

государственной

акция

«Спорт-

Альтернатива

пагубным

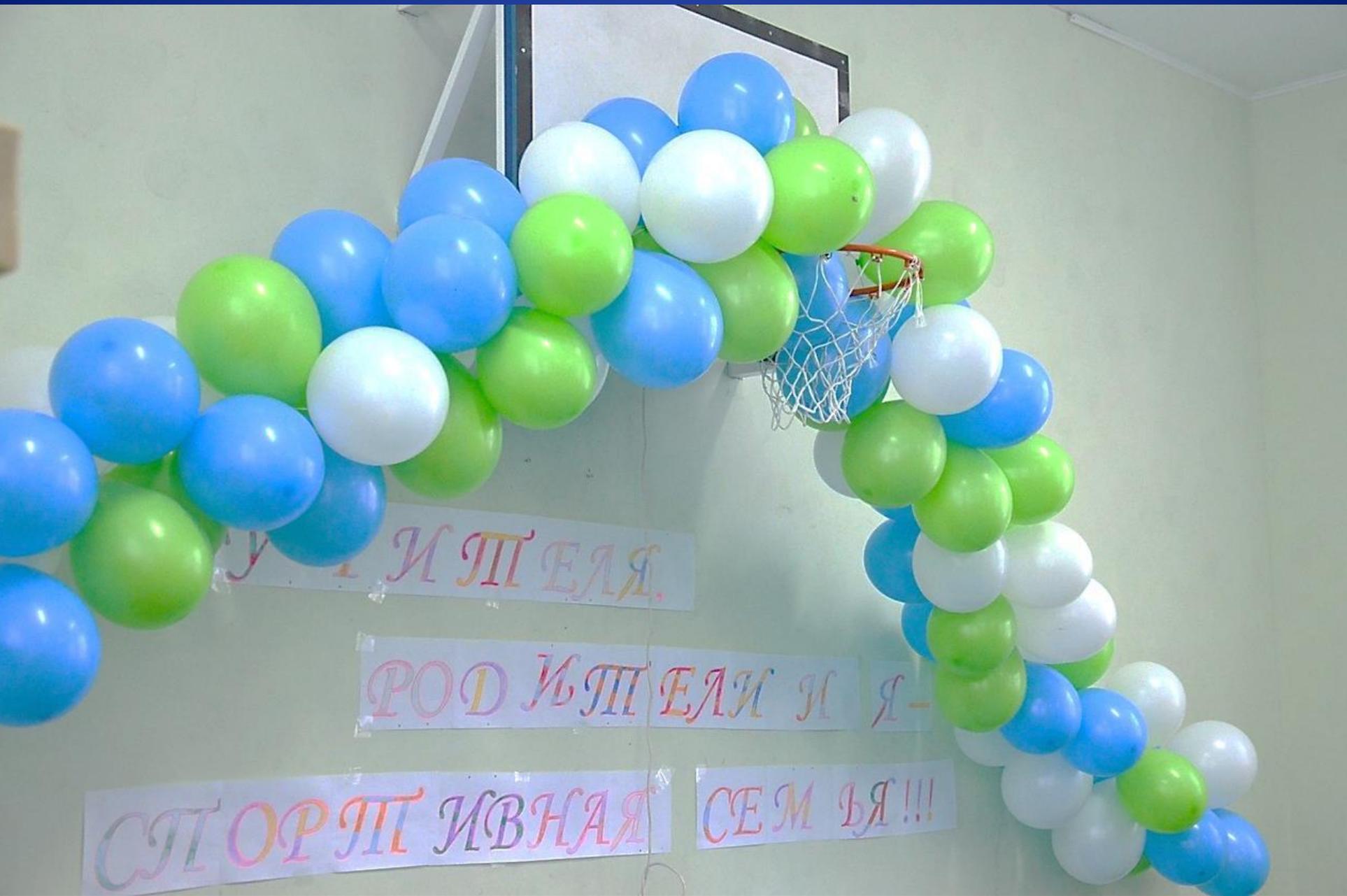
привычкам»

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

ФЛК №2 - СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ!  
ПЕРЕКТОР

АНТИСТРЕСС  
СДЕЛАЙ МЕНЯ

АНТИСТРЕСС  
СДЕЛАЙ МЕНЯ

ВЫХОД



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



**ВМЕСТЕ  
К ЗДОРОВЬЮ!**



ОБЪЕДИНЕНИЕ  
СПОРТИВНОЙ  
МОЛОДЕЖИ

ФП  
«ОСМ»

СПОРТИВНЫЕ  
НАПРАВЛЕНИЯ:

ФИТНЕС  
Рекомендуемые  
направления

Аэробика  
ФУТБОЛ  
Бег  
Модельный спорт  
Сакхаты

Танцы  
Самбо  
Дзюдо  
Бразильский джиу-джитсу  
Рестлинг  
Айкидо  
Борьба  
Спортивная гимнастика  
Спортивная акробатика  
Спортивная гимнастика

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 скорости реакции, координации движений и концентрации внимания.

### ФУТБОЛ

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

### Здоровое питание

Здоровое питание – это основа хорошего самочувствия и долголетия. Оно включает в себя употребление свежих овощей, фруктов, злаков и нежирных белковых продуктов.

### Закаливание

Закаливание – это процесс привыкания организма к воздействию природных факторов (холода, солнца, ветра). Оно укрепляет иммунитет и улучшает общее состояние здоровья.

### Велоспорт

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

### Лыжный бег

Лыжный бег – это вид спорта, который развивает выносливость, координацию и умение ориентироваться в пространстве. Он также способствует укреплению сердечно-сосудистой системы.

### АЛТИМАТ ФРИЗБИ

Алтимат фризби – это командный вид спорта, который развивает координацию, скорость реакции и командный дух. Он также способствует развитию выносливости.

### Лапта

Лапта – это вид спорта, который развивает координацию, скорость и выносливость. Он также способствует развитию командного духа.

### БЕГ

Бег – это вид спорта, который способствует развитию выносливости, координации и силы. Он также является отличным способом поддержания физической формы.

### ВОЛЕЙБОЛ

Волейбол – это командный вид спорта, который развивает координацию, скорость реакции и командный дух. Он также способствует развитию выносливости.

### БАСКЕТБОЛ

Баскетбол – это командный вид спорта, который развивает координацию, скорость реакции и командный дух. Он также способствует развитию выносливости.

### ШАХМАТЫ

Шахматы – это вид спорта, который развивает логическое мышление, стратегическое мышление и концентрацию внимания. Он также способствует развитию выносливости.

### Тай-бо

Тай-бо – это вид спорта, который способствует развитию гибкости, координации и концентрации внимания. Он также способствует снижению стресса.

### Регетон

Регетон – это вид спорта, который развивает координацию, скорость и выносливость. Он также способствует развитию командного духа.

### Kangoojump

Kangoojump – это вид спорта, который способствует развитию выносливости, координации и силы. Он также является отличным способом поддержания физической формы.

# 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

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:**

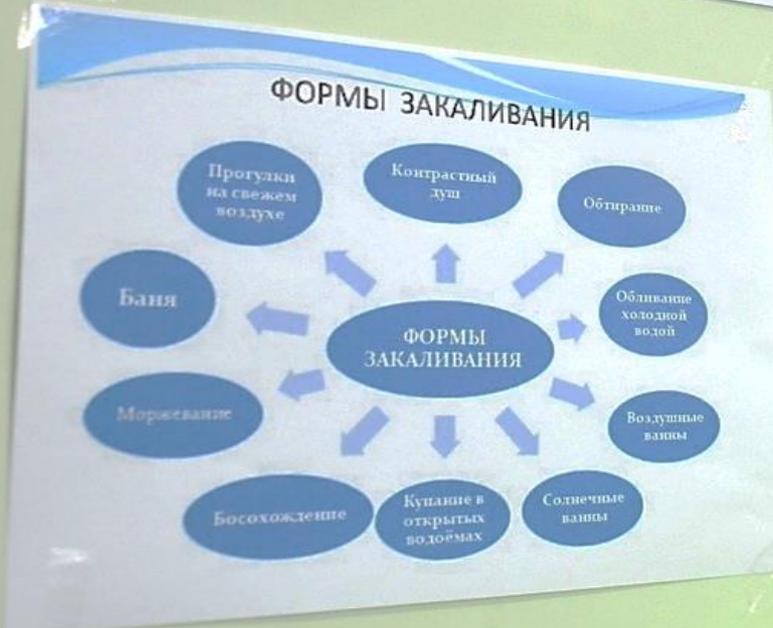
1. солнце
2. воздух
3. вода

**Виды закаливания**

- Аэротерапия – закаливание воздухом. Данный вид закаливании 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  
УЧЕБНИКОВО-МЕТОДИЧЕСКОЕ  
ЦЕНТРОСОЗДАНИЕ  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
«ПЕДАГОГИКА»  
МБОУ Балахтинская СОШ №2

# Грамота

Награждается

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

С.Н. Шестиренкова

Директор  
МБОУ Балахтинская СОШ №2

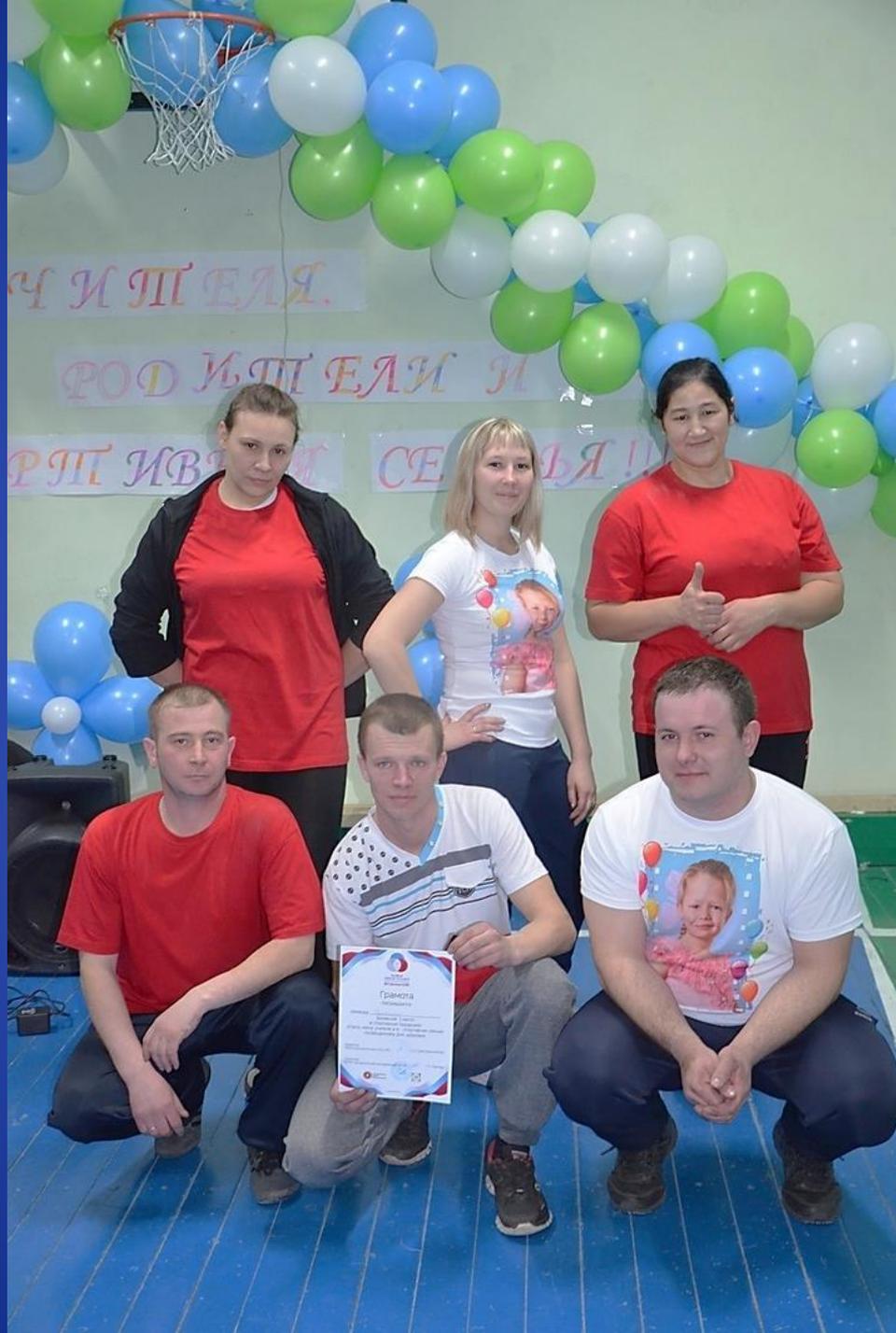
Т.Н. Юркова



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!**