

Спорт — это здоровье и сила каждый день

Движение помогает расти, крепнуть и
чувствовать себя бодро.



Движение и игра нужны растущему организму

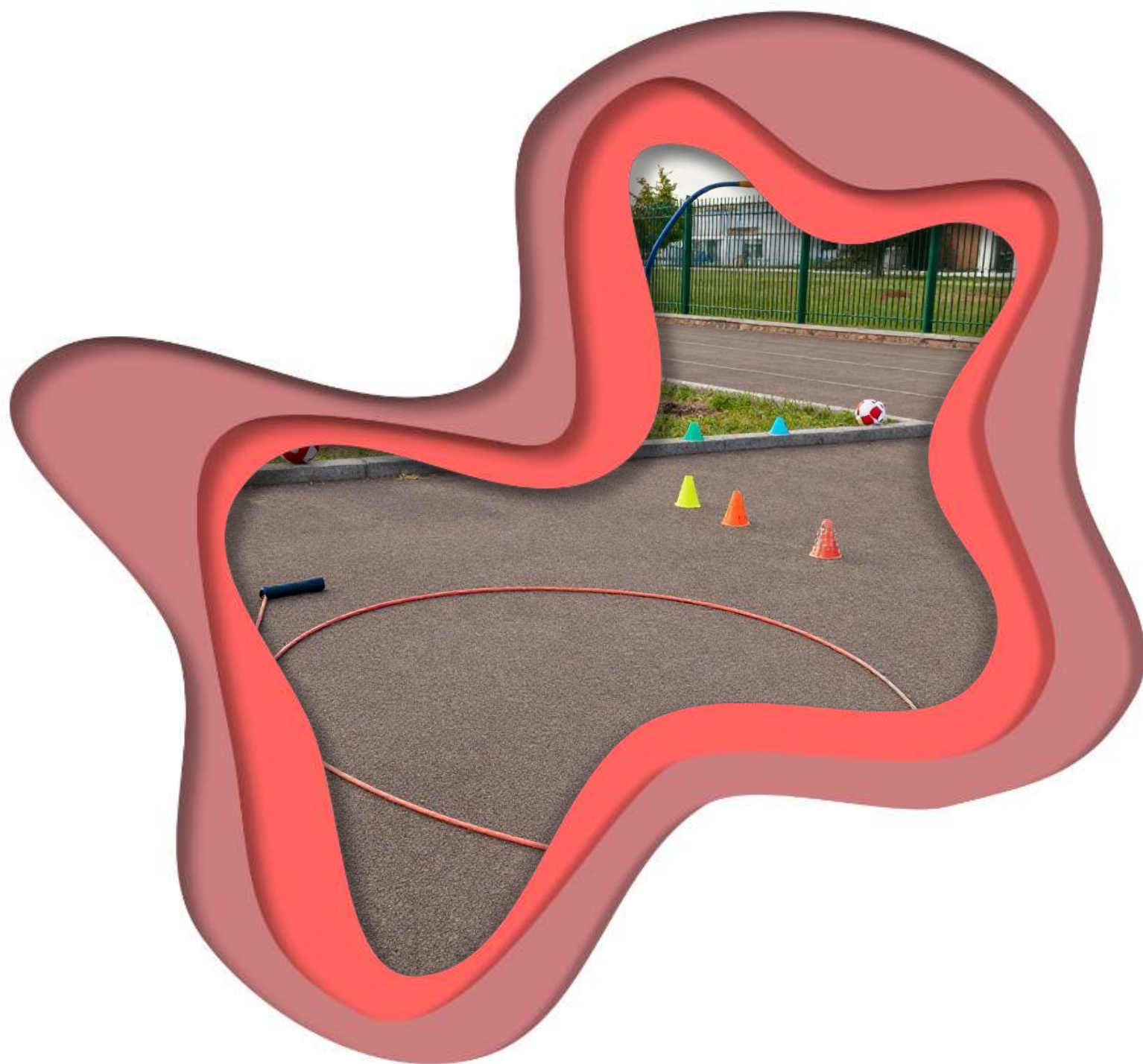
Когда ребёнок двигается, его сердце, лёгкие, мышцы и кости работают лучше. Активные игры помогают не засиживаться, меньше уставать и чувствовать себя собранным каждый день.



Что даёт спорт телу

- Регулярные занятия укрепляют мышцы рук, ног и спины, а кости получают полезную нагрузку. Тело становится крепче и лучше справляется с бегом, прыжками и другими обычными делами.
- Движение тренирует сердце и дыхание. Во время упражнений организм учится быстрее доставлять кислород, поэтому ребёнок дольше не устает и легче переносит активные игры.
- Спорт помогает держать осанку и развивать координацию. Ребёнок становится ловчее, увереннее двигается и реже сутулится за партой, словно внутри включается маленький помощник.

Сердце любит движение



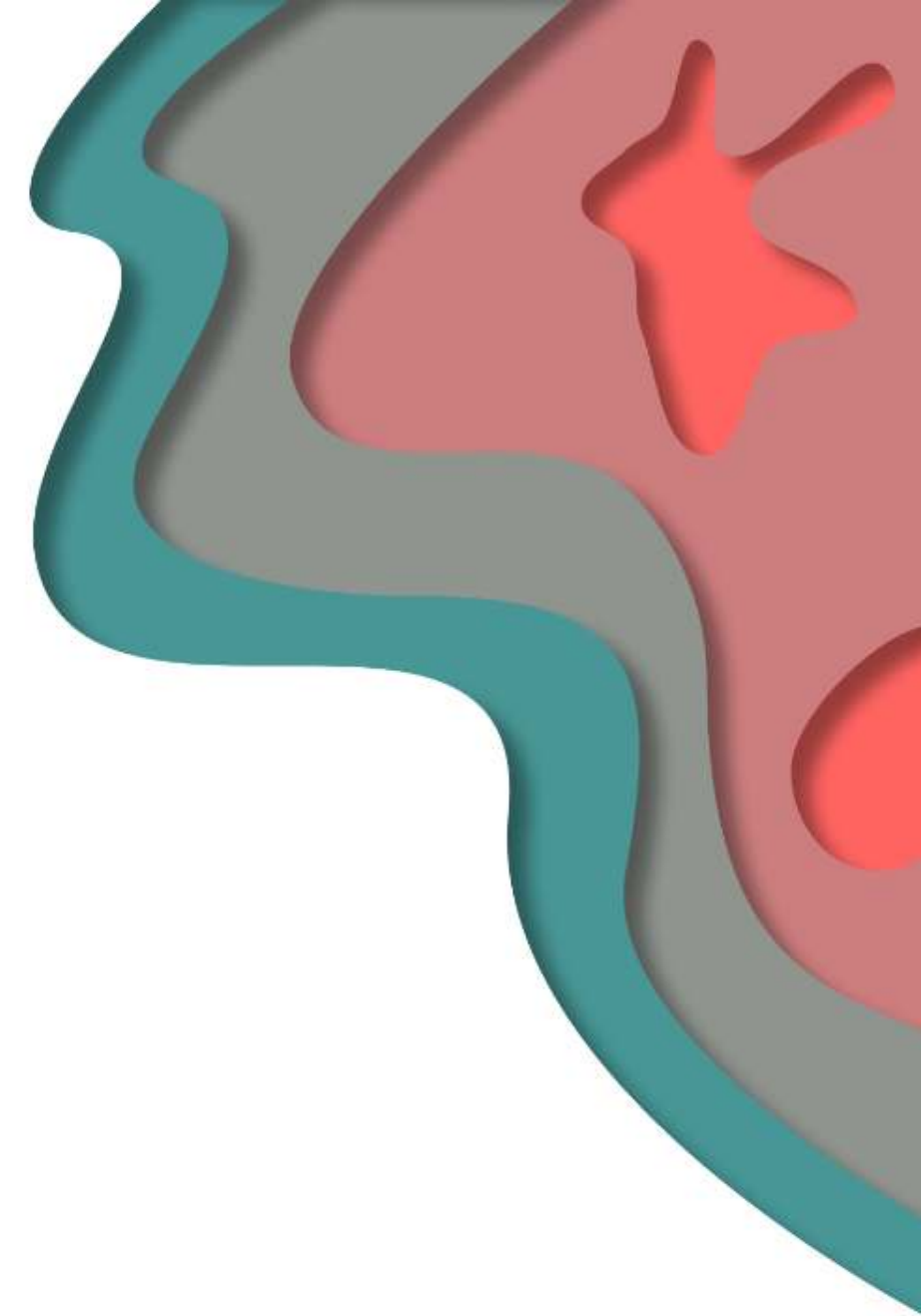
- Когда ребёнок бегает, прыгает или играет в подвижные игры, сердце работает энергичнее и тренируется. Кровь быстрее разносит кислород, а тело получает больше сил для движения.
- После привычной активности пульс восстанавливается быстрее, а сердце становится выносливее. Это важно не только на физкультуре, но и во дворе, на прогулке и в обычный школьный день.

Дыхание становится легче

Активные игры помогают лёгким работать дружнее. Организм постепенно учится использовать воздух лучше, поэтому после движения дышать становится ровнее и спокойнее.

Дети, которые много двигаются, обычно легче поднимаются по лестнице и реже задыхаются после бега. Телу не приходится работать с лишним напряжением, и это очень удобно.

Хорошее дыхание помогает сохранять бодрость на уроках, на перемене и во время прогулки. Когда воздух поступает свободно, остаётся больше сил на учёбу и весёлые дела.



Мышцы, кости и красивая осанка



Прыжки делают тело крепче

Когда ребёнок прыгает через скакалку или играет в активные игры, работают мышцы ног и живота. Кости получают полезную нагрузку, а тело учится быть более сильным и собранным.



Плавание и гимнастика помогают спине

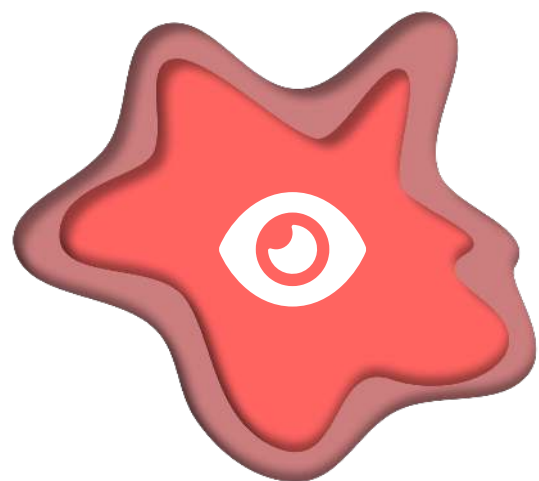
В воде и на гимнастике тело движется свободно и ровно. Такие занятия укрепляют мышцы спины, уменьшают привычку сутулиться и помогают сидеть за партой аккуратнее.



Хорошая осанка помогает каждый день

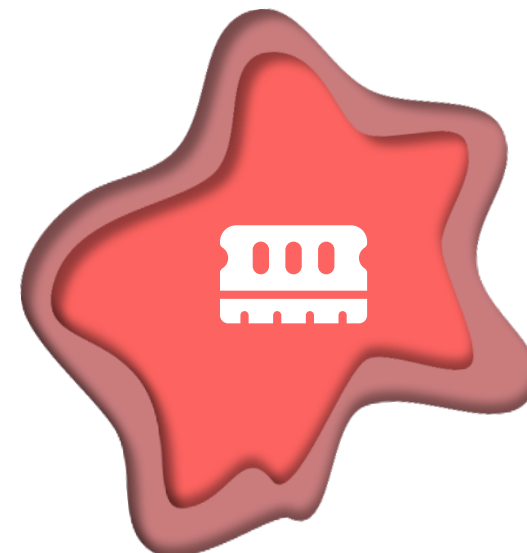
Если спина держится прямо, ребёнку легче ходить, стоять и выполнять обычные дела. Он чувствует себя увереннее, а его движения выглядят свободными и красивыми, почти как у маленького спортсмена.

Спорт помогает мозгу учиться



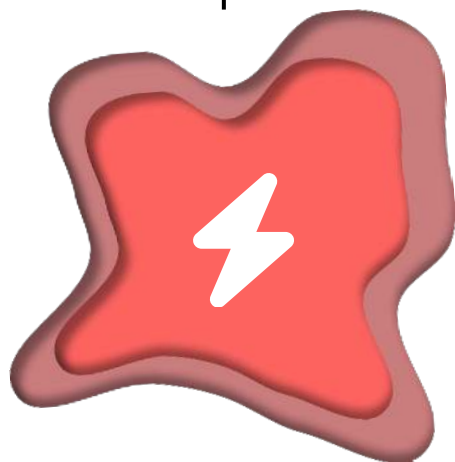
Лучше внимание

После движения ребёнку легче сосредоточиться на задании. Мозг как будто просыпается и быстрее замечает, что нужно сделать сейчас, а что можно оставить на потом.



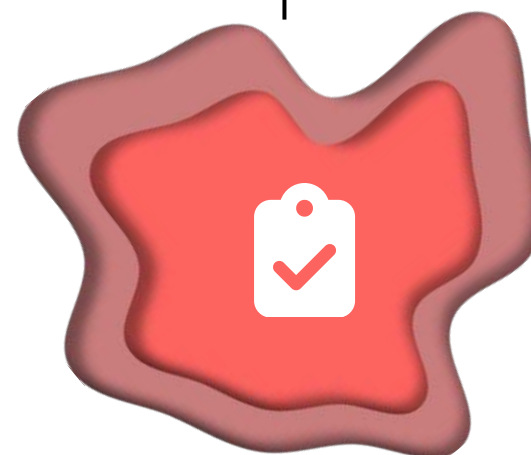
Сильнее память

Игры и упражнения помогают запоминать правила, последовательность действий и новые движения. Тренируется не только тело, но и умение удерживать в голове важную информацию.



Быстрее реакция

В подвижных играх нужно быстро замечать мяч, соперника или сигнал учителя. Такая тренировка делает отклик более быстрым, а движения — точнее и увереннее.



Больше самоконтроля

Игры с правилами учат ждать своей очереди, не торопиться и принимать решения спокойно. Это помогает не только на площадке, но и на уроках, и в общении с друзьями.

Настроение и сон тоже улучшаются

После активной игры

Прогулка, катание или подвижная игра снимают напряжение и помогают сбросить усталость. Ребёнок чаще улыбается и чувствует себя бодрее.

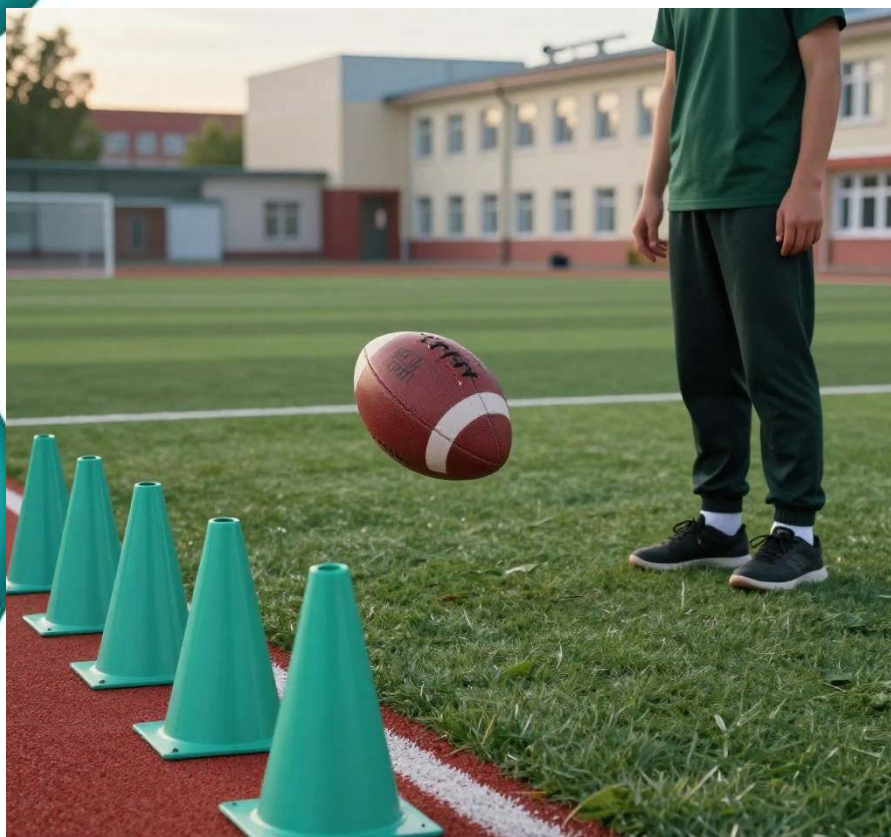
В течение дня

После движения появляется больше сил для уроков, общения и дел. Тело работает ровнее, а настроение обычно становится спокойнее и лучше.

Вечером и ночью

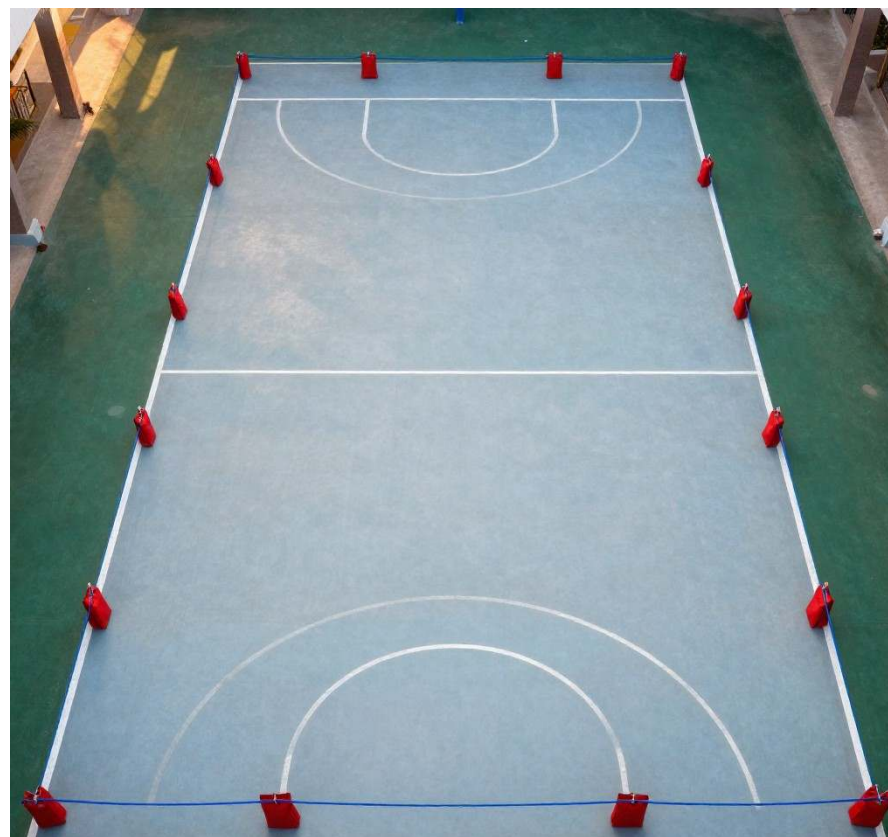
Когда день был активным, легче спокойно заснуть. Вскоре организм отдыхает, восстанавливается и готовится к новому дню.

Командные игры учат дружбе



Когда важно действовать вместе

В футболе и эстафетах нельзя победить в одиночку. Нужно передавать мяч, поддерживать товарищей и слушать друг друга. Так дети учатся быть одной командой, а не просто бегать рядом.



Правила делают игру честной

В подвижных играх важно соблюдать договорённости и не спорить из-за каждого очка. Честная игра помогает уважать соперника, спокойно принимать результат и не превращать матч в ссору.



Победа радует всех

Когда команда выигрывает, радость становится общей, и это особенно приятно. А если не получилось, можно поддержать друг друга, сделать выводы и попробовать снова, уже смелее и дружнее.

Какие виды спорта подходят младшим школьникам

Младшим школьникам подойдут бег, плавание, велосипед, лыжи и гимнастика. Эти занятия помогают развивать выносливость, ловкость и координацию, если они по возрасту и не слишком утомляют.

Танцы, футбол и подвижные игры тоже хорошо подходят детям 8–10 лет. Они делают движения весёлыми, а спорт — похожим не на обязанность, а на интересное приключение.

Выбор лучше делать с учётом интереса ребёнка и его здоровья. Когда занятие нравится, ребёнок занимается охотнее и не начинает скучать уже на первой минуте.

Важно учитывать, что есть рядом с домом, школой или во дворе. Даже простые и доступные занятия могут приносить пользу, если они регулярные и проходят с радостью.



Сколько двигаться каждый день

1. Детям полезно двигаться не меньше 60 минут в день. Это могут быть прогулка, игра во дворе, танцы или велосипед — главное, чтобы тело не скучало.

2. Час активности можно набрать частями. Немного утром, немного после уроков и ещё чуть-чуть вечером — и норма уже выполнена без лишней усталости.



Безопасность на тренировках

- 1. Перед занятием обязательно сделай разминку. Она помогает мышцам и суставам проснуться и лучше подготовиться к бегу, прыжкам и играм.
- 2. Надевай удобную обувь и одежду по погоде, а рядом держи воду. Тогда двигаться легче, и тело не перегревается.
- 3. Нагрузку увеличивай постепенно. Не стоит соревноваться с собой «через боль» — спорт должен помогать, а не устраивать подвиги без нужды.
- 4. Если стало плохо, появилась сильная усталость или боль, занятие нужно остановить. Здесь геройство не нужно, нужна забота о себе.



Спорт и режим дня

1. Хороший сон помогает мышцам отдыхать и становиться сильнее. После ночного сна ребёнку легче бегать, учиться и не зевать на уроках.

2. Завтрак и вода дают организму силы для движения. Когда тело сыто и не хочет пить, играть и заниматься становится заметно легче.

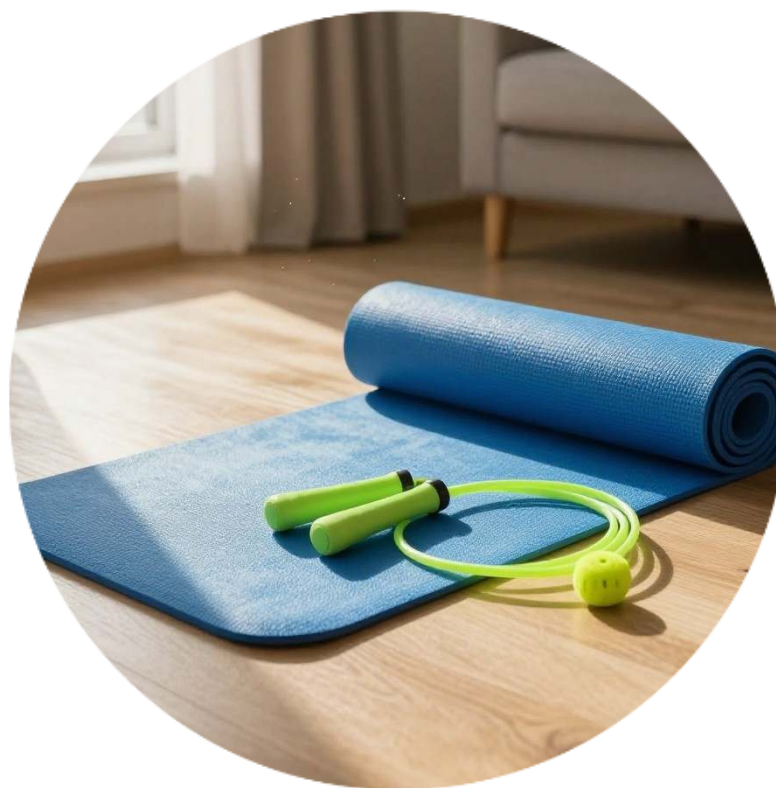
3. Долгое сидение лучше прерывать короткой разминкой. Потянулся, присел, прошёлся — и спина говорит спасибо, а голова снова готова работать.

Три маленькие привычки, которые делают день активнее



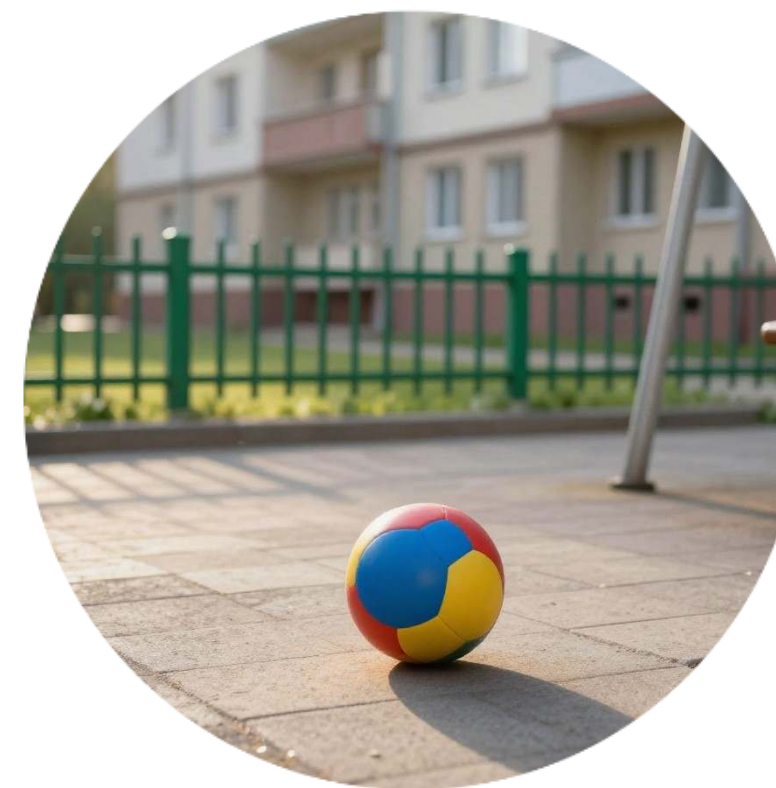
Лестница вместо лифта

После школы Артём решил подниматься по лестнице, если этажей немного. Сначала это казалось маленьким делом, но каждый день ноги становились крепче, а подъём — легче. Теперь он даже считает ступеньки, как маленькую тренировку без формы и свистка.



Пять минут зарядки утром

Утро у Лизы начинается не с сонного шага, а с весёлой зарядки. Она тянется, наклоняется и делает несколько прыжков, чтобы проснуться. После таких минут тело словно говорит: «Доброе утро, я готово!»



Прогулка после уроков

После занятий Миша и его сестра выходят во двор и гуляют около дома. Они не спешат, играют в мяч и просто двигаются. Даже короткая прогулка помогает отдохнуть от парты и возвращает бодрость на весь вечер.

Спорт помогает разным детям

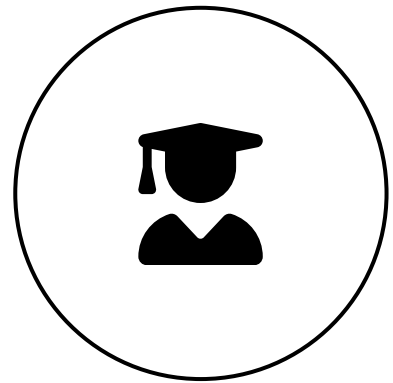
- 1. Один ребёнок любит воду и спокойно чувствует себя в бассейне, другой радуется музыке и танцам. Разные занятия помогают каждому найти своё движение без лишнего напряжения.
- 2. Кому-то нравится бегать, а кому-то — прыгать, тянуться или кататься на лыжах. Важно не сравнивать себя с другими, а выбирать занятие по силам и по душе.
- 3. Когда спорт подходит возрасту и здоровью, он приносит радость, а не усталость. Тогда занятия становятся другом, а не строгим учителем.

Примеры полезных занятий на неделе



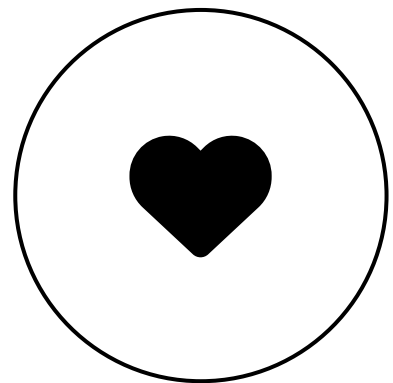
- В будни хорошо подходят зарядка, школьные подвижные перемены, прогулка после уроков и игры во дворе. Такие короткие дела помогают не засиживаться и держат тело в тонусе.
- В выходные можно поехать на велосипедную прогулку, сходить в парк, покататься на роликах или пройтись всей семьёй. Разные занятия делают неделю интереснее и полезнее.

Кто помогает заниматься безопасно



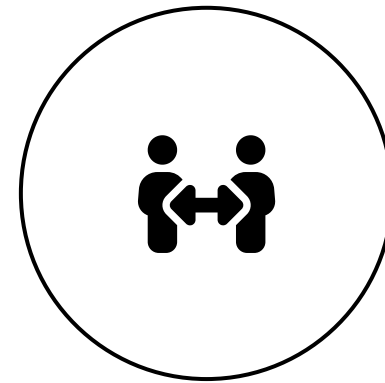
Учитель и тренер

Они показывают упражнения, объясняют правила и следят, чтобы движения были понятными, посильными и аккуратными. Так занятия проходят спокойно и без лишних рисков.



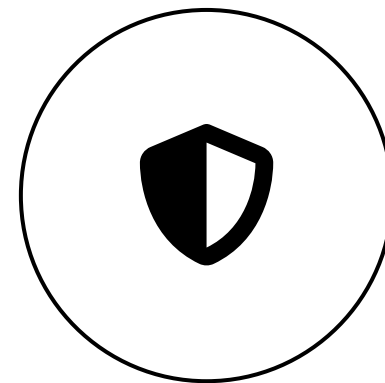
Забота о самочувствии

Если ребёнок жалуется на боль, сильную усталость или плохое настроение, взрослые могут вовремя остановить нагрузку. Это помогает не превращать тренировку в неприятность.



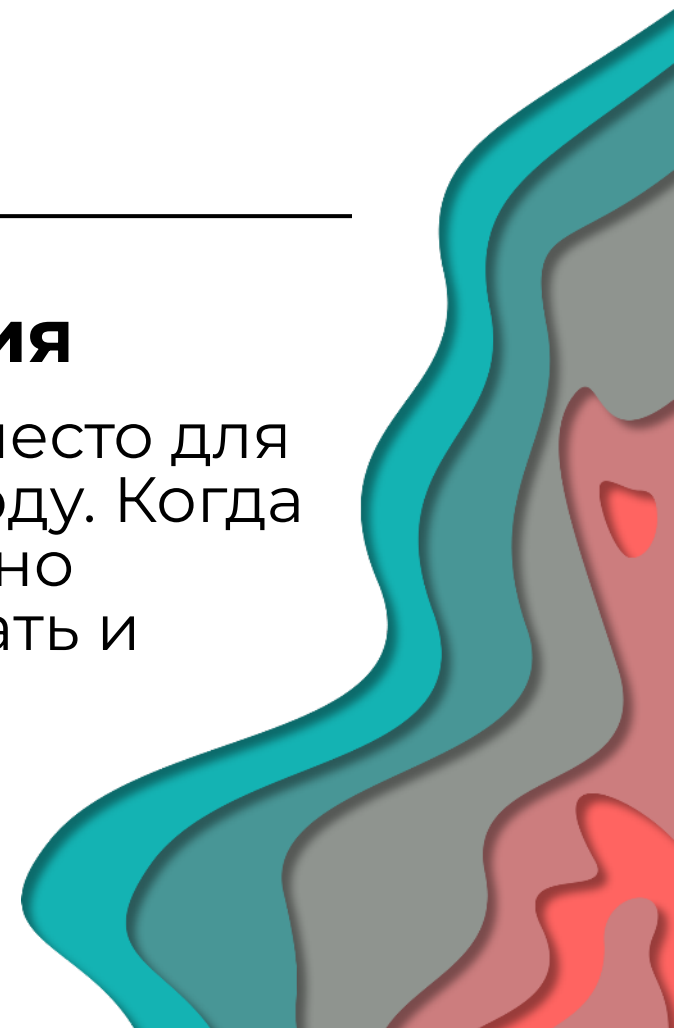
Родители рядом

Взрослые помогают выбрать секцию, подготовить одежду и вовремя заметить усталость. С их поддержкой ребёнок чувствует себя увереннее и не забывает про отдых.



Безопасные условия

Взрослые проверяют место для игры, инвентарь и погоду. Когда всё подготовлено, можно спокойно бегать, прыгать и радоваться движению.



Летом, зимой и в любую погоду

Свежий воздух помогает дышать легче

Игры во дворе, бег в парке и катание зимой на лыжах дают телу полезную нагрузку. На свежем воздухе хочется двигаться дальше, а щёки сразу становятся румяными.

Природа делает движение веселее

После уроков прогулка на улице помогает снять усталость и поднять настроение. Деревья, снег или трава делают обычную активность похожей на маленькое приключение.



Победы бывают разными

1. Победа — это не только медаль. Иногда важнее то, что ребёнок стал сильнее, выносливее и смелее пробует новое.

2. Хорошее настроение после игры тоже считается результатом. Если хочется улыбаться и двигаться дальше, значит, спорт уже принёс пользу.

3. Новые друзья, честная игра и умение поддержать команду помогают не меньше, чем быстрый бег. В спорте есть место доброте и дружбе.

4. Даже маленькие шаги ведут к большому успеху. Сегодня — зарядка, завтра — прогулка, а потом и крепкое здоровье становится привычкой.



Спорт делает жизнь сильнее и радостнее

Если двигаться каждый день, тело становится крепче, а настроение — бодрее. Спорт помогает учиться, дружить и расти без лишней усталости, а маленькие привычки делают его частью обычного дня.

