

государственной

акция

«Спорт-

Альтернатива

пагубным

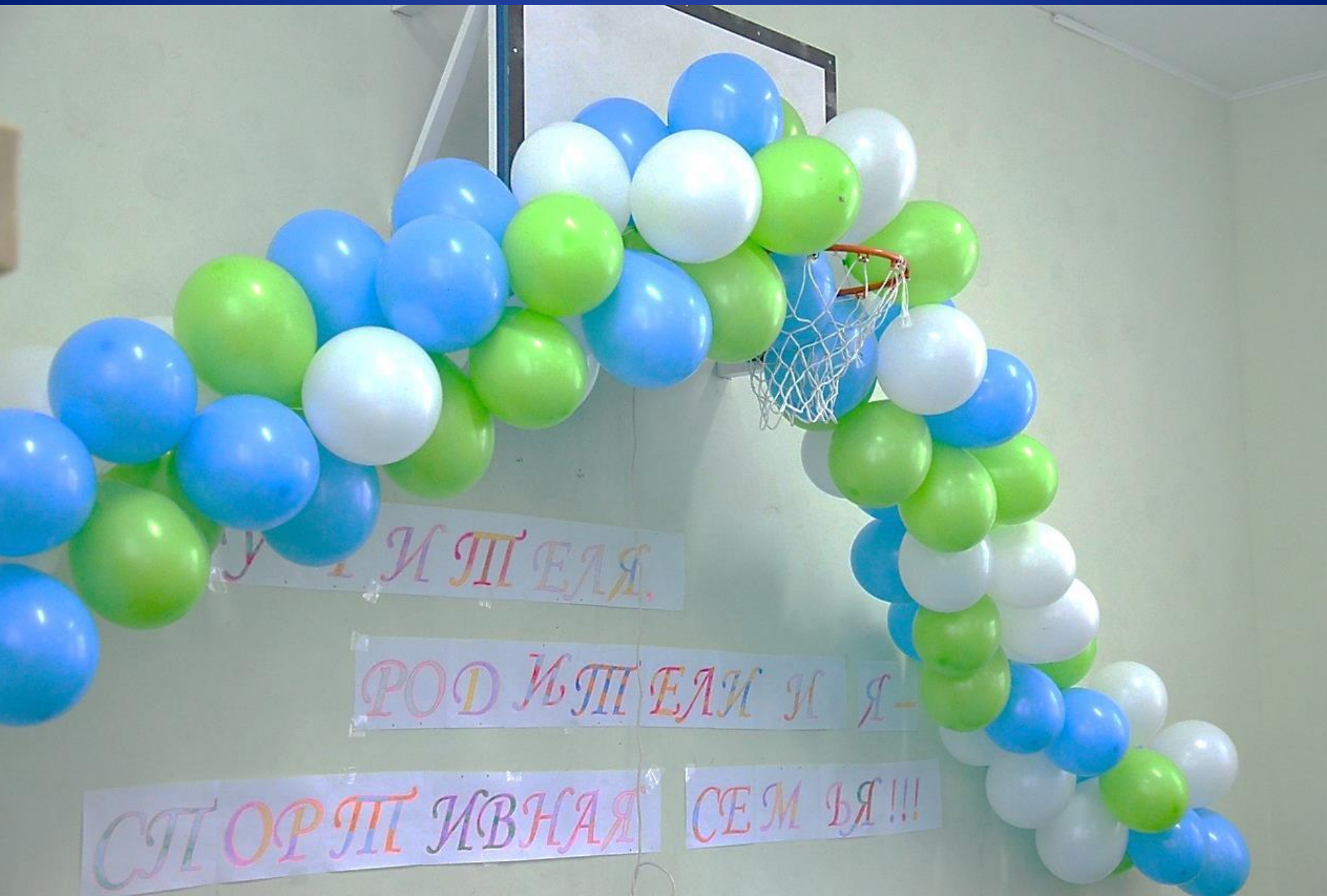
привычкам»

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!





СПОРТИВНЫЕ
НАПРАВЛЕНИЯ:

ФП
«ОСМ»

ФИТНЕС
Рекомензуемые
направления

КЛУБ №2 - СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ!
ПЕРВЫЙ КЛУБ

АНТИСТРЕС
СЛАБЫЕ СДЕЛАЮТ СИЛЬНЫМИ

АНТИСТРЕС
СЛАБЫЕ СДЕЛАЮТ СИЛЬНЫМИ



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



**ВМЕСТЕ
К ЗДОРОВЬЮ!**



ФП «ОСМ»
ОБЪЕДИНЕНИЕ СПОРТИВНОЙ МОЛОДЕЖИ

СПОРТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ:

Академическая гребля	Бадминтон	Баскетбол	Борьба	Волейбол	Лыжные гонки	Лыжный спорт
Футбол	Сноуборд	Спортивная гимнастика	Спортивная ходьба	Спортивная стрельба	Спортивные танцы	Спортивные скалолазание
Спортивный бадминтон	Спортивный бейсбол	Спортивный волейбол	Спортивный теннис	Спортивный футбол	Спортивный хоккей	Спортивный баскетбол
Спортивный бадминтон	Спортивный бейсбол	Спортивный волейбол	Спортивный теннис	Спортивный футбол	Спортивный хоккей	Спортивный баскетбол

ФИТНЕС Рекомендуемые направления

Аэробика	Бодибилдинг	Борьба	Борьба	Борьба	Борьба	Борьба
Борьба	Борьба	Борьба	Борьба	Борьба	Борьба	Борьба
Борьба	Борьба	Борьба	Борьба	Борьба	Борьба	Борьба
Борьба	Борьба	Борьба	Борьба	Борьба	Борьба	Борьба

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 скорости реакции, координации движений и концентрации внимания.

ФУТБОЛ



Футбол – один из самых популярных видов спорта в мире. Он способствует развитию выносливости, командного духа и координации движений.

Здоровое питание



Здоровое питание – это основа хорошего самочувствия и долголетия. Оно включает в себя употребление разнообразных продуктов, богатых витаминами и минералами.

Закаливание



Закаливание – это процесс адаптации организма к различным факторам окружающей среды. Оно способствует повышению иммунитета и устойчивости к заболеваниям.

Велоспорт



Велоспорт – это вид спорта, который способствует развитию выносливости, силы и координации движений. Он также является отличным способом активного отдыха.

Лыжный бег



Лыжный бег – это вид спорта, который способствует развитию выносливости, координации движений и умения ориентироваться в пространстве.

АЛТИМАТ ФРИЗБИ



Алтимат фризби – это вид спорта, который способствует развитию координации движений, скорости реакции и командного духа.

Лапта



Лапта – это вид спорта, который способствует развитию выносливости, координации движений и умения ориентироваться в пространстве.

БЕГ



Бег – это вид спорта, который способствует развитию выносливости, координации движений и умения ориентироваться в пространстве.

ВОЛЕЙБОЛ



Волейбол – это вид спорта, который способствует развитию координации движений, скорости реакции и командного духа.

БАСКЕТБОЛ



Баскетбол – это вид спорта, который способствует развитию координации движений, скорости реакции и командного духа.

ШАХМАТЫ




Шахматы – это вид спорта, который способствует развитию логического мышления, концентрации внимания и умения принимать решения.

Тай-бо



Тай-бо – это вид спорта, который способствует развитию гибкости, координации движений и умения ориентироваться в пространстве.

Регетон



Регетон – это вид спорта, который способствует развитию выносливости, координации движений и умения ориентироваться в пространстве.

Kangoojump



Kangoojump – это вид спорта, который способствует развитию выносливости, координации движений и умения ориентироваться в пространстве.

СПОРТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ:

ФИТНЕС Рекомендуем направлени

БОЛ

Здоровое питание

Закаливание

Велоспорт

Лыжный бег

БЕГ

ВОЛЕЙБОЛ

БАСКЕТБОЛ

ШОУ

Тай-бо

DanceMix

Zumba

Аквааэробика

Йога

Stretch

Стретчинг

Спортивная Аэробика

В.Е.С.Т. ФИТНЕС



ВЫХОД

БСШ №2 - СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ!

К ПОЛНОДЕ!





ФП
ОСМ»

ФИТНЕС
Рекомендуемые
направления

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 «гуляющей» 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
- обтирание
- обливание
- контрастный душ
- моржевание
- закаливание солнцем
- закаливание в парной
- босохождение



ВЫХОД

СШ №2 - СПОРТИВ

ВЛЕЧЕДИ!



СЕМЬЯ!

ЕДН







РОССИЙСКОЕ
АГЕНТСТВО ОЛИМПИЙСКИХ
И СПОРТИВНЫХ ДВИЖЕНИЙ
МСОУ Балахтинская СОШ №2



Грамота

Награждается _____

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

[Signature]

С.Н. Шестиренкова

Директор
Балахтинская СОШ №2

[Signature]
Т.Н. Юркова

Директор
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 А
О Д И П Е Л Я

**Здоровому образу
жизни-привет**

**Пагубным привычкам
скажем «НЕТ!»**



Живите,

творите ,

любите!

образ жизни

здоровый

ведите!