

## Тематическая неделя «Спорта»

### Понедельник.

#### Тематический день «Спортсмены сильные и ловкие»

Давайте сегодня поговорим о спорте и для начала прочитаем стихи.

#### **Легкая атлетика**

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,  
Бегаю и прыгаю,  
Тренажеры двигаю...  
Спорт – тяжёлая работа:  
Майка мокрая от пота.  
В школе я учу легко  
Русский с арифметикой,  
Но даётся нелегко  
Лёгкая атлетика.  
А теперь, ответьте-ка,  
Лёгкая иль нет  
Лёгкая атлетика?  
Всем – физкульт привет!  
(В. Пахомов)

#### **Физкультура**

Мы бежим быстрее ветра!  
Кто ответит, почему?  
Ваня прыгнул на два метра!  
Кто ответит, почему?  
Оля плавает, как рыбка!  
Кто ответит, почему? На губах у нас улыбка!  
Кто ответит, почему?  
Может «мостик» сделать Шура!  
По канату лезу я.  
Потому что с физкультурой  
Мы давнишние друзья!

## Бегущий человек



Я бегом наслаждаюсь,  
Бегу, бегу, бегу!  
Земли едва касаюсь,  
Как будто я лечу!  
Свободные движенья,  
Мне дышится легко!  
В отличном настроенье  
Бегу я далеко.  
Мне горизонт маячит,  
И солнце с высоты,  
Желая мне удачи,  
Льет теплые лучи!  
И наполняет силой  
Меня волшебный бег.  
Какой же я счастливый –  
Бегущий человек!  
(А. Мальцев)

## Спортивный уголок



Кольца, лесенки, турник.  
Заниматься я привык.  
Подтянусь, отожмусь,  
По канату заберусь.  
Руки мои – цепкие!  
Ноги мои – быстрые!  
Тренируюсь каждый день.  
Лазать, прыгать мне не лень.  
Приходите на часок  
В наш спортивный уголок.  
Упражнения с друзьями  
Выполняйте вместе с нами!  
(Е. Мельникова)

### **Про спорт**

Праздник спортивный гордо  
вступает в свои права  
Солнцем улыбки доброй  
Встречает его детвора  
Нам смелым, и сильным, и ловким  
Со спортом всегда по пути  
Ребят не страшат тренировки-  
Пусть сердце стучится в груди.  
Нам смелым, и сильным, и ловким  
Быть надо всегда впереди.

### **Стишки про моду на спорт**

Спортивным быть теперь вновь модно!  
Со спортом много ты поймёшь:  
Спорт – и здоровье без таблеток,  
Спорт – и веселье без забот.  
С друзьями спортом заниматься,  
Поверь, реально круглый год!  
Мороз – коньки ты одеваешь,  
Затем на лыжи уж встаёшь!  
Попробуй делать каждый день  
Зарядку утром! Будет лень  
Вначале, но привыкнешь скоро...  
Здоровым станешь – это клёво!  
(Агния Жаброва)

### **Здоровый образ жизни**

Здоровый образ жизни!  
Полезен он для всех.  
Здоровый образ жизни!

Удача и успех.  
Здоровый образ жизни!  
Со мной ты навсегда.  
Здоровый образ жизни!  
Моя это судьба.  
Здоровый образ жизни,  
Будь у всех в крови!  
Здоровый образ жизни!  
Утром поднялся и беги.  
Здоровый образ жизни!  
Свежий воздух вдохни.  
Здоровый образ жизни!  
Счастливым будешь ты!  
(Железнов Кирилл)

### Здоровье

Купить можно много:  
Игрушку, компьютер,  
Смешного бульдога,  
Стремительный скутер,  
Коралловый остров  
(Хоть это и сложно),  
Но только здоровье  
Купить невозможно.  
Оно нам по жизни  
Всегда пригодится.  
Заботливо надо  
К нему относиться.  
(А. Гришин)

### Закалка



По утрам ты закаляйся,  
Водой холодной обливайся.  
Будешь ты всегда здоров.  
Тут не нужно лишних слов.  
Если хочешь быть здоров  
Малыш, ты хочешь быть здоров,  
Не пить плохих таблеток,  
Забыть уколы докторов,  
И капли из пипеток?  
Чтобы носом не сопеть,  
И не кашлять сильно,  
Обливайся каждый день,  
Лей весьма обильно.  
Чтоб в учебе преуспеть,  
И была смекалка,  
Всем ребятушкам нужна  
Водная закалка.  
(Т. Семисынова)

### **Спорт не любит ленивых**

Спорт не любит ленивых,  
Тех, кто быстро сдается.  
Ненадежных, трусливых.  
Он над ними смеется.  
Благосклонен он очень  
К тем, кто духом силен.  
И победы дарует  
Лишь выносливым он.

### **Со спортом нужно подружиться**

Со спортом нужно подружиться.  
Всем тем, кто с ним еще не дружен.  
Поможет вам он всем взбодриться.  
Он для здоровья очень нужен.  
Ни для кого секрета нету,  
Что может дать всем людям спорт.  
Поможет всем он на планете  
Добиться сказочных высот.

### **Спортивные люди**

Спортивные люди – они так красивы.  
В них столько энергии, бодрости, силы.  
Ты хочешь на них быть хоть каплю похожим?  
Лишь спорт тебе в этом отлично поможет!  
Здоровье усилит, успехов прибавит.

От скуки, безделья тебя он избавит.  
Поверь ты в себя и добейся высот.  
О чем ты мечтал, даст тебе только спорт.

### **Про спорт**

Пересилить себя и чего-то добиться,  
Это в жизни любому должно пригодиться.  
Спорт поможет любому выносливым быть.  
Силу духа способен он всем укрепить.  
Не ленитесь, весь день проводите в движении.  
Спорт поможет легко вам всем снять напряженье.  
Подружитесь вы с ним- благодарность вас ждет.  
Ведь к победам вас спорт так легко приведет.

### **Я расту достойной сменой**

Я расту достойной сменой  
Всем известнейшим спортсменам.  
Я вынослив и здоров,  
Мой ответ: всегда готов!  
Я готов поотжиматься,  
Приседать и кувыркаться.  
Подтянуться я могу,  
Обогнать всех на бегу.  
И в футбол, в хоккей сыграть.  
И на брусьях полетать.  
Спорт – мой самый лучший друг  
Удивляю всех вокруг  
Я энергией своей.  
Нет вокруг меня бодрей!

### **Что такое спорт**

Спорт – это жизнь. Это легкость движения.  
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.

### **Я с детства очень спорт люблю**

Я с детства очень спорт люблю.  
Он приучил меня к порядку.  
Я долго по утрам не сплю.  
Я поднимаюсь на зарядку.  
Затем пробежка и прыжки  
И отжимания от пола.

Да, упражненья не легки,  
Зато я бодрый и веселый.

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2016/08/26/stihi-dlya-detey-o-sporte>

А теперь выясним, что такое спорт и какой он бывает.

## Что такое спорт?

Спорт – важная часть в жизни каждого человека. Еще в глубокой древности наши предки взяли его пользу себе на вооружение. Первым видом спорта считается борьба, которая возникла у пещерных людей. вспомните Древнюю Грецию, где уже тогда была масса разных ее видов, а также бега, метание копья и диска, гонки на колесницах.

Поговорим сегодня с детьми о спорте, видах спорта и важнейших мировых спортивных соревнованиях.

## Что такое спорт

Спорт — это одна из частей физической культуры, которая направлена на поддержание и укрепление здоровья. Спорт предполагает соревновательную деятельность.

Спорт может быть профессиональным или любительским.

Профессиональный спорт предполагает обязательно участие в турнирах и борьбу за престижные награды. Любительский спорт – это спорт, которым занимается человек тогда, когда хочет, при этом выбирая совершенно любые виды. Спортсменом называют человека, который занимается одним из видов спорта на профессиональном или любительском уровне.

Спорт — это борьба с самим собой. Это та самая активность, в которой ты сегодня должен быть лучше, чем ты здесь же вчера... Спорт — это шаг навстречу самому себе, здоровью и иным достижениям в жизни.

Не нужно заниматься спортом профессионально, но физическая активность обязательно должна иметь место в жизни каждого человека! [Детские игровые комплексы](#) в этом деле тоже являются отличными помощниками! С ними гораздо веселее, быстрее и легче происходит сближение со спортом.

## Зимние и летние виды спорта

Обязательно расскажите детям про виды спорта. Спорт традиционно принято разделять на зимние и летние его виды. К зимним видам относят: хоккей, фигурное катание, конькобежный спорт, лыжи, сноуборд, санный спорт и другие. Зимний спорт — это очень весело, позволит согреться

даже в самый холодный день, прекрасно укрепляет иммунитет, силу воли, развивает ловкость и выносливость.

Летом спортивных возможностей также очень много. К летним видам спорта относят: велосипед, теннис, футбол, серфинг, кайтинг, гандбол.

Кроме того, есть виды спорта, которыми можно заниматься круглый год: танцы, гимнастика, легкая и тяжелая атлетика, плавание, борьба, акробатика, конный спорт, фехтование, баскетбол, волейбол. Да и любимые и «спокойные» [шахматы](#) – это тоже спорт!

## Олимпийские игры

Как же в спорте обойтись без праздника? Да, в мире спорта есть свой собственный, большой и очень интересный праздник! И он называется – олимпийские игры! Пожалуй, каждый профессиональный спортсмен мечтает стать олимпийским чемпионом. При должном старании и упорстве этого вполне можно добиться.

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.

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.

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.

Есть еще и, наполненный символизмом, Олимпийский огонь. Он зажигается в городе Олимпия перед стартом состязаний и несется 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.



## Почему важно заниматься спортом?

Про спорт для детей можно говорить бесконечно долго. Ведь, спорт – вещь очень важная в жизни человека. Им необходимо заниматься с детства, даже если не собираешься стать профессиональным спортсменом. Причин тому несколько.

1. Это поможет укрепить иммунитет. А значит, вы будете меньше болеть и скучать дома. Когда вы занимаетесь спортом, ваш организм покидают все вредные вещества, зато клетки насыщаются необходимым для жизни и хорошего самочувствия кислородом, кровь по организму движется быстрее, а значит, вы быстрее справляетесь с [атаками микробов](#).
2. Во время занятий физкультурой в организме идет усиленно выработка такого вещества как эндорфин. Его по-другому называют «гормон радости». Благодаря ему после занятий спортом вы чувствуете себя веселым и жизнерадостным. Учеными доказано, что физкультура улучшает настроение.
3. Занятие спортом – это отличная возможность стать сильнее, получить такие нужные в жизни черты характера, как трудолюбие, упорство, ответственность, самоорганизация, воля и целеустремленность.
4. Спорт – это большая вероятность найти отличных друзей, с которыми приятно проводить время и делиться своими достижениями.
5. Активный спорт также положительно влияет на самооценку, зарождает лидерские качества и чувство собственного достоинства.

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!

Хорошо рассказать детям про спорт на примере любимых мультфильмов и полезных телепередач. Вместе с детками рекомендуем посмотреть выпуск с Хрюшей и Степашей о физической культуре, спорте и здоровье:

<https://yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2Ftsvetyzhizni.ru%2Figr%2Fchto-takoe-sport.html>

Давайте будем отгадывать загадки про спортивные виды игр.

## Загадки про спортивные игры

Мы не только летом рады  
Встретиться с олимпиадой.

Можем видеть лишь зимой  
Слалом, биатлон, бобслей,  
На площадке ледяной —  
Увлекательный ...  
(хоккей)



Соберем команду в школе  
И найдем большое поле.  
Пробиваем угловой —  
Забиваем головой!  
И в воротах пятый гол!  
Очень любим мы...  
(футбол)



Пас, атака и удар,  
Мяч опять попал в ворота!  
Чтоб не справился вратарь,

Игроку нужна сноровка.  
(Футбол)

Ногами все бьют мяч, пинают,  
Как гвоздь в ворота забивают,  
Кричат от радости все: «Гол!».  
Игру с мячом зовут...  
(футбол)

Инсайд, голкипер, стоппер, бек,  
А также форвард и хавбек  
Играют, забивая гол  
В известной всем игре... (футбол)

В спортзале есть и слева щит,  
И справа, как близнец, висит,  
На кольцах есть корзины,  
И круг посередине.  
Спортсмены все несутся вскач  
И бьют о пол беднягу-мяч.  
Его две группы из ребят  
В корзины «выбросить» хотят.  
Достанут... и опять о пол!  
Игра зовётся ...  
(Баскетбол)



У поля есть две половины,  
А по краям висят корзины.  
То пролетит над полем мяч,  
То меж людей несётся вскач.  
Его все бьют и мячик зол,  
А с ним играют в ...  
(баскетбол)

Два кольца, площадка, мяч.  
На очередной свой матч  
Собрались из разных школ  
Мы, сразиться в... (баскетбол)

От ладони без оглядки  
Через сетку для посадки  
На, чужой команды, пол  
Мяч летит, то... (волейбол)



Площадка. Посредине — сетка.  
В команде капитаном — Светка.  
И каждый ей подстать игрок.  
В другой команде — Игорёк.  
Он пятерых с собой привёл  
Сыграть «партейку» в ...  
(волейбол)

— Не пойму, ребята, кто вы?  
Птицеловы? Рыболовы?  
Что за невод во дворе?  
— Не мешал бы ты игре,

Ты бы лучше отошел.  
Мы играем в ...  
(Волейбол)

Здесь команда побеждает,  
Если мячик не роняет.  
Он летит с подачи метко  
Не в ворота, через сетку.  
И площадка, а не поле  
У спортсменов в ...  
(волейболе)

Площадка, мяч, ворота есть.  
Свою здесь защищаем честь.  
Руками забиваем гол,  
Играя меж собой в... (гандбол)



Снаряд есть у боксёров — груша.  
А в этом спорте «фрукт» получше.  
Там забивает мяч спортсмен  
В ворота в виде буквы Н,  
На сливу очень мяч похож.  
Вид спорта этот назовёшь?..  
(Регби)



Посмотрите, я пловец!  
Молодец и удалец!  
И в бассейне я король —  
Я владею стилем... *(кроль)*



*Говорит* на пляже друг:  
"В море мне не нужен круг!  
Что мне надувной матрас?  
Я владею стилем... *(брасс)*



Я слышу с недавних пор  
Очень смелым малым.  
Без лыжни съезжаю с гор,  
Обожаю... (слалом)



Трудно, что ни говори,  
Мчат на скорости с горы!  
И препятствия стоят –  
Там флажков есть целый ряд.  
Лыжнику пройти их надо.  
За победу ждёт награда,  
Хлынут поздравленья валом.  
Этот спорт зовётся ... (слалом)

На льду танцует фигурист,  
Кружится, как осенний лист.

Он исполняет пируэт  
Потом двойной тулуп... Ах, нет!  
Не в шубе он, легко одет.  
И вот на льду теперь дуэт.  
Эх, хорошо катаются!  
Зал затаил дыхание.  
Вид спорта называется  
(*Фигурное катание*)



По зимней дороге бегут налегке  
Спортсмены на лыжах с винтовкой в руке.  
До финиша скоро, фанаты кругом,  
Любимый вид спорта смотрю — ...  
(*биатлон*)





Без весла не обойдётся,  
Если спортом тем займёшься.  
А как занятие зовут,  
Где в лодке к финишу плывут?.. (Гребля)



Турнир идёт. Турнир в разгаре.  
Играем мы с Андреем в паре.  
На корт выходим мы вдвоём.  
Ракетками мы мячик бьём.  
А против нас — Андрэ и Дэнис.  
Во что играем с ними? В ...  
(Теннис)

Корт, сетка, мячик и ракетки.  
Подачу шлёт ударом метким

Соперник. Я отбить надеюсь.  
Спорт этот называют... (Теннис)



Один удар ракеткой —  
Волан летит над сеткой.  
Серёжа хоть и сильно бил,  
Воланчик в сетку угодил.  
Сегодня победил Антон.  
Во что играли? В ...  
(бадминтон)



Когда ударами ракетки  
Волан бросают через сетку  
Соперники из двух сторон,  
Все знают, это... (*бадминтон*)

Заплыв, потом велосипед  
И сразу длительный забег.  
Бежит на финиш чемпион,  
Прошедший этот... (*триатлон*)

Конь, канат, бревно и брусья,  
Кольца с ними рядом.  
Перечислить не берусь я  
Множество снарядов.  
Красоту и пластику  
Дарит нам ... (*гимнастика*)

## Загадки о спорте и зарядке

Что такое спорт и для чего он нужен? Практически в каждой семье есть свои ответы на эти вопросы. Но каждый врач и педагог твёрдо скажет: спорт нужен, даже если это обычная, но ежедневная зарядка! Противопоказания для занятий спортом могут быть, а вот для утренней зарядки могут лишь временные ограничения на время болезни, такой как [краснуха у ребенка](#). Хотя все мы прекрасно понимаем, что зарядка является прекрасной профилактикой любых заболеваний.

Я играю в волейбол, баскетбол,  
Футбол, гандбол.  
Я катаюсь на коньках,  
И на лыжах я мастак!  
Гребля, плаванье, каноэ —  
Это всё моё родное!  
Летом даже на каток,  
В беге я большой знаток.  
И скейтборд, и бобслей,  
Сани, бадминтон, хоккей,  
Я силен, здоров и горд,  
Что здоровье дарит ...!  
(*Спорт*)

Болеть мне некогда, друзья,  
В футбол, хоккей играю я.  
И очень я собою горд,  
Что дарит мне здоровье... (*Спорт*)

Мы физически активны,  
С ним мы станем быстры, сильны...  
Закаляет нам натуру,  
Укрепит мускулатуру.  
Не нужны конфеты, торт,  
Нужен нам один лишь... (*спорт*)

Коль крепко дружишь ты со мной,  
Настойчив в тренировках,  
То будешь в холод, в дождь и зной  
Выносливым и ловким... (*спорт*)

Чтобы быть здоровым с детства  
И уж взрослым не хворать.  
Нужно каждым утром ранним  
упражнения прописать.  
Нужно встать, присесть, нагнуться,  
Вновь нагнуться, подтянуться.  
Пробежаться вокруг дома.  
Это всем из вас знакомо?  
Будет всё у вас в порядке,  
Если помнить о ...!  
(*Зарядке*)

Руки врозь, а ноги вместе.  
Бег, потом прыжки на месте.  
Рассчитались по порядку,  
Вот и все — конец...  
(*зарядке*)

Чтобы здоровье было в порядке,  
Не забывают вы о ... (*зарядке*)

Как только утром я проснусь,  
Присяду, встану и нагнусь –  
Все упражненья по порядку!  
Поможет вырасти ... (*зарядка*)

Поле для боксёрских драк  
Называют в спорте так... (*ринг*)



Поле выкошено гладко,  
Ровненькое, как тетрадка.  
Только кто-ж это поймёт?  
Странно всё! Наоборот!  
У обоих у ворот нет совсем-совсем забора.  
Но зато спортсмены скоро  
Выйдут во поле гулять,  
Мяч один на всех гонять.  
Зрители со всех сторон!  
Что за поле? ... (стадион)

Странный милиционер по полю гуляет,  
В шортах, будто пионер, за мячом гоняет.  
Хоть и очень строг на вид,  
Дал «добро» — мяч бить ногами.  
Сядешь, если засвистит,  
На скамейку с штрафниками,  
Значит, ты, мой дорогой,  
Мяч отбил своей рукой.  
Не припомню только я,  
Как зовётся тот судья?  
(арбитр)

На Олимпе в древнем мире  
Греки поднимали гири,  
Состязались в беге, силе,  
Тяжести переносили.  
И дарила им награды  
Летняя...  
(Олимпиада)

Пламя полыхает,  
Пять колец сияют.

Праздник для народа  
Раз в четыре года.  
Праздник тот спортивный,  
Древний, яркий, дивный... (*Олимпиада*)

Лучше всех спортсмена знает,  
Во всём ему он помогает.  
Сражаться учит, побеждать  
И бодрость духа не терять.  
Он для спортсмена в наше время  
Почти как мать, ведь это ...!  
(*Тренер*)

Ему бассейн так приглянулся –  
Он тут же в воду бултыхнулся,  
Помчался стилем баттерфляй,  
Теперь спортсмена отгадай.... (*пловец*)

Победитель в спорсоревнованиях,  
Впереди все время только он.  
Как звучит, скажите, гордое название?  
Знают все, что это...  
(*чемпион*)

Кто по снегу быстро мчится,  
Провалиться не боится?  
(*Лыжник*)

Очень трудно жарким летом  
Пробежать его атлетам,  
Много долгих километров  
Пролететь быстрее ветра.  
Путь нелегок, назван он  
Древним словом...  
(*марафон*)

Он — «носитель» рюкзака,  
В туристическом походе,  
Посидеть у костерка  
Очень любит на природе.  
Хворост, прошлогодний лист  
Бросит в свой костёр ...  
(*Турист*)

Ликут трибуны, счастливы все мы.  
Проходят так рядом родные спортсмены!  
Стоят только лучшие на пьедестале.  
Вручают лишь лучшим спортсменам ...  
(*Медали*)

Из них ничего невозможно украсть.  
Туда что-то лишь залетает порой.  
Тьфу! Тьфу! Чтоб не сглазить! Что за напасть —  
Зачем тогда здесь стоит часовой?  
(Ворота футбольные)

Меня боятся вратари,  
Стоящие в воротах.  
Меня ты громко назови,  
Я заработан потом.  
(Гол)

Шайба, видимо, устала.  
Не дают совсем вздремнуть.  
На трибуны убежала,  
Чтоб немного отдохнуть.  
(Аут)

В футбол команды две играли.  
Играли, но не проиграли.  
«0:0» – таков был матча счёт.  
Кто результат мне назовёт?.. (ничья)

Над трибунами висит  
Этот очень нужный щит.  
Каждый гол покажет он –  
Видно счёт со всех сторон... (табло)

## Загадки про спортивный инвентарь

В каждом виде спорта, в любой спортивной профессиональной или дворовой игре присутствует какой-либо инвентарь: любимый с детства мяч, скакалка, коньки и лыжи и многое-многое другое. Предлагаем поразмышлять и об этом, разгадав загадки про спортивный инвентарь.

Кинешь в речку – не тонет,  
Бьёшь о стенку – не стонет.  
Будешь оземь кидать –  
Станет кверху летать... (мяч)

Если бросить, он подскочит.  
Бросишь снова, мчится вскачь,  
Ну, конечно – это.... (мяч)

Ростом мал, да удал,  
От меня ускакал.  
Хоть надут он всегда –  
С ним не скучно никогда... (мяч)

Я его кручу рукой,  
И на шеи и ногой,

И на талии кручу,  
И ронять я не хочу... (обруч)

Что крутит вокруг талии  
Гимнастка? Вы узнали?.. (обруч)

Кто тот снаряд спортивный крутит,  
Тот очень стройным скоро будет... (обруч)

Здесь купаться и зимой  
Сможем запросто с тобой.  
Здесь научат нас нырять.  
Как то место нам назвать?.. (бассейн)

Я наклоняюсь над столом,  
Прицел — под нужным мне углом,  
И кием делаю удар.  
Ура! Забил я в лузу ... (шар)

В бильярде надо для игры  
На ножках стол, ещё — шары.  
А палкой делают удар  
И прямо в лузу гонят шар.  
Промазал? Плохо! Очень жалко.  
А как зовётся эта «палка»?..  
(Кий)



На нём Мюнхгаузен летал,  
А вот спортсмен его метал... (ядро)



Силачом я стать хочу.  
Прихожу я к силачу:  
— Расскажите вот о чем —  
Как вы стали силачом?  
Улыбнулся он в ответ:  
— Очень просто. Много лет  
Ежедневно, встав с постели,  
Поднимаю я ...  
(Гантели)

Что за конь? А у коня  
Есть колёса, нет руля.  
Не сижу на нём в седле,  
Я ногами на спине  
На своём стою коне.  
Влез с ногами я на спину,  
Руки в стороны раскинув,  
И поехал по асфальту,  
А с бордюра сделал «сальто».  
Конь ударил в камень-борт.  
А коня зовут... (скейтборд)

Вот серебряный лужок,  
Не видать барашка,  
Не мычит на нем бычок,  
Не цветет ромашка.  
Наш лужок зимой хорош,  
А весной не найдешь.  
(Каток)

Во дворе есть стадион,  
Только очень скользкий он.  
Чтобы там как ветер мчаться,  
На коньках учись кататься... (Каток)

И мальчишки, и девчонки  
Очень любят нас зимой,  
Режут лед узором тонким,  
Не хотят идти домой.  
Мы изящны и легки,  
Мы — фигурные ...  
(коньки)

Металлических два братца,  
Как с ботинками срослись,  
Захотели покататься,  
Топ! — на лёд и понеслись.  
Ай, да братья, ай, легки! Братьев как зовут?  
(Коньки)

Ноги, руки — все в движении,  
Я ползу под потолок,  
Мышцы — просто напряжение —  
Сам себя поднять я смог.  
Подо мной постелен мат,  
Вверх я влез. Помог...  
(канат)

Нам вчера в спортивном зале  
Класс девчонки показали.  
Вряд ли кто-то из ребят  
Так же сядет на ... (шпагат)

На квадратиках доски  
Короли свели полки.  
Нет для боя у полков  
Ни патронов, ни штыков.  
(Шахматы)

В виде башенки она,  
Очень в шахматах важна.  
Как зовётся, знаю я:  
Иль тура, или ... (ладья)

На грифе с каждой стороны  
Висят тяжёлые «блины».  
Задача для атлета —  
Поднять вверх тяжесть эту... (штанга)



С потолка — вниз два каната,  
Бублики на них, ребята.  
Вы, конечно же, узнали  
Что за бублики в спортзале?  
(Кольца)

У гимнастки тренировка.  
Бегают девчонка ловко  
Вдоль по узенькой дорожке,

Скачет на одной лишь ножке,  
То вдруг сделает шпагат.  
Это трудно, говорят,  
Но так здесь заведено.  
А дорожка та — ... (*Бревно*)

Он от всадника сбежал,  
Чтоб попасть в спортивный зал?  
Нет ни гривы, ни хвоста.  
Где седло и где узда?  
Не катает он ребят.  
Как спортивный звать снаряд?..  
(*Конь*)



Палка в виде запятой  
Гонит шайбу пред собой.  
(*Клюшка*)

Я катаюсь на нем  
До вечерней поры,  
Но ленивый мой конь  
Возит только с горы,  
А на горку всегда  
Сам пешком я хожу  
И коня своего  
За веревку вожу.  
(*Санки*)

Спортивный снаряд этот — две жерди,  
На стойке шарнирами прикреплены.  
С ними сильным стану я.  
Снаряд называется коротко — ...  
(*брусья*)



На белом просторе  
Две ровные строчки,  
А рядом бегут  
Запятые да точки.  
(Лыжня)

Две дощечки на ногах  
И две палочки в руках.  
Если мы дощечки смажем —  
Снежный экстра-класс покажем!  
Зимние рекорды ближе  
Тем, кто очень любит...  
(лыжи)

Едет он со стадиона  
На квартиру чемпиона.  
Будет жить с призёром вместе  
На почётном, видном месте... (кубок)

Есть у нас коньки одни,  
Только летние они.  
По асфальту мы катались  
И довольными остались... (ролики)

Не похож я на коня,  
Хоть седло есть у меня.  
Спицы есть. Они, признаться,  
Для вязанья не годятся.  
Не будильник, не трамвай,  
Но звонить умею, знай!  
(Велосипед)

Маленький, удаленький  
Громко кричит,

Судье помогает,  
Устали не знает... (*свисток*)

Я смотрю — у чемпиона  
Штанга весом в четверть тонны.  
Я хочу таким же стать,  
Чтоб сестренку защищать!  
Буду я теперь в квартире  
Поднимать большие ... (*гири*)

[https://yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2Ftsvetyzhizni.ru%2Fbudj-te-zdorovy%2Fruki-vroz-a-nogi-vmeste-sportivnye-zagadki-dlya-detej.html&utm\\_source=turbo\\_turbo](https://yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2Ftsvetyzhizni.ru%2Fbudj-te-zdorovy%2Fruki-vroz-a-nogi-vmeste-sportivnye-zagadki-dlya-detej.html&utm_source=turbo_turbo)

Теперь мы немного знаем о спорте и спортивном оборудовании.  
Давайте прочитаем пословицы и попробуем найти к ним объяснение.

Пословицы про спорт

Из сборника «Русские народные пословицы и поговорки», автор А. М. Жигулев:

Закаляй свое тело с пользой для дела.  
Холода не бойся, сам по пояс мойся.  
Смолоду закалишься — на весь век сгодишься.  
Солнце, воздух и вода — наши верные друзья.  
Паруса да снасти у спортсмена во власти.

Про спорт и здоровье

Здоровье всему голова.  
Здоровая душа в здоровом теле.  
Здоровому все здорово.  
Здоровье дороже денег.  
Здоровье приходит днями, а уходит часами.  
Тот здоровья не ценит, кто болен не бывал.  
Так здоров, что если сучок в кулаке сожмет, так вода пойдет,  
Было бы здоровье — остальное будет.  
Будь здоров на сто годов.  
Здоров будешь, все добудешь.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.  
Чужим умом в спорте не проживёшь.  
Кто спортом занимается, тот силы набирается.  
Закаляй своё тело с пользой для дела.  
Если хочешь быть здоров — закаляйся.  
Закалишься — от болезни отстранишься.  
Спорт — закалка на долгую жизнь.  
Кто спортом занимается, тот силы набирается.  
Закаляйся — водой холодной обливайся.  
Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.  
Пешком ходить — долго жить.  
Со спортом не дружишь — не раз о том потужишь.  
Отдашь спорту время — взамен получишь здоровье.

### **Про ловкость, силу, волю**

Из сборника «Русские народные пословицы и поговорки», автор А. М. Жигулев:

Крепкий духом не унывает.

Коршуна узнают по полету, ловкого человека — по походке.  
Мал золотник, да дорог. Мал ноготок, да остер.  
Мелка река, да круты берега.  
Не тот молодец, у кого бравый вид, а тот, кто победу творит.  
Не будь тороплив, но будь настойчив.  
За что ни возьмется, уж конца добьется.

Бери ношу по себе, чтоб не крякать при ходьбе.  
Через силу и конь не везет.

Нога ногу подкрепляет, рука руку усиляет.  
Нога споткнется, а голове достанется.  
Не разгрызешь ореха, так не съешь и ядра.  
Сам не падай и другого не роняй.  
Кто не ходит, тот не падает.  
Только первый шаг труден.  
Погляди, прежде чем прыгнуть.

Выше лба не прыгнешь.  
Ноги носят, а руки кормят.  
Рука руку моет, чтобы белой быть.

Рука легка: была бы шея крепка.  
Кто сидит на печи, тот гложет кирпичи.

Сила да ум — счастье.  
Сила без ума — обуза.  
Не везде сила, где умение, а где и терпение.  
Силен тот, кто валит, сильнее тот, кто поднимается.  
Сноровка и умение — в беде спасение.

Кто с умом спешит, тот всегда и во всем успевает.  
Трудности существуют для того, чтобы преодолевать их.

Удалому море по колено.  
Без усилий нет успеха.  
Без усилия ничего не бывает.  
Из кожи лезет вон.  
Еле-еле душа в теле.  
Деньги потерять — ничего не потерять; время потерять —  
много потерять; энергию потерять — все потерять.

<http://pro-poslovicey.ru/o-sport-ty-mir-poslovicey-o-sporte-i-zdorove/>

Я очень надеюсь, что мы с пользой провели время. И каждый из вас сделал правильный выбор. Что жизнь без спорта – потеря здоровья, а ещё спорт разнообразит нашу жизнь, делает нас физически выносливыми, ловкими, готовыми идти к цели, к достижению успеха, несмотря ни на какие трудности.

Удачи и спортивных достижений!