

государственной

акция

«Спорт-

Альтернатива

пагубным

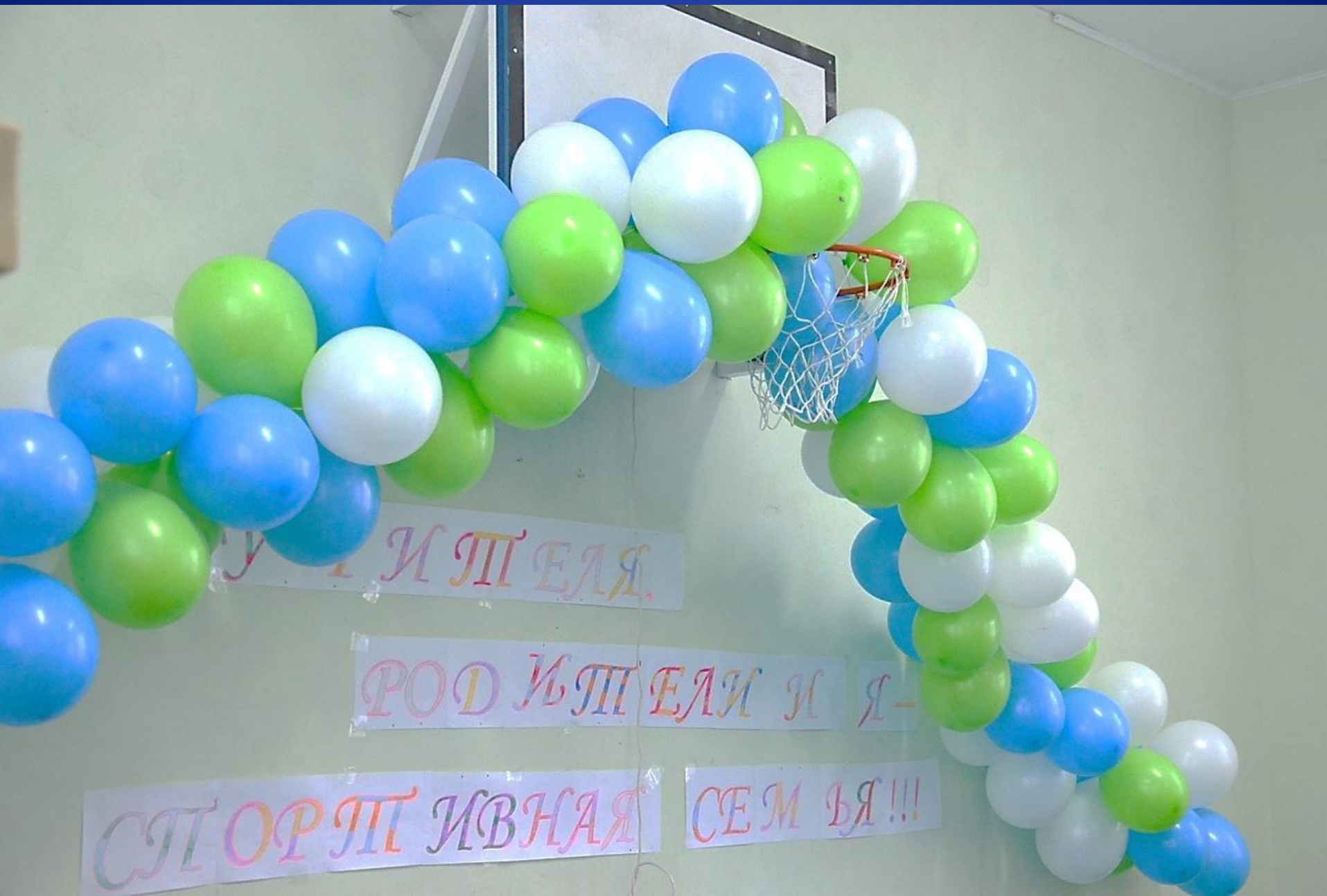
привычкам»

МБОУ БСОШ №2



Номинация : «Ведущие за собой»

Спортивный праздник
«Учителя ,родители и
я –спортивная семья»



У ИТ ЕЛ Я

РОД ИТ ЕЛ И Я -

СПОРТИВНАЯ

СЕМЬЯ!!!

ФИТНЕС
рекомендуемые
упражнения

Выход

ВСЕ НА СПОРТИВНОЙ СЕМЬЕ!
СПОРТИВНЫЕ ЛЮБИТЕЛИ!







БСШ №2 - СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ
ВЛЮБИЛИСЬ В СПОРТ? ПОБЕДИ!



**ВМЕСТЕ
К ЗДОРОВЬЮ!**

ФП «ОСМ»

СПОРТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ:

ФИТНЕС
Рекомендуемые направления

Академический гребля	ФУТБОЛ	Баскетбол	Волейбол	Лыжные гонки	Лыжные гонки
Академический гребля	Волейбол	Баскетбол	Волейбол	Лыжные гонки	Лыжные гонки
Академический гребля	Волейбол	Баскетбол	Волейбол	Лыжные гонки	Лыжные гонки
Академический гребля	Волейбол	Баскетбол	Волейбол	Лыжные гонки	Лыжные гонки

Академический гребля	Волейбол	Баскетбол	Волейбол	Лыжные гонки	Лыжные гонки
Академический гребля	Волейбол	Баскетбол	Волейбол	Лыжные гонки	Лыжные гонки
Академический гребля	Волейбол	Баскетбол	Волейбол	Лыжные гонки	Лыжные гонки
Академический гребля	Волейбол	Баскетбол	Волейбол	Лыжные гонки	Лыжные гонки

ВЫХОД



ОБЪЕДИНЕНИЕ
СПОРТИВНОЙ
МОЛОДЕЖИ
ФЛАГМАНСКАЯ ПРОГРАММА
Балахтинский район

ФП
«ОСМ»

СПОРТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ:

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС



Настольный теннис – это популярный вид спорта, который можно играть в любое время года и в любом помещении. Он способствует развитию координации, скорости реакции и концентрации. Для начинающих рекомендуется использовать специальные тренировочные мячи.

ФУТБОЛ



Футбол – один из самых популярных видов спорта в мире. Он развивает выносливость, командный дух и навыки быстрого принятия решений. Для любителей футбола существуют различные варианты тренировок и турниры.

Здоровое питание



Здоровое питание – основа хорошего самочувствия и долголетия. Включите в свой рацион больше овощей, фруктов, злаков и полезных жиров. Избегайте фаст-фуда и избытка сахара.

Закаливание



Закаливание укрепляет иммунитет и повышает устойчивость к простудным заболеваниям. Это можно делать с помощью контрастных ванн, прогулок на свежем воздухе и заплывов в прохладную воду.

Велоспорт



Велоспорт – отличный способ поддержания физической формы. Он развивает выносливость и улучшает кровообращение. Для начинающих лучше выбирать прогулочные велосипеды.

Лыжный бег



Лыжный бег – популярный вид спорта, особенно в зимний период. Он способствует развитию выносливости и улучшает координацию движений.

АЛТИМАТ ФРИЗБИ



Алтимат фризби – динамичный вид спорта, который развивает скорость, ловкость и командный дух. Для игры требуется только диск и флажки.

Лепта



Лепта – вид спорта, который развивает выносливость и навыки быстрого принятия решений. Это популярный вид спорта в школах и среди молодежи.

БЕГ



Бег – один из самых простых и доступных видов спорта. Он способствует развитию выносливости и улучшает настроение. Начните с коротких пробежек и постепенно увеличивайте дистанцию.

ВОЛЕЙБОЛ



Волейбол – популярный вид спорта, который развивает координацию, скорость реакции и командный дух. Для игры требуется только мяч и сетка.

БАСКЕТБОЛ



Баскетбол – динамичный вид спорта, который развивает выносливость, координацию и командный дух. Для игры требуется мяч и корзина.

ШАХМАТЫ




Шахматы – интеллектуальный вид спорта, который развивает стратегическое мышление, концентрацию и память. Это отличный способ провести свободное время.

Тай-бо



Тай-бо – вид спорта, который развивает гибкость, баланс и концентрацию. Это отличный способ снять стресс и улучшить самочувствие.

Регетон



Регетон – вид спорта, который развивает выносливость и командный дух. Это популярный вид спорта в школах и среди молодежи.

Kangoojump



Kangoojump – вид спорта, который развивает выносливость и координацию. Это популярный вид спорта в школах и среди молодежи.

СПОРТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ:

ФИТНЕС Рекомендуем направлени

БОЛ

Здоровое питание

Закаливание

Велоспорт

Лыжный бег

БЕГ

ВОЛЕЙБОЛ

БАСКЕТБОЛ

Ш

Тай-бо

DanceMix

Zumba

Аквааэробика

Йога

Stretch

Степ

Спортивная Аэробика

В.Е.С.Т. ФИТНЕС



ВЫХОД

БСШ №2 - СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ!

К ПОЛНОДЕ!





ФП
ОСМ»

ФИТНЕС
Рекомендуемые
направления

Аэробика	Йога	Бодибилдинг	Танцы
Бокс	Спортивная гимнастика	Спортивная ходьба	Бег
Спортивный плавание	Спортивная стрельба	Спортивная скакалка	Спортивная гимнастика
Спортивный туризм	Спортивная гимнастика	Спортивная гимнастика	Спортивная гимнастика

Выход

БОЛЬШАЯ СПОРТИВНАЯ СОЛНЦА
ТЕПЛО И МЕД



...ным, что
... закаливанию:
... общие местные, коллективные
... быть постепенным, время
... холодом должно увеличиваться
... проводиться с учётом
... особенностей организма и
... конкретного региона.
... быть «на грани удовольствия»,
... себя чрезмерными нагрузками.

Формы закаливания:

Пассивное – проживание в холодном климате оказывает некоторое тренирующее влияние на терморегуляторные механизмы, и устойчивость к холоду несколько повышается.

Активное – систематическое применение искусственно создаваемых и строго дозируемых температурных воздействий (солнечные и воздушные ванны, купания и т.д.).

Факторы закаливания:

1. солнце
2. воздух
3. вода

Виды закаливания

- Аэротерапия – закаливание воздухом. Данный вид закаливанию включает в себя воздушные ванны и долгие прогулки на свежем воздухе.
- Гелиотерапия – закаливание солнцем, воздействие на организм солнечным светом и теплом.
- Закаливание водой: обливание, обливание, душ, купание, моржевание.

Виды закаливания

- обливание
- обливание
- контрастный душ
- закаливание солнцем
- пространственное закаливание



Методы закаливания

1. **Неспециальные** – создание соответствующих условий:
 - ✓ Достаточный минимум одежды
 - ✓ Максимальное пребывание на свежем воздухе в любую погоду
 - ✓ Систематическое проветривание детской комнаты (до 5 раз в день) для создания «гуляющего» температурного режима в ней.
2. **Специальные методы** – группа закаливающих процедур (воздушных, водных и др.), осуществляемых с учетом всех принципов закаливания: постепенности, систематичности, последовательности, комплексности, положительного настроя и учета индивидуальных особенностей ребенка.

Методы закаливания

- закаливание воздухом
- закаливание водой
- обливание
- обливание
- контрастный душ
- моржевание
- закаливание солнцем
- закаливание в парной
- босохождение



ВЫХОД

СШ №2 - СПОРТИВНАЯ
ВЛЕЧЕДИТЕЛЬ



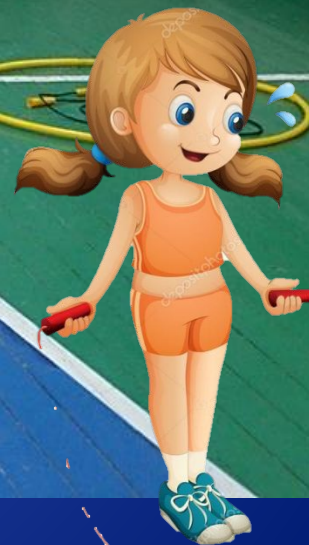


СЕМЬЯ!

ЕДН









РОССИЙСКОЕ
УЧЕБНИКОВО-МЕТОДИЧЕСКОЕ
ЦЕНТРАЛЬНОЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ
ИЗДАТЕЛЬСТВО
МБОУ Балахтинская СОШ №2

Грамота

Награждается _____

да _____
занявшая II место
в спортивном празднике
«Мама, учитель и я – спортивная семья»
посвященном дню здоровья.

С.Н. Шестиренкова

Директор
МБОУ Балахтинская СОШ №2

Т.Н. Юркова



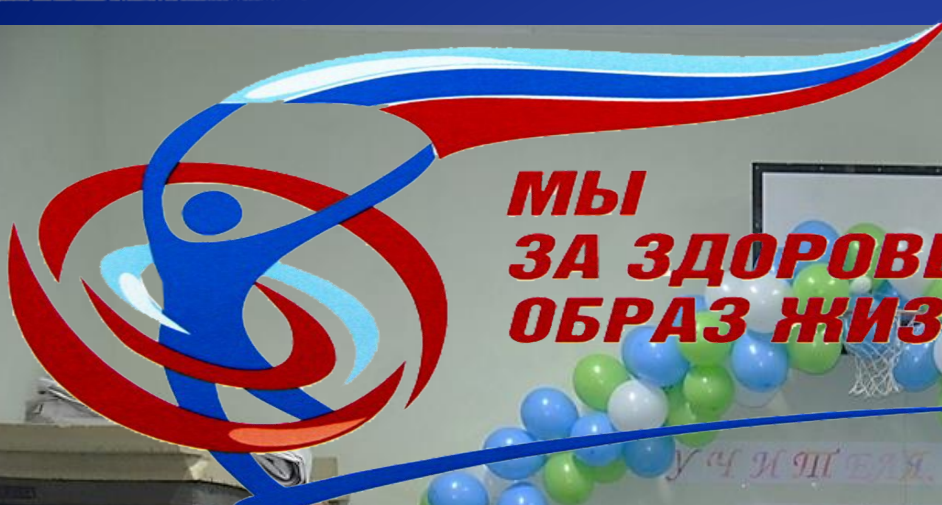
МОЛОДЕЖНЫЙ
ЦЕНТР
БАЛАХТИНСКИЙ

Директор
МБОУ Балахтинский молодежный центр

г.Балахта 2019 г.







**МЫ
ЗА ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**



УЧ И П Е Л Я
О И П Е Л Я
О П Е Л Я

**Здоровому образу
жизни-привет**

**Пагубным привычкам
скажем «НЕТ!»**



Живите,

творите ,

любите!

образ жизни

здоровый

ведите!