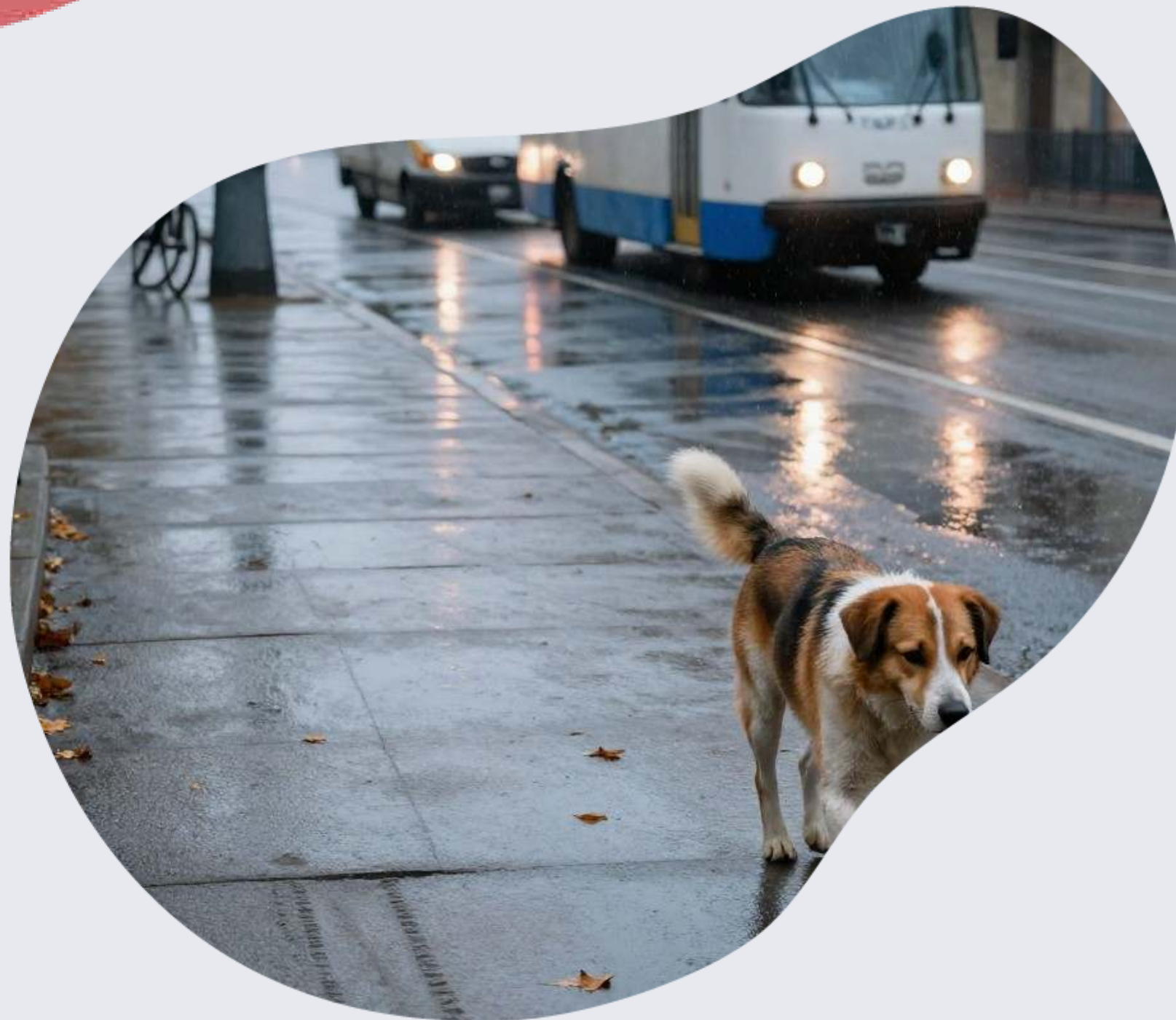
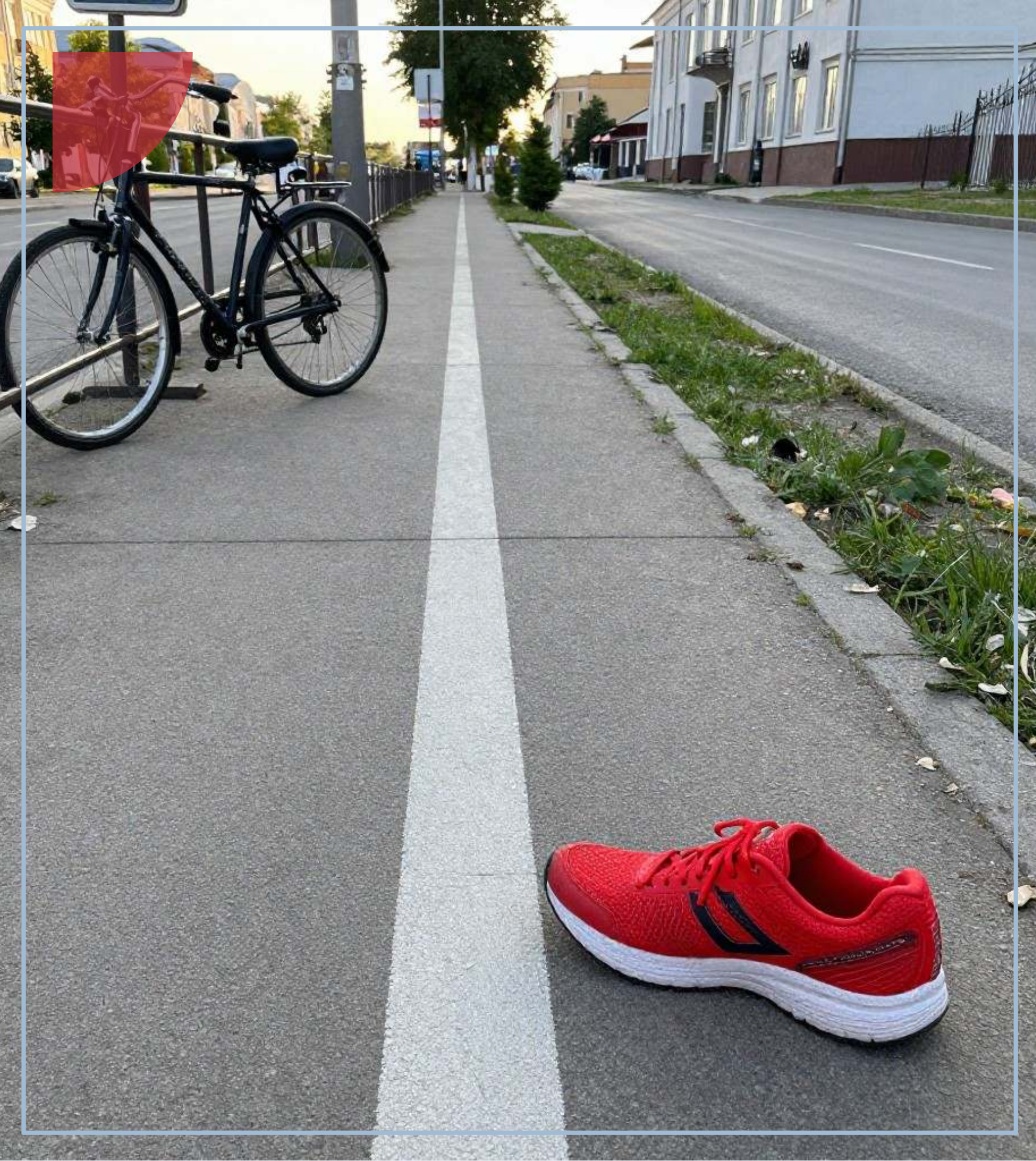


Как мы передвигаемся

От шагов до полёта — узнаем, как движутся люди, животные и транспорт.





Зачем нам двигаться каждый день

Каждый день мы идём, едем, переходим улицу и отправляемся к новым делам. Движение помогает успевать, играть, учиться и путешествовать, если помнить о внимании и безопасности.

Ходьба — самый привычный способ

01

Простое начало

Ходьба начинается с обычного шага: одна нога движется вперёд, затем другая. Так человек спокойно идёт и может не торопясь смотреть вокруг, замечая дорогу и окружающих.

02

Для коротких путей

Этот способ особенно удобен там, где путь недолгий: до школы, магазина, остановки или дома друга. Не нужно спешить, а заодно можно подышать свежим воздухом.

03

Меньше усилий

При ходьбе тело тратит меньше сил, чем при беге. Поэтому идти можно дольше, не уставая слишком быстро, и спокойно добираться туда, куда нужно.



Бег — когда нужно быстрее

Быстрее шага

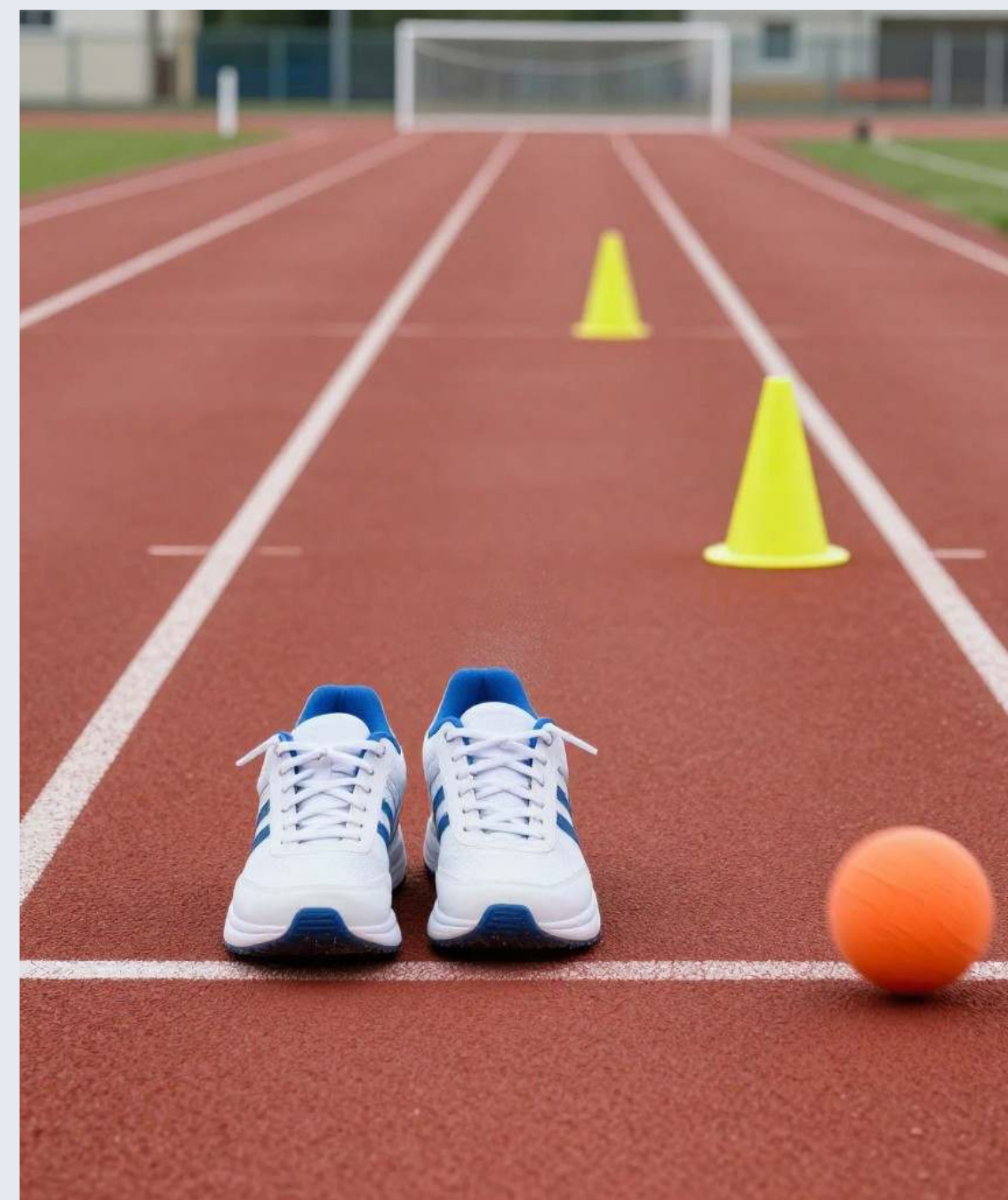
Во время бега человек двигается намного быстрее, чем при ходьбе. Ноги сильнее отталкиваются от земли, поэтому можно быстрее добежать до цели или догнать мяч.

Нужна осторожность

Бежать стоит аккуратно, чтобы не столкнуться с другими и не споткнуться. На беговой дорожке, площадке или в спортзале важно смотреть вперёд и соблюдать правила.

Полезен в играх

Бег часто нужен в подвижных играх и на уроках физкультуры. Он помогает соревноваться, менять направление и показывать ловкость, если рядом достаточно свободного места.



Прыжки, лазание и ползание



Через лужу одним прыжком

После дождя во дворе появилась большая лужа, и обычный шаг уже не помог. Тогда ребёнок легко подпрыгнул, как маленький кенгуру, и оказался на другой стороне. Прыжок выручает, когда нужно быстро преодолеть небольшое препятствие.



Наверх, к вершине горки

На площадке есть лесенка и высокая горка. Чтобы подняться, дети держатся руками и осторожно карабкаются вверх. Лазание помогает добраться туда, куда шагом не попасть, и тренирует силу, ловкость и внимание.



Ниже травы и веток

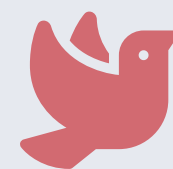
Иногда нужно двигаться очень низко, почти у самой земли. Тогда помогает ползание: так можно осторожно пробраться под веткой, по мягкой траве или в тесном месте. У многих животных этот способ тоже очень полезен.

Как двигаются животные



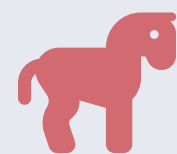
Рыбы

Рыбы двигаются в воде с помощью хвоста и плавников. Их тело хорошо приспособлено к плаванию, поэтому они легко скользят в водоёмах и почти не делают лишних движений.



Птицы

Птицы летают благодаря крыльям и лёгкому телу. В воздухе им помогает особое строение перьев, а в небе они могут быстро менять направление и искать нужное место.



Наземные животные

Лошади, кошки и многие другие животные бегают по земле. Их ноги помогают быстро двигаться, а сила тела позволяет спастись, искать пищу и передвигаться по суше.



Прыгающие и ползающие

Лягушки умеют и прыгать, и плавать, а змеи передвигаются ползком. Такой способ движения помогает им жить там, где другие животные не так уверенно чувствуют себя.

Колёса помогают ехать

+ Катиться легче

Колёса позволяют предмету не тащиться по земле, а катиться вперёд. Поэтому ехать на велосипеде, самокате или машине намного легче, чем с трудом волочить тяжёлый груз.

+ Меньше трения

Когда колёса вращаются по дороге, движение становится плавнее. Трение уменьшается, и транспорт тратит меньше усилий, чтобы проехать нужное расстояние без лишней тяжести.

+ Полезное изобретение

Колесо придумали очень давно, и оно стало одним из самых важных помощников человека. Без него трудно представить не только транспорт, но и многие вещи вокруг нас.



Как работает велосипед

1 Педали приводят в движение

Когда человек крутит педали, велосипед начинает ехать. Усилие передаётся дальше, и колёса вращаются, помогая двигаться вперёд без лишней остановки.

2 Цепь передаёт силу

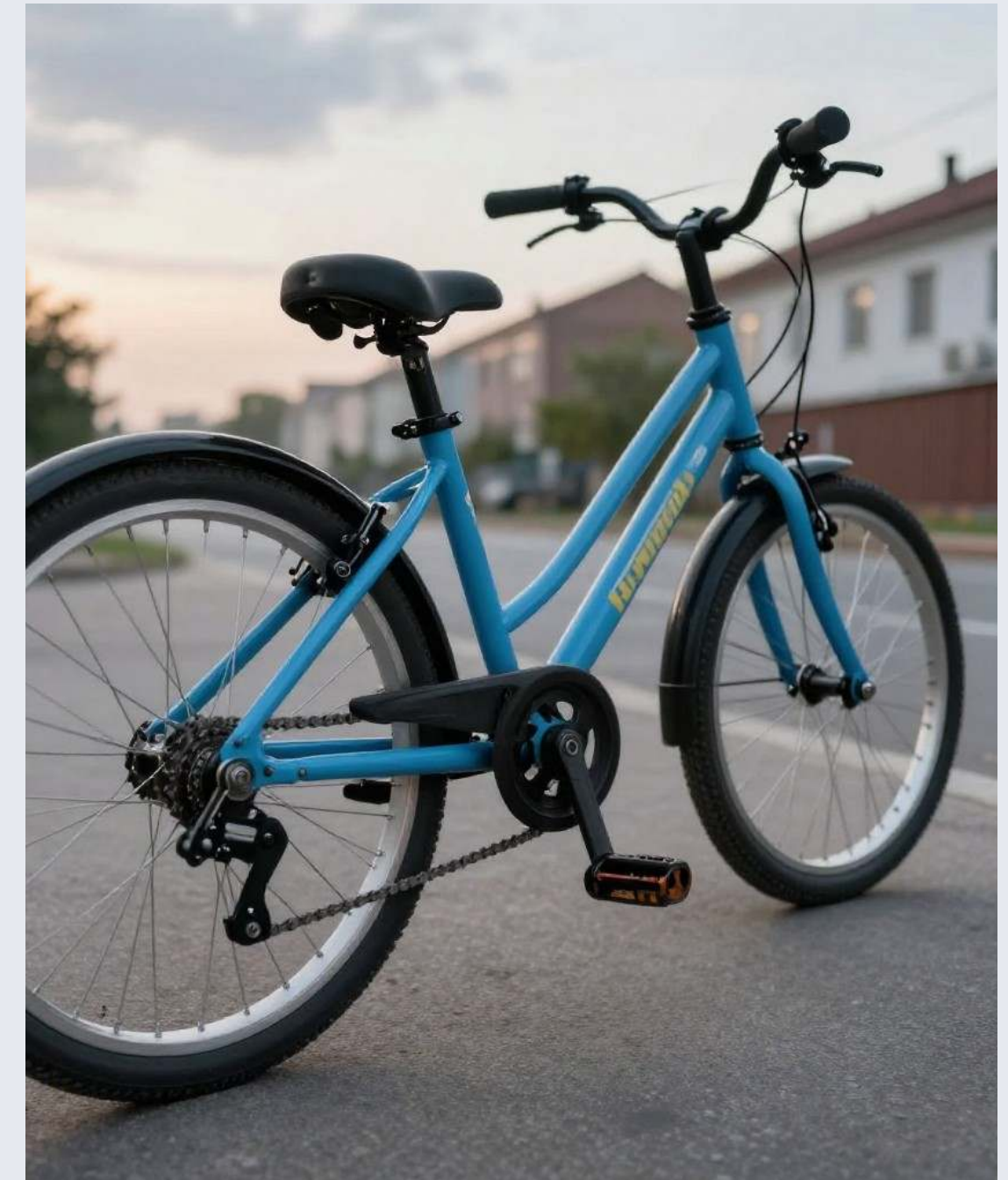
Цепь соединяет педали и колесо, поэтому сила ног не пропадает зря. Благодаря этому велосипедист может ехать ровно, а иногда и довольно быстро.

3 Руль и тормоза

Руль помогает поворачивать в нужную сторону, а тормоза — вовремя останавливаться. Это очень важно, чтобы поездка была удобной и не превращалась в «попробуй поймай меня, если сможешь».

4 Безопасность в пути

Шлем защищает голову при падении, а светоотражатели делают велосипед заметнее вечером. Эти простые вещи помогают ездить спокойнее и безопаснее.



Автобус, поезд и метро



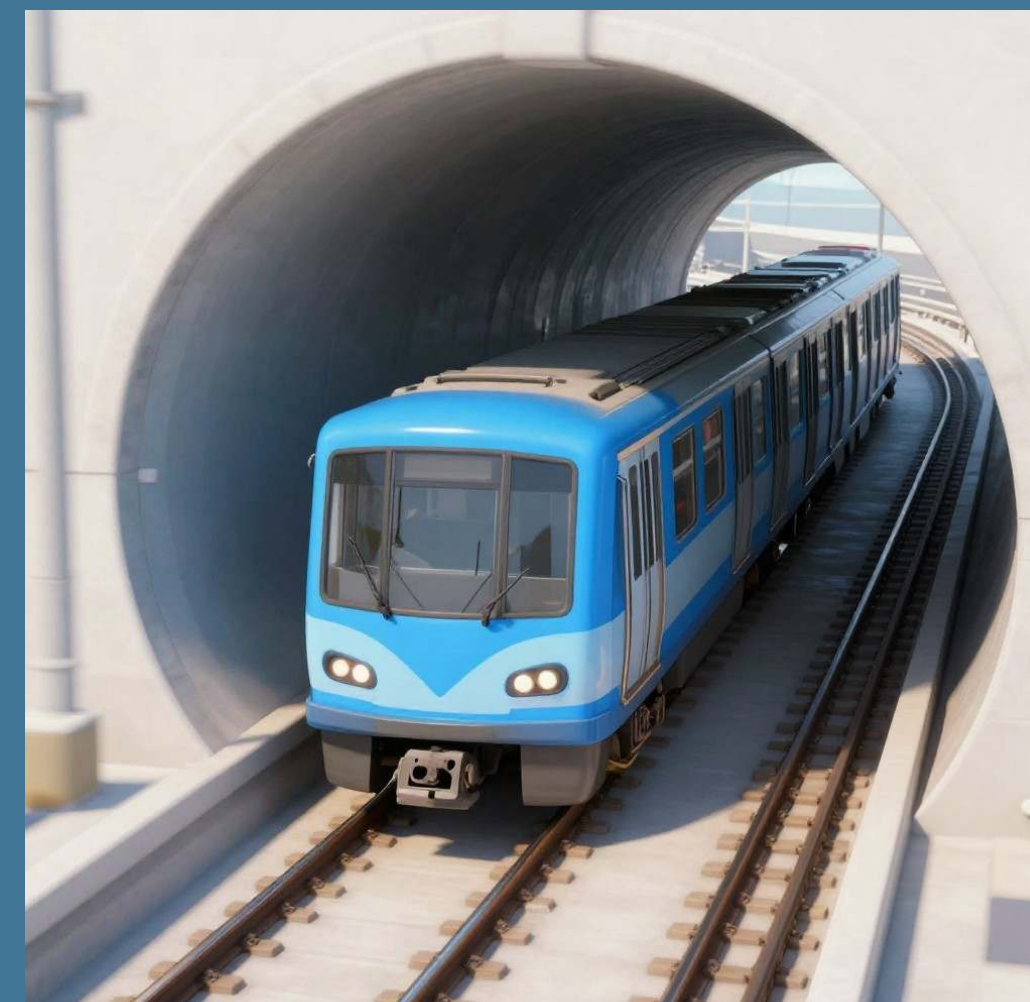
Автобус на городских улицах

Автобус останавливается у остановок и перевозит сразу много пассажиров. Он едет по дорогам, поэтому подходит для поездок по городу и до ближайших районов. Внутри все могут ехать вместе, не мешая друг другу на улице.



Поезд по рельсам

Поезд движется по рельсам, и это помогает ему ехать ровно и быстро. В вагонах могут разместиться многие люди, поэтому поезд удобен для дальних поездок и путешествий между городами.



Метро под землёй

Метро мчится под землёй и помогает быстро добраться до нужной станции. Оно особенно полезно в больших городах, где на улицах много машин и времени жалко каждому.

Как двигаются по воде

01

Лодки и вёсла

Лодка может двигаться, если человек работает вёслами. Вёсла толкают воду назад, а лодка плывёт вперёд, словно послушная рыбка, только гораздо больше.

02

Моторный ход

Катера и многие другие суда движутся с помощью мотора. Мотор помогает быстрее проходить по воде, особенно когда нужно перевезти людей или добраться до другого берега.

03

Парус и ветер

Парус ловит ветер и помогает судну двигаться без мотора. Это красивый и старинный способ, который особенно любит попутный ветер, как настоящий невидимый помощник.

04

Жилет для безопасности

На воде всегда нужен спасательный жилет, даже если человек хорошо умеет плавать. Он помогает оставаться на поверхности и делает прогулку безопаснее.



Полёт — самый высокий путь

Быстро и далеко

Самолёты помогают быстро добираться туда, куда по земле ехать слишком долго. Полёт особенно удобен для больших расстояний между городами и странами, когда важно сэкономить время.

Нужна особая подготовка

Для полёта самолёту требуется взлётная полоса, а пассажирам — правила безопасности и терпение. В воздухе всё должно быть чётко организовано, чтобы путь был спокойным и надёжным.

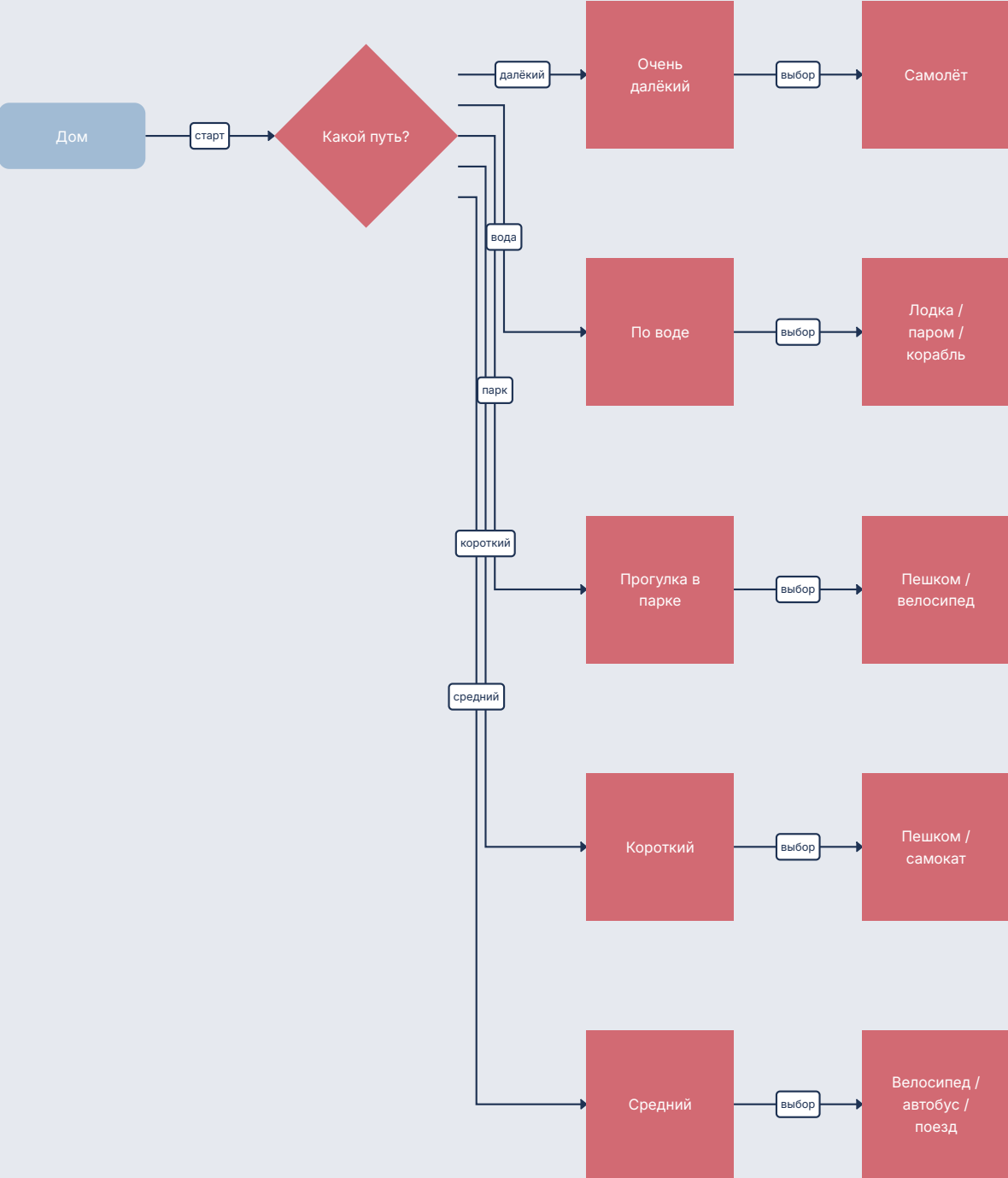
Как взлетает вертолёт

Вертолёт может подниматься почти с места и садиться там, где мало пространства. Это удобно для спасателей, врачей и тех случаев, когда нужно попасть в труднодоступное место.



Как выбрать способ передвижения

Схема показывает, как расстояние и условия пути помогают выбрать удобный и безопасный способ движения.



Что помогает человеку двигаться



Мышцы

Мышцы сокращаются и помогают нам шагать, бежать, поднимать руки и поворачиваться. Без них тело не смогло бы выполнять даже самый простой шаг по дороге.



Кости и суставы

Кости держат тело, а суставы дают ему возможность сгибаться и выпрямляться. Вместе они делают движения точными, удобными и достаточно гибкими для игры, бега и прыжков.



Сердце

Сердце работает как сильный насос и помогает крови приносить к мышцам кислород и питание. Благодаря этому у человека есть силы двигаться, играть и не уставать слишком быстро.



Лёгкие

Лёгкие помогают организму получать воздух, без которого движение становится трудным. Когда человек дышит глубоко и спокойно, тело лучше справляется с нагрузкой и чувствует себя бодрее.

Правила безопасности на дороге

+ Переход только по правилам

Улицу переходят по пешеходному переходу и лишь на зелёный сигнал светофора. Перед шагом важно посмотреть по сторонам и убедиться, что машины остановились.

+ Никаких игр у дороги

Нельзя выбегать на проезжую часть, играть рядом с ней или прятаться между машинами. Дорога — не место для шалостей, даже если очень хочется догнать мяч.

+ В транспорте держись крепко

В автобусе, трамвае и метро нужно держаться за поручни, сидеть спокойно и не бегать по салону. Так поездка будет безопаснее для всех пассажиров.

+ Водителю не мешать

В машине важно не отвлекать водителя разговором, криками и лишними движениями. Когда водитель внимателен, дорога становится спокойнее и для пассажиров, и для пешеходов.



3

Три главные задачи помогают не потеряться на дороге: смотреть по сторонам, ждать подходящий сигнал и идти спокойно.

Эти правила особенно важны, когда путь усложняют пробки, дождь или туман, потому что внимательность помогает идти и ехать безопаснее.

Правила дорожного движения Российской Федерации

Движение в играх и спорте

1 Быстрый старт

В играх часто нужно резко начинать движение: выбежать на свободное место, догнать мяч или успеть первым к флажку. Это развивает скорость и реакцию.

2 Прыжок и поворот

Прыжки, резкие повороты и смена направления помогают обходить соперников и преодолевать препятствия. Такие движения делают тело ловким, а шаг — уверенным.

3 Точная остановка

В спорте важно уметь не только быстро двигаться, но и вовремя останавливаться. Это помогает избежать столкновений, не нарушать правила и действовать аккуратно.

4 Команда и правила

Командные игры учат договариваться, ждать партнёра и соблюдать очередность. Когда все знают правила, игра становится честной, дружной и намного интереснее.



Как люди передвигались раньше

Сначала — пешком

Самым первым способом было простое хождение. Люди сами несли вещи, шли далеко и долго, поэтому путь требовал силы и терпения.

Машины и поезда

Позже появились велосипеды, поезда и автомобили. Они сделали поездки быстрее, удобнее и помогли людям чаще бывать в разных местах.

Появились животные и повозки

Затем люди стали использовать лошадей, повозки, лодки и парусные суда. Путешествовать стало легче, а грузы можно было перевозить дальше.

Полёт в небе

Самолёты открыли возможность быстро пересекать большие расстояния. Теперь можно добраться туда, куда раньше путь занимал очень много времени.

Движение без лишнего вреда

Пешком — для коротких дел

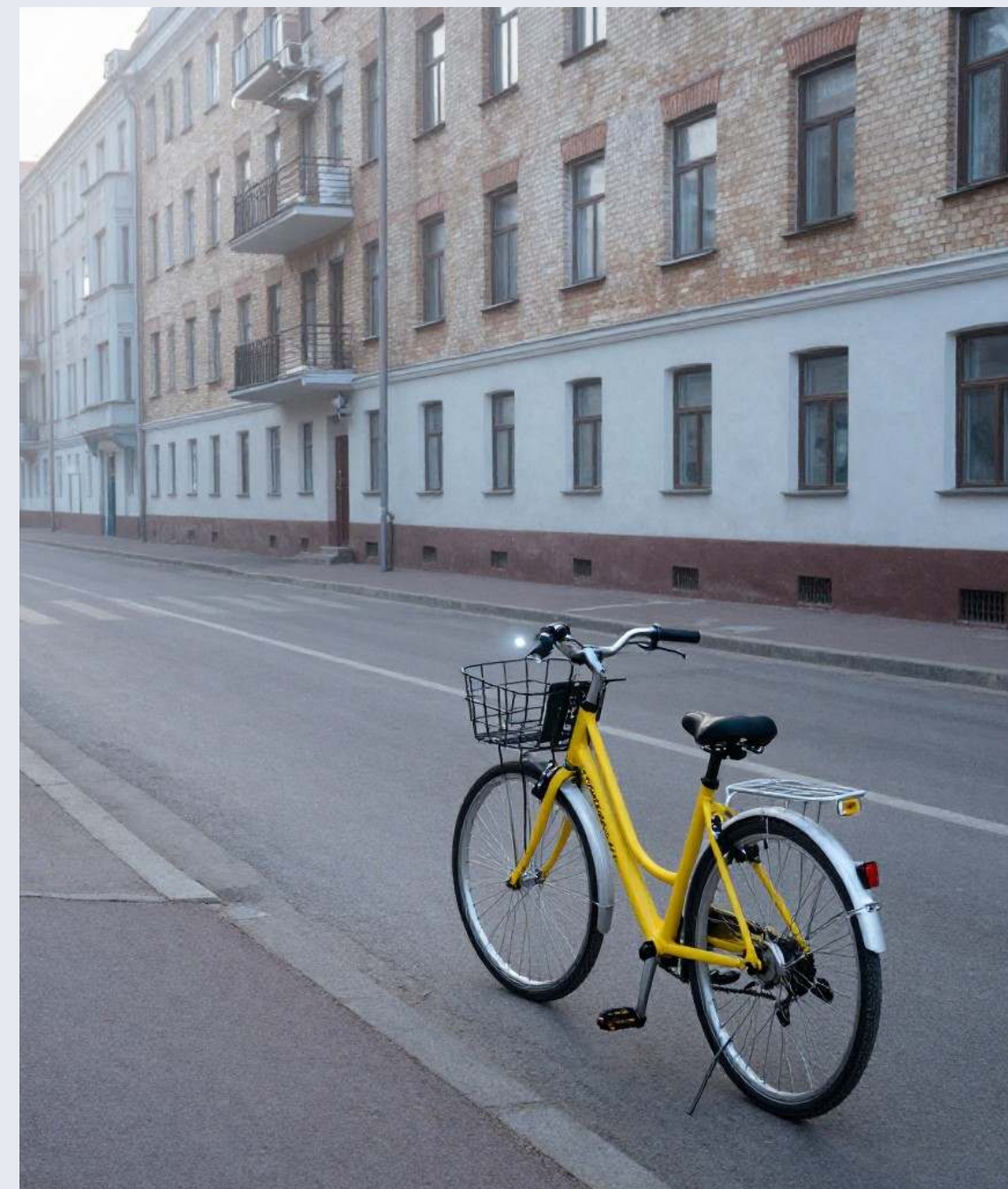
Если место рядом, лучше пройтись пешком. Это полезно для здоровья, не требует топлива и помогает улице оставаться тише и чище.

Общественный транспорт

Автобус, поезд и метро перевозят много людей сразу. Когда пассажиров больше, а машин меньше, на дорогах становится свободнее, а воздух — чище.

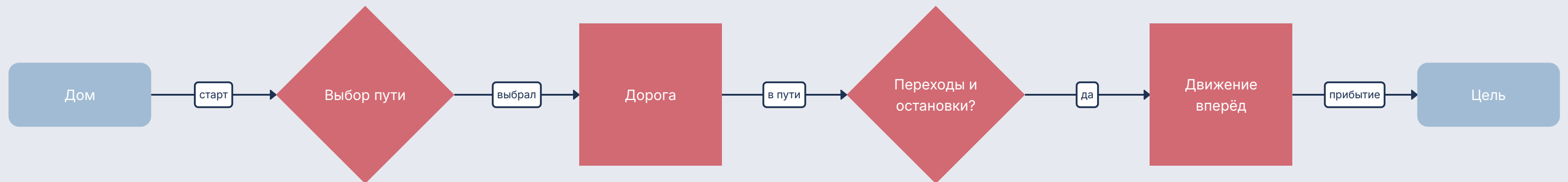
Велосипед вместо лишней поездки

Велосипед удобен для коротких и средних расстояний. Он не дымит, помогает двигаться активно и часто быстрее, чем кажется на первый взгляд.



Путь от дома до цели

Схема показывает основные шаги пути: от выбора транспорта до безопасного прибытия.





Теперь мы знаем, как двигаться умно

Мы узнали, что люди, животные и транспорт движутся по-разному, а лучший путь выбирают по расстоянию, месту и безопасности. Главное — быть внимательным и не спешить зря.

