражнения.
- Мне нравится соблюдать правила.
- Я люблю яркие наряды, макияж.
- Я люблю слушать музыку и танцевать под неё.
- Я люблю перевоплощаться в другие образы.
- Я люблю рисовать или лепить.
- Я люблю петь и играть на музыкальных инструментах.
- Мне нравится работать в команде.



Упражнение

Исходное положение – стоя. Ноги на ширине плеч. Чередовать ходьбу на пятках, на носках, на внешней (боковой) стороне ступней. Упражнение выполняется по 5–10 шагов.



Глава 7. Про велосипед, самокат, ролики и другие устройства

*Мчат колёса по дороге.
Над дорогой мчатся ноги.
Это еду я бегом.
Это я бегу верхом!
Я и сидя бегу,
И встаю на бегу,
И колёса кручу,
И качу, куда хочу.*

Валентин Берестов

Наконец-то наступило лето и пришли долгожданные каникулы, поэтому наши герои проводят длительное время на улице. Миша любит вместе с ребятами поиграть в футбол, ползать на турнике или ездить на самокате. Маша больше предпочитает качаться на качелях, наблюдать за птицами и цветами, а также кататься на роликах.

В один из дней Маша с Мишей поспорили, что же лучше самокат или ролики. В итоге никто не стал соглашаться друг с другом и каждый остался при своём мнении. И, конечно же, настроение вечера было испорчено. Ребята сидели в разных углах комнаты, занимаясь своими делами, и совсем не разговаривая друг с другом. Заметив их грустное настроение, Прошка решил разрядить обстановку и предложить вместе поиграть в городки.

– Я не хочу играть, тем более вместе с Машей.

– А я не хочу общаться с Мишей. Он всё равно никого не слушает и думает, что прав только он.

– Ребята, я смотрю, что-то произошло между вами, и злитесь друг на друга. Вы же понимаете, что брат и сестра – это самые близкие люди и лучше понять вас можете только вы сами. Скорее всего каждый из вас не стал слушать собеседника и не разобравшись в проблеме, решил обидеться. Возможно, я могу вам помочь?





— Маша считает, что кататься на роликах интереснее, круче и полезнее, чем на самокате. А считаю, наоборот! Вот поэтому мы и поругались.

— Проша, правда же, что ролики лучше самоката? — спросила Маша.

— Теперь я понимаю, из-за чего вы так насупились, — ухмыльнулся Прошка — А по каким параметрам, интересно, вы определяли их преимущества? Давайте каждый по очереди расскажет, чем же его устройство лучше. Кто первый?

— Я хочу рассказать первым, — начал Миша. — Самокат очень быстро разгоняется, я на нём могу обогнать любого, даже Машу на роликах. Мне очень нравится скатываться на самокате с горок. Также он удобный, не нужно надевать и снимать, как ролики.

— Я то же самое могу сказать и про роликовые коньки. Они также очень быстрые. Просто ты, Миша, не умеешь на них

стоять и тем более передвигаться. А надевать и снимать их совсем не сложно. И на роликах я могу выполнять различные танцевальные элементы, такие же, как на обычных коньках.

После того как ребята высказались Прошке, их волнение и раздражение исчезло, вместе с ними закончились и слова. Домовёнок посмотрел на ребят, улыбнулся и предложил им сесть поудобнее рядом с ним, чтобы он смог подробно рассказать все преимущества и недостатки самоката и роликов.

– Я с вами полностью согласен, что сравнивать самокат и ролики достаточно сложно. Это также как спросить, что тебе больше нравится яблоко или груша. У всех людей разные вкусы и предпочтения.

– Я люблю яблоки, – сказал Миша.

– А я люблю груши, – ответила Маша.

– Вы же знаете, что и груша, и яблоко вкусные и полезные фрукты. Но каждый выбирает, что ему привлекательнее. Поэтому я считаю, что Маше следует кататься на роликах, а Мише – на самокате.

– Чем же они хороши? – спросил Миша.

– Я уже вам рассказывал о том, что физическая активность для организма очень полезна. И чтобы выполнение движений было ещё и интересным, придумали специальные устройства, такие как ролики, самокат, беговел, велосипед и другие. Вы сами говорите, что вам становится весело и радостно.

– Ещё как, – подметил Миша.

– Езда на любом из этих средств отличается быстрой скоростью, динамикой, постоянным изменением положения тела, что и улучшает вам настроение. Кроме этого они оказывают положительное действие на ваши мышцы, суставы, кости, позвоночник, сердце и лёгкие. Таким образом, ваш организм укрепляется с разных сторон.

– Значит, мы ещё и поправляем своё здоровье! – перебила Маша.

– Всё верно. Также во время катаний на самокате, роликах или велосипеде, у вас улучшается координация движений, т.е. вы тренируете способность сохранять равновесие и не падать.





- Совсем не падать не получается, – расстроилась Маша.
- Для этого существует специальная защита в виде шлема, перчаток, наколенников и налокотников, которые предохраняют вас от ушибов, ссадин и переломов. Я вам настоятельно рекомендую каждый раз перед поездкой их надевать. Тем более, как выяснилось, вы любите большую скорость.
- Обязательно, мы обещаем, – ответили дети.
- В следующий раз, когда у вас возникнет спор, постарайтесь выслушать друг друга внимательно и решить, кто же был прав. А в сегодняшней вашей битве снова победила дружба!

! Наш любимый читатель, а какой вид транспорта предпочитаешь ты: самокат, велосипед, беговел, скейтборд или ролики?

Любой из этих транспортных средств может быть отличным способом отвлечься, улучшить настроение, а также укрепить здоровье. Считается, что велосипед или самокат придумали очень давно. Официальным годом создания самоката является 1817 год, когда Карл фон Дрез изобрел «машину для ходьбы», которая очень была похожа на современный велосипед без педалей.



Как выглядел первый в мире самокат.

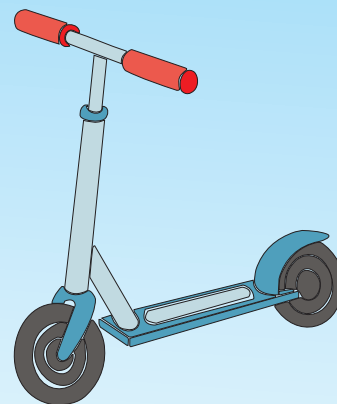
Впоследствии «машина Дреза» развивалась в трёх разных направлениях:

1. На ось переднего колеса добавили педали, в результате чего появился велосипед.
2. Сидячее положение заменили на стоячее, уменьшили колёса и изменили конструкцию рамы, что привело к созданию самоката.

3. Затем снова вспомнили оригинальный проект, воссоздав беговел – велосипед без педалей.

Самокат

Раньше самокатом называли различные виды механических повозок, автомобиля, мотоцикла, велосипеда и т.п. Сейчас же этот термин больше определяет такое устройство, которое состоит из 2-3 колёс, руля и деки (основания) и приводится в движение путём отталкивания ногой от земли в положении стоя.



Считается, что самостоятельно кататься ребёнок может в среднем с двух лет, хотя первое знакомство можно перенести и на более ранний возраст – с 1,5 лет.

Велосипед



Велосипед – это транспортное средство, состоящее из рамы, 2-3 колёс, руля, педалей, цепи и приводимое в движение путём вращения педалей и передач усилий через цепь на колёса. Первые «пробы руля» можно произвести уже в 1-1,5 года.

В возрасте 2,5-3 лет ребёнку ездить на трехколёсном велосипеде можно почти полноценно, а в 5-6 лет можно начинать осваивать уже двухколесный.

Беговел

Ещё его называют велобег, ранбайк, шаговел, велокат, баланс-байк и велобалансир. Беговел – это велосипед без педалей и цепи. Приводится в движение посредством отталкивания ног от



земли, а не нажатием на педали.

Подходит для детей от 4-5 летнего возраста.

Роликовые коньки



Первая демонстрация роликовых коньков с металлическими колесами состоялась ещё в 1760 году. Своё изобретение представил Джон Жозеф Мерлин. К сожалению, его конструкция была несовершенной, и во время представления он въехал в большое зеркало.

Поэтому люди посчитали новинку травмоопасной и не пожелали сами на них кататься. Первый патент на роликовые коньки был получен во Франции в 1819 году М. Птиблэ. В настоящее время ролики выглядят как ботинки с прикреплёнными к ним рамами с колёсами и приводятся в движение за счёт переменного отталкивания ног от земли. Можно начинать ездить на роликах с 4-5 летнего возраста.

Кроме этих приспособлений имеется огромное множество других, такие как скейтборд, флоуборд, роллерсёрф, джампер, лонгборд, спидборд, сегвей, роликовые лыжи, байкборд, велоскейтборд, снейкборд и др. Попроси родителей рассказать более подробно о них.

Систематическое и правильное использование данных устройств помогает предупредить, а в некоторых случаях даже вылечить ряд заболеваний.

- тренируется сердечно-сосудистая система;
- укрепляется опорно-двигательный и мышечный аппарат;
- стимулируется работа дыхательной системы;
- развивается координация движений;
- укрепляется иммунитет;
- нормализуется вес тела;
- укрепляется нервная система;
- улучшается зрение;
- повышается настроение и т.д.



Помни, что езда на этих устройствах может быть также и опасной. Для предотвращения тяжёлых последствий, необходимо соблюдать следующие правила:

- Не рекомендуется кататься сразу после принятия пищи.
- Перед поездкой следует провести небольшую разминку мышц (сделать гимнастику, попрыгать, пробежаться) и т.д.
- Активная езда должна чередоваться отдыхом. Например, 1 час езды и 1 час отдыха.
- Соблюдать правильное положение тела для облегчения нагрузки на организм. На самокате рекомендуется, например, раз в 10-15 минут менять толчковую ногу.
- Всегда одевать специальное обмундирование: шлем, наколенники, налокотники и перчатки. В отдельных случаях использовать дополнительные защитные элементы, например, защитный жилет или дополнительные накладки.
- Необходимо уметь правильно тормозить и совершать повороты. В зависимости от модели транспортного средства останавливаться можно с помощью ручного тормоза на руле или рычага. Не стоит тормозить ногой по земле, чтобы это не привело к растяжениям и ушибам. Повороты следует осуществлять плавно, на небольшой скорости, резкие – могут закончиться падением.
- Транспортное средство необходимо подбирать соответственно параметрам и индивидуальным особенностям человека. Оно должно «расти» вместе с ребёнком, поэтому не забывайте вовремя регулировать высоту сиденья и руля или вовсе покупать новый.
- Кататься только внутри дворов, в парках, на специально оборудованных площадках или на стадионах. Ни в коем случае нельзя выезжать на дорогу общего пользования.
- Перед переходом через проезжую часть необходимо остановиться, слезть с самоката или велосипеда. Пройти пешеходный переход, держа устройство за руль.
- Катаясь, нужно уважительно относиться к прохожим: вовремя подавать звуковой сигнал и соблюдать меры предосторожности.



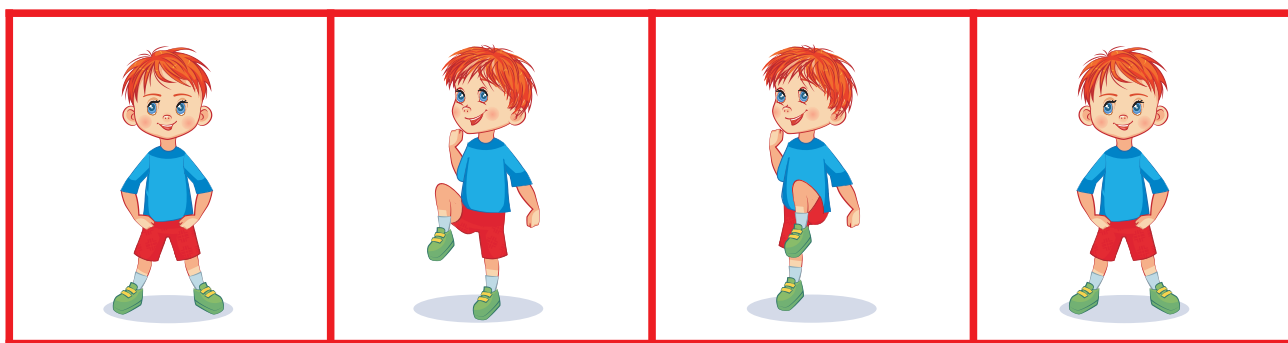
- Данные устройства некоторым детям могут быть противопоказаны. Например, если имеются ряд заболеваний суставов, позвоночника, лёгких, сердца и др. Поэтому перед выбором самоката, велосипеда, роликов и подобных средств, рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Главным преимуществом данных устройств является то, что их использование практически не имеет ограничений в возрасте. И в магазинах можно найти различные виды, формы, размеры как для двухлетнего малыша, так и для шестидесятилетнего человека. Поэтому приобщайтесь к физкультуре и спорту вместе со всей семьёй!

А если ты замечаешь, что освоил один из этих средств лучше, чем другие, то можешь задуматься о занятии спортом именно в этом направлении. Ты можешь достигнуть высоких результатов!

Упражнение

Исходное положение – стоя. Ноги на ширине плеч. Ходьба с плавным переходом на бег на месте. Упражнение выполняется в течение 1–3 минут.



Эпилог

Наш дорогой читатель, настало время прощаться. Очень надеемся, что те знания, которые мы представили в наших книгах вместе с героями Машей, Мишей и Прошей, обязательно окажутся полезными для любого читателя, как юного, так и взрослого. Мы хотим, чтобы каждый человек придерживался здорового образа жизни: соблюдал гигиену, правильно питался, уделял время физической активности.

В каждой книге, мы с помощью наших героев сказок старались донести легко и доступно информацию для детей и их родителей о важности физической активности и спорта для здоровья человека.

Благодаря рассказам и подсказкам домовёнка Прошки дети получают много разной информации о спорте, а также научатся правильно делать утреннюю гимнастику, которая будет способствовать сохранению и укреплению их здоровья и сил.

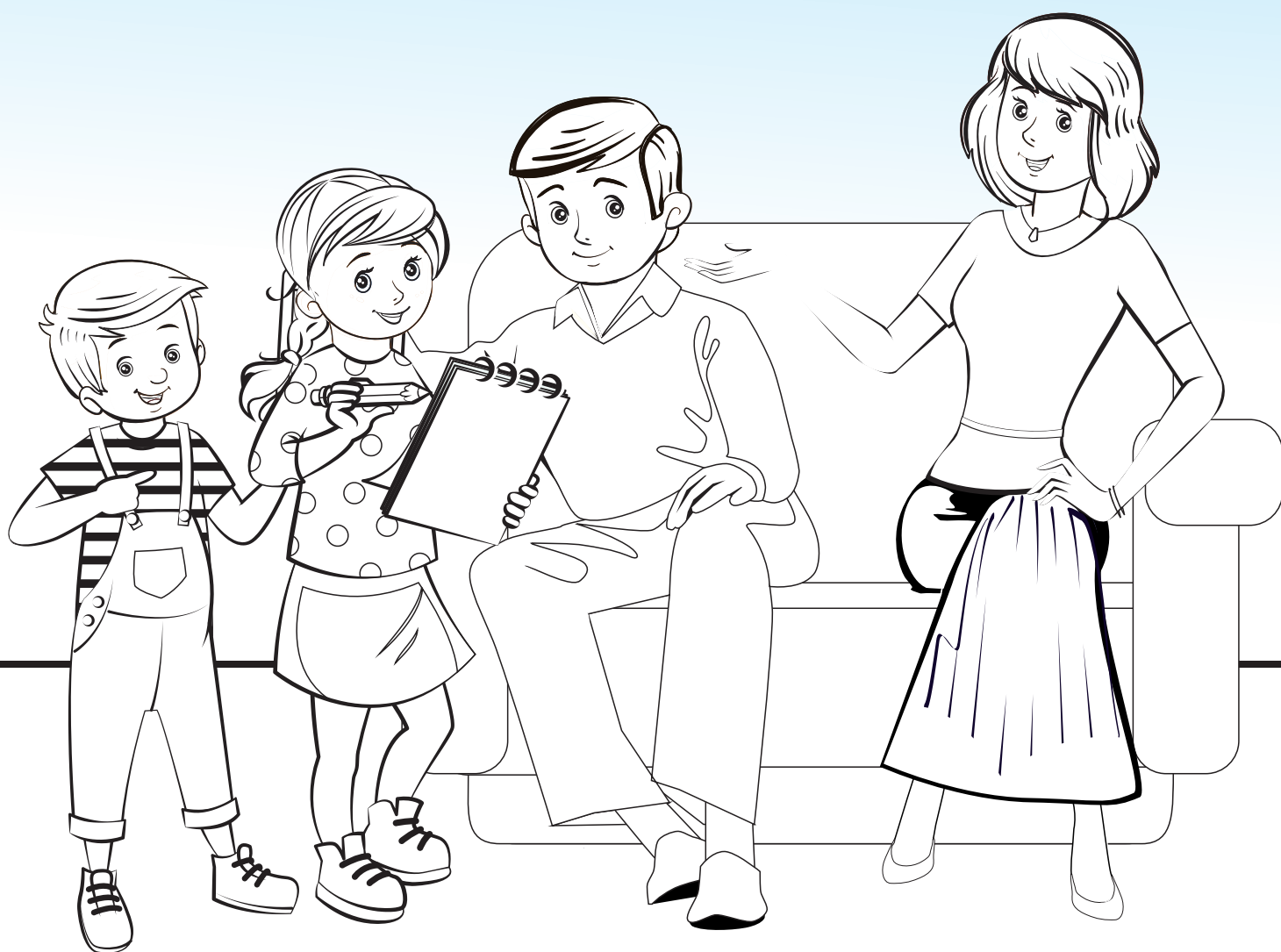
Данная серия книг поможет повысить ответственность детей и их родителей за собственное здоровье, сформировать мотивацию на его сохранение и укрепление, выбрать необходимый вид спорта конкретно для каждого ребёнка в отдельности с учётом его возраста, физических и психологических особенностей.



Игра является лучшим способом обучения ребёнка, помогая пробудить в нём интерес и желание к правильным привычкам. Поэтому относитесь к нашим книгам, как умным игрушкам. Родители же должны сохранять терпение и быть внимательными к желаниям детей.

На этом мы прощаемся! Не забывайте нас, перечитывайте наши книги. Мы уверены, что с каждым новым прочтением, вы обязательно найдёте для себя что-то новое.







ГБУЗ Республиканский центр медицинской профилактики

Республика Башкортостан, г. Уфа

Быстрее, выше, сильнее

Часть 2



Автор идеи: Хасанов Рифмир Вальмирович
Ответственный редактор: Ахметова Ирина Александровна
Технический редактор: Рахматов Тимур Лиронович
Художественный редактор (макет и вёрстка): Клец Светлана Анатольевна
Автор: Хасанова Линда Борисовна
Соавтор: Бутакова Гульназ Фидратовна
Издательство: ГБУЗ РЦМП, 2020 год.

