

государственной

акция

«Спорт-

Альтернатива

пагубным

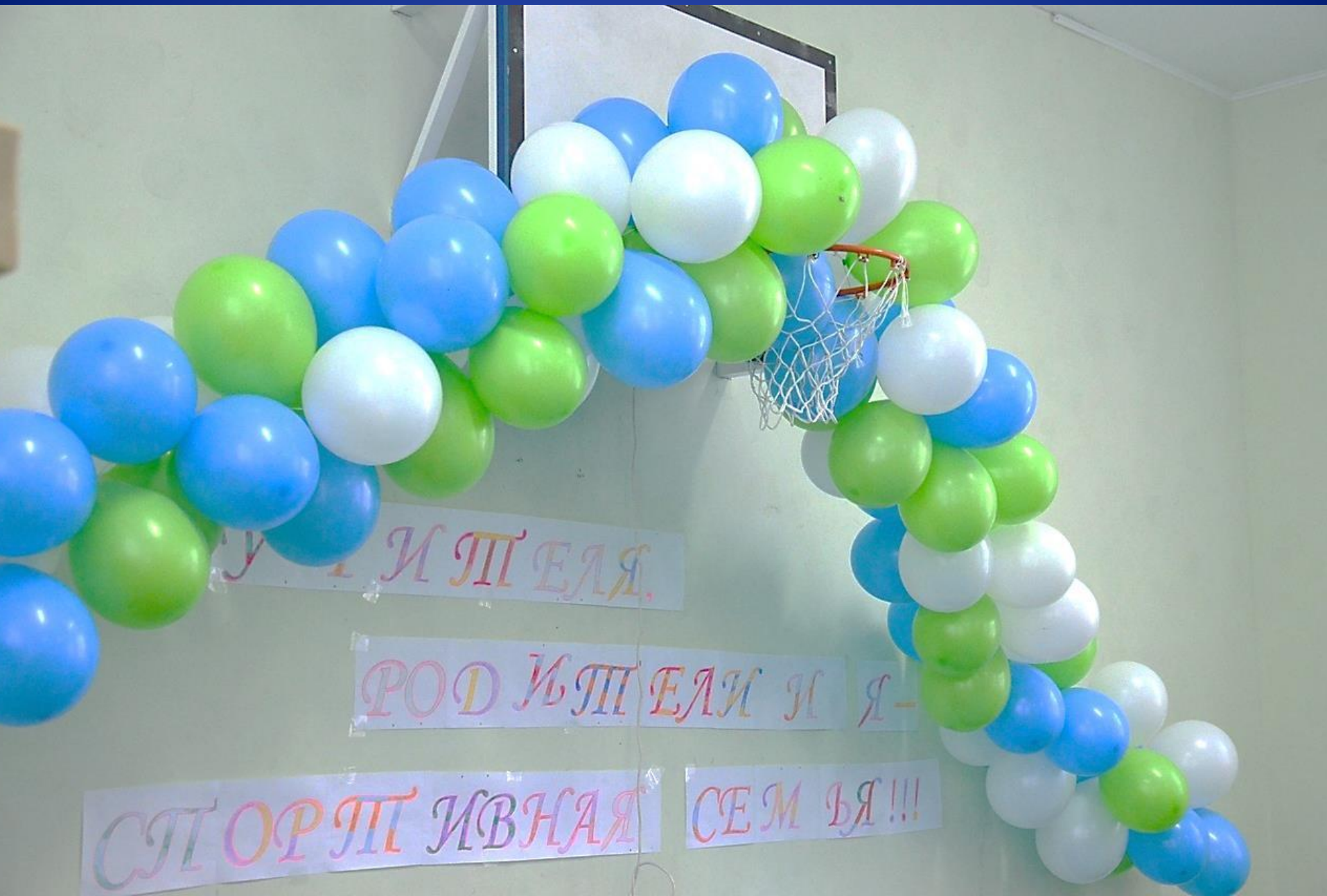
привычкам»

МБОУ БСОШ №2



# Номинация : «Ведущие за собой»

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



У ИТ ЕЛ Я

РОД ИТ ЕЛ И Н Я -

СПОРТИВНАЯ

СЕМЬЯ!!!

ФИТНЕС  
рекомендуемые  
упражнения

Выход

ВСЕ НА СПОРТИВНОЙ СЕМЬЕ!  
СПОРТИВНЫЕ ЛЮБИТЕЛИ!





СПОРТИВНЫЕ  
НАПРАВЛЕНИЯ:

ФП  
«ОСМ»

ФИТНЕС  
Рекомендуемые  
направления

СЦЕНА №2 - СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ!  
ПЕРЕКТОР

АНТИСТРЕСС  
СДЕЛАЙ МЕНЯ

АНТИСТРЕСС  
СДЕЛАЙ МЕНЯ





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



**ВМЕСТЕ  
К ЗДОРОВЬЮ!**



ОБЪЕДИНЕНИЕ  
СПОРТИВНОЙ  
МОЛОДЕЖИ

ФП  
«ОСМ»

СПОРТИВНЫЕ  
НАПРАВЛЕНИЯ:

Академический гребля	ФУТБОЛ	Баскетбол	Волейбол	Лыжные гонки	Лыжный спорт
Атлетический бег	Ватт	ВЕТ	МОДЕЛЬНЫЙ СПОРТ	САХАТЫ	

ФИТНЕС  
Рекомендуемые  
направления

Танцы	Самбо	Дзюдо	Бразильское джиу-джитсу	Борьба	Бокс	Тхэквондо	Дзюдо	Дзюдо
Регби	Айкидо	Вольный бег	Борьба	Борьба	Борьба	Борьба	Борьба	Борьба
Каратэ								

ВЫХОД



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 игры требуется стол, ракетки и мячи.

### ФУТБОЛ

ФУТБОЛ – один из самых популярных видов спорта в мире. Он развивает выносливость, командный дух и навыки быстрого принятия решений. Для игры требуется поле, мяч и игроки.

### Здоровое питание

Здоровое питание – это основа хорошего самочувствия и долголетия. Оно включает в себя употребление разнообразных продуктов, богатых витаминами и минералами. Важно соблюдать баланс и избегать вредных привычек.

### Закаливание

Закаливание – это процесс адаптации организма к различным условиям окружающей среды. Оно укрепляет иммунитет и улучшает кровообращение. Методы закаливания включают контрастные души, солнечные ванны и прогулки на свежем воздухе.

### Велоспорт

ВЕЛОСПОРТ – это вид спорта, который развивает выносливость, силу и координацию. Он доступен для людей всех возрастов и уровней подготовки. Для занятия требуется велосипед и соответствующая экипировка.

### Лыжный бег

Лыжный бег – это вид спорта, который развивает выносливость, координацию и навыки ориентирования. Он особенно полезен в зимний период. Для занятия требуется лыжи, палки и специальная обувь.

### АЛТИМАТ ФРИЗБИ

АЛТИМАТ ФРИЗБИ – это вид спорта, который развивает координацию, скорость и командный дух. Он отличается от американского футбола отсутствием касаний. Для игры требуется диск и игроки.

### Лепта

ЛЕПТА – это вид спорта, который развивает координацию, скорость и командный дух. Он отличается от волейбола тем, что игроки не касаются мяча руками. Для игры требуется мяч и игроки.

### БЕГ

БЕГ – это вид спорта, который развивает выносливость, координацию и навыки ориентирования. Он доступен для людей всех возрастов и уровней подготовки. Для занятия требуется удобная обувь и одежда.

### ВОЛЕЙБОЛ

ВОЛЕЙБОЛ – это вид спорта, который развивает координацию, скорость и командный дух. Он отличается от баскетбола тем, что игроки не касаются мяча руками. Для игры требуется мяч и игроки.

### БАСКЕТБОЛ

БАСКЕТБОЛ – это вид спорта, который развивает координацию, скорость и командный дух. Он отличается от волейбола тем, что игроки касаются мяча руками. Для игры требуется мяч и игроки.

### ШАХМАТЫ

ШАХМАТЫ – это вид спорта, который развивает логическое мышление, стратегическое мышление и навыки планирования. Он доступен для людей всех возрастов и уровней подготовки.

### Тай-бо

ТАЙ-БО – это вид спорта, который развивает координацию, баланс и концентрацию. Он отличается от других видов спорта тем, что не требует физической силы. Для занятия требуется удобная одежда.

### Регетон

РЕГЕТОН – это вид спорта, который развивает координацию, скорость и навыки ориентирования. Он отличается от других видов спорта тем, что требует высокой степени координации. Для занятия требуется специальная обувь и одежда.

### Kangoojump

KANGOOJUMP – это вид спорта, который развивает координацию, скорость и навыки ориентирования. Он отличается от других видов спорта тем, что требует высокой степени координации. Для занятия требуется специальная обувь и одежда.



# СПОРТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ:

# ФИТНЕС Рекомендуем направлени

БОЛ

Здоровое питание

Закаливание

Велоспорт

Лыжный бег

БЕГ

ВОЛЕЙБОЛ

БАСКЕТБОЛ

ШОШ

Тай-бо

DanceMix

Zumba

Аквааэробика

Йога

Stretch

Степ

Спортивная Аэробика

В.Е.С.Т. ФИТНЕС



ВЫХОД

БСШ №2 - СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ!

К ПОЛОДЕ!





ФП  
ОСМ»

ФИТНЕС  
Рекомендуемые  
направления

Аэробика	Йога	Бодифлекс	Танцы
Бокс	Бразильский джуджитсу	Бразильский джиу-джиу	Бразильский джиу-джиу
Бразильский джиу-джиу	Бразильский джиу-джиу	Бразильский джиу-джиу	Бразильский джиу-джиу
Бразильский джиу-джиу	Бразильский джиу-джиу	Бразильский джиу-джиу	Бразильский джиу-джиу
Бразильский джиу-джиу	Бразильский джиу-джиу	Бразильский джиу-джиу	Бразильский джиу-джиу
Бразильский джиу-джиу	Бразильский джиу-джиу	Бразильский джиу-джиу	Бразильский джиу-джиу
Бразильский джиу-джиу	Бразильский джиу-джиу	Бразильский джиу-джиу	Бразильский джиу-джиу
Бразильский джиу-джиу	Бразильский джиу-джиу	Бразильский джиу-джиу	Бразильский джиу-джиу
Бразильский джиу-джиу	Бразильский джиу-джиу	Бразильский джиу-джиу	Бразильский джиу-джиу
Бразильский джиу-джиу	Бразильский джиу-джиу	Бразильский джиу-джиу	Бразильский джиу-джиу

Выход

БОЛЬШАЯ СПОРТИВНАЯ СОЛНЦА  
ИЗМЕНА



...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 закаливания 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 ШКОЛА

ВЛЕЧЕДИ!



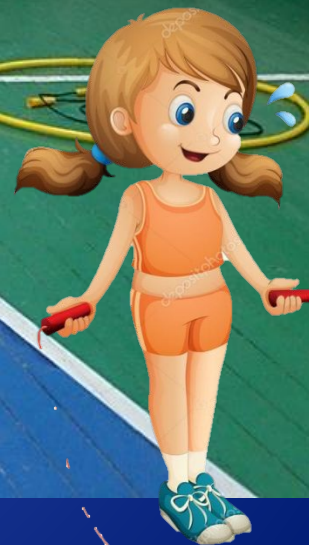
СЕМЬЯ!

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

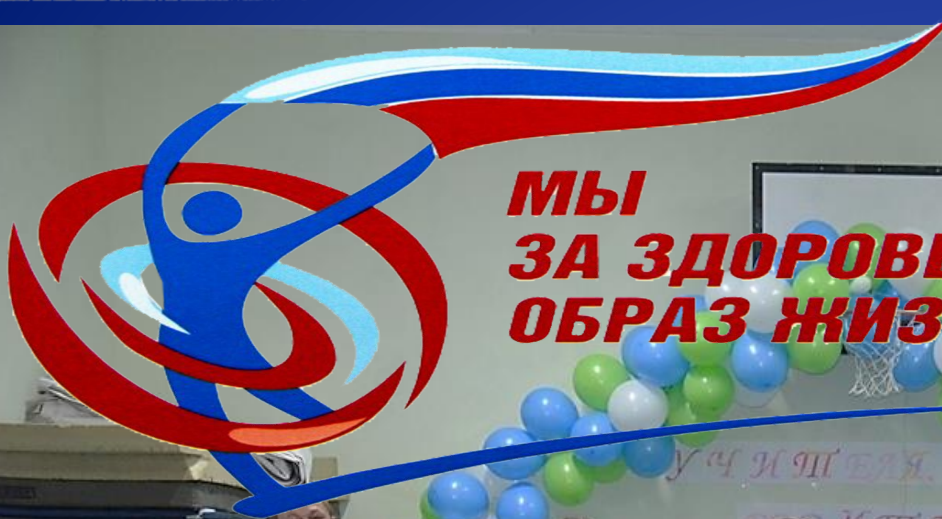
Директор  
МБОУ Балахтинский молодежный центр

г.Балахта 2019 г.









**МЫ  
ЗА ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ**



УЧ И П Е Л Я  
О Д И П Е Л Я  
О Р Я В Н

**Здоровому образу  
жизни-привет**

**Пагубным привычкам  
скажем «НЕТ!»**





**Живите,**

**творите ,**

**любите!**

**образ жизни**

**здоровый**

**ведите!**