



Материал подготовила инструктор
по физической культуре
Прокопенко Ирина Владимировна

Консультация для родителей на тему:

«СПОРТИВНЫЕ СКАЗКИ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ»

Уважаемые родители!

Согласитесь, приятно видеть спортивного, подтянутого, ловкого человека. И, напротив, вялый, медлительный человек - увалень, не вызывает нашего уважения. Стать стройными, крепкими нам помогает спорт.

Что такое спорт? Это устроенная по определенным правилам деятельность людей, сравнение их физических и умственных возможностей. Спорт необходим для развития личностных качеств человека. Спортсмены тренируются в специальных школах, кружках, секциях, на стадионах.

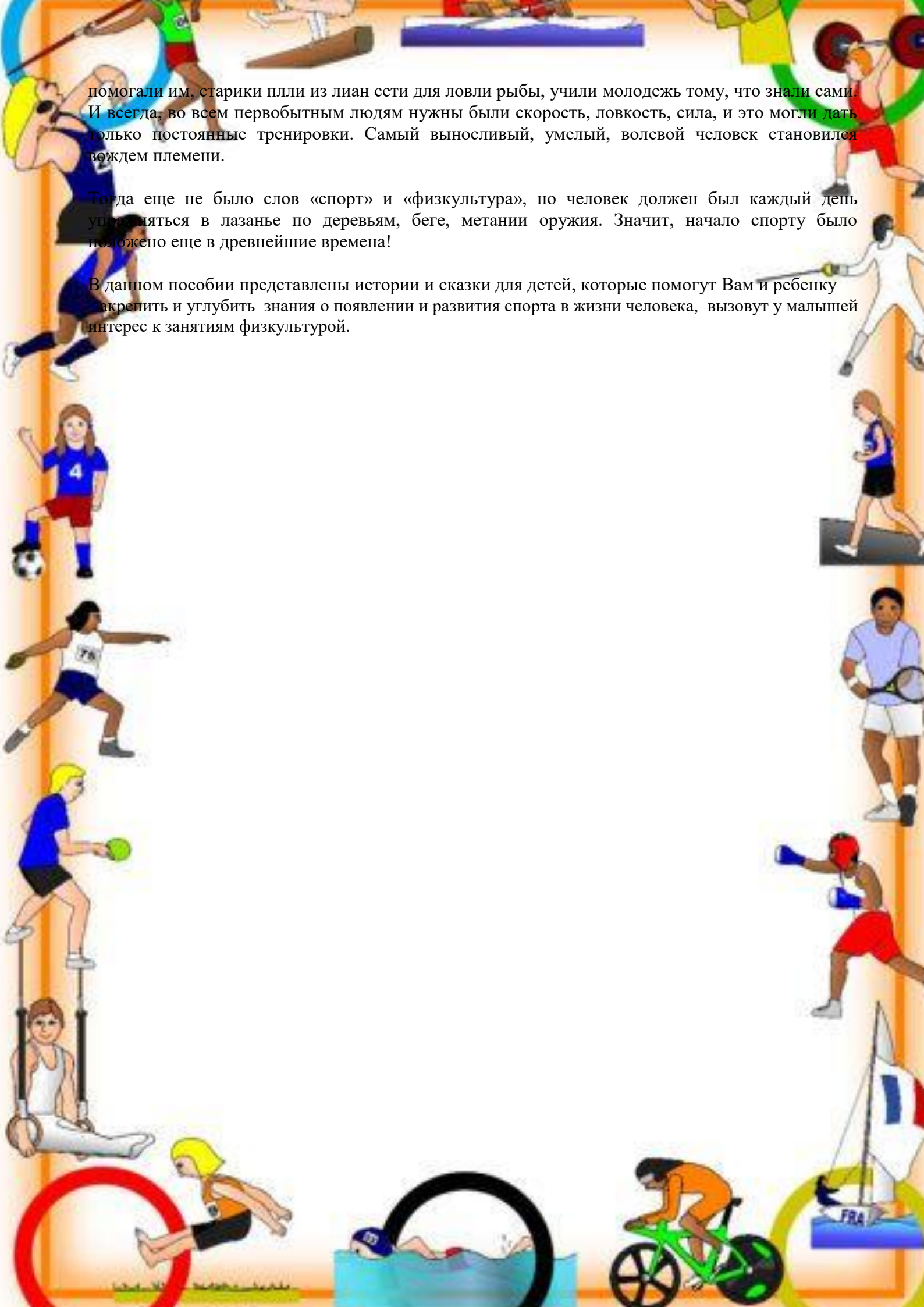
Должно быть, все вы ходите на занятия по физкультуре. Название «физкультура» появилось от соединения двух слов: физическая культура. Это не только спорт, но и любая деятельность, помогающая сохранить и укрепить здоровье и развить физические способности человека. Например, утренняя гимнастика, игра со скакалкой во дворе, лечебная зарядка.

Есть прекрасное выражение: «Движение - это жизнь». Людям, чтобы быть сильными, крепкими, ловкими и красивыми, нужно движение. Оно дарит нам радость. Ее еще называют «мышечной радостью». Представьте, у вас плохое настроение: вы устали делать одно и то же, весь день сидели на месте. Как стать веселым? Пробежаться на лыжах зимой, прокатиться на велосипеде, поиграть в мяч летом. Словом, подвигаться, а не лежать на диване.

Физкультура воспитывает в человеке волю, дарит веру в победу, приучает к терпению, труду и упорству. Много тысяч лет назад, когда первобытные люди жили в пещерах и охотились на диких зверей, движение, ловкость, смелость были необходимы, чтобы выжить. В самом деле, человеку надо было хорошо лазать по деревьям, быстро бегать, плавать, метко бросать камни, чтобы добыть пищу или спастись от врагов. А когда люди научились делать копья, сначала с каменными, а потом с металлическими наконечниками, то стали учиться метать оружие точно в цель.

Жизнь первобытных людей была очень трудна! По ночам они прятались в пещерах, укрываясь от холода шкурами зверей. Когда появился огонь, люди стали сильнее. Горящими факелами они отгоняли хищников, возле пещеры день и ночь поддерживали костер, на раскаленных камнях жарили мясо, пекли лепешки.

В племени все обязанности были четко распределены. Молодые сильные мужчины ходили на охоту. Они были вооружены каменными палицами, камнями, копьями. Для того чтобы поймать крупного зверя, охотники рыли большие глубокие ямы, заваливали их ветками и листьями и старались загнать зверя в эту ловушку. Другим членам племени обтачивали кости животных и камни, мастерили наконечники для копья и другое оружие, женщины растили детей, старухи



помогали им, старики плли из лиан сети для ловли рыбы, учили молодежь тому, что знали сами. И всегда, во всем первобытным людям нужны были скорость, ловкость, сила, и это могли дать только постоянные тренировки. Самый выносливый, умелый, волевой человек становился вождем племени.

Тогда еще не было слов «спорт» и «физкультура», но человек должен был каждый день упражняться в лазанье по деревьям, беге, метании оружия. Значит, начало спорту было положено еще в древнейшие времена!

В данном пособии представлены истории и сказки для детей, которые помогут Вам и ребенку закрепить и углубить знания о появлении и развития спорта в жизни человека, вызовут у малышей интерес к занятиям физкультурой.



Рони и Ял

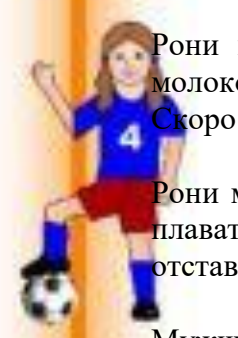
Однажды мальчик Рони бродил возле своей пещеры. В густой траве он заметил прехорошенького пушистого зверька. Такого он еще не встречал! Зверек был веселый, шаповливый. Увидев Рони, он стал вилять хвостом и повизгивать. Рони взял малыша на руки и понес показать дедушке.

-Дедушка! Кто это?

-Это щенок! Сын собаки. Видно, он отбился от стаи.


-Можно я оставлю его у нас? - спросил дедушку Рони.

-Ну что ж, оставь! Посмотрим, что из этого получится.



Рони назвал щенка Ялом. Мальчик целыми днями возился с малышом, поил его козьим молоком, и пес рос не по дням, а по часам. Ял полюбил своего хозяина и всюду бегал за ним. Скоро Рони стал давать Ялу кусочки мяса, косточки. Тот с удовольствием обгладывал их.

Рони мечтал стать охотником. Он учился быстро бегать, высоко прыгать, лазать по деревьям, плавать в небольшом озере возле пещеры. Советы ему давал дедушка - бывший охотник. Ял не отставал от друга. Скоро пушистый забавный щенок превратился в большого сильного пса.



Мужчины племени брали Рони и Яла с собой на промысел. Мальчик помогал острым копьём рыть яму, пес бродил неподалеку и обнюхивал кусты и травы. Однажды он прибежал с лаем: видно, учуял зверя. Это был громадный кабан. Охотники и Ял погнались зверя к ловушке. Тот не заметил ее и свалился в скрытую под листьями яму.


Охотники, когда разделявали тушу, бросили увесистый кусок мяса собаке. Ял понял, что ходить на охоту с людьми совсем не плохо.

Ял делал для племени много полезного: сторожил пещеру, выслеживал добычу, предупреждал лаем об опасности, охранял племя в пути.

Но вот весной Ял куда-то исчез. Рони искал друга, звал его, но пес не откликался. «Наверное, его разорвали дикие звери!» - думал Рони, и слезы лились из его глаз.


-Не плачь, Рони! Скоро Ял придет, - утешал внука дедушка.

И в самом деле через некоторое время Ял вернулся, но не один. Рядом с ним гордо шла красивая серебристо-серая собака, а за ней бежали шесть очаровательных малышей.


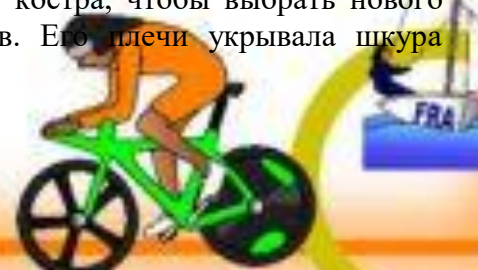






Так в племени Рони появилась целая стая собак. Скоро щенята выросли, их мать - Лончина назвала ее Рони - заботилась о них и обучала звериным премудростям. Теперь мужчины шли на промысел в сопровождении целой стаи смелых и верных друзей - собак.

Охота стала успешней, люди племени - сильнее и крепче, ведь они ели теперь больше мясной пищи. Собаки полюбили Рони и подчинялись только его командам.



Когда старый вождь совсем одряхлел, племя собралось возле костра, чтобы выбрать нового главу. Рони вышел вперед в окружении стаи могучих псов. Его плечи укрывала шкура леопарда, а на голове красовалась корона из ярких перьев птиц.









-Рони - вождь! Рони - вождь! - закричали все члены племени, захлопали в ладоши и забили в барабаны. - Он лучший охотник среди нас!

Так Рони стал вождем. Силу и ловкость ему дали постоянные тренировки, а на охоте помогали верные друзья.

• Вопросы

- 
- 
- 
- 1.Кого нашел мальчик Рони?
 - 2.Как он назвал щенка?
 - 3.Как выросший пес помогал на охоте?
 - 4.Кого привел весной Ял?
 - 5.Как у племени первобытных людей появилась стая собак?
 - 6.Кого слушались собаки?
 - 7.Как тренировался Рони, чтобы стать сильнее всех?
 - 8.Кто ему помогал?
 9. Как Рони стал вождем племени?


Олимпиады в Древней Греции




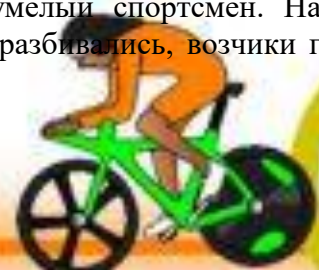


Дорогие ребята! Вы, конечно, слышали слова «Олимпийские игры», «Олимпиада» и знаете, что они означают.

Давным-давно, более 150 веков назад, в Древней Греции стали проводить Олимпийские игры. Почему Олимпийские? Дело в том, что в Греции есть область Олимпия, недалеко находится гора Олимп, где, как думали древние греки, жили великие боги - Зевс, Гера, Аполлон, Афина, Паллада, Гефест, Гермес и другие.

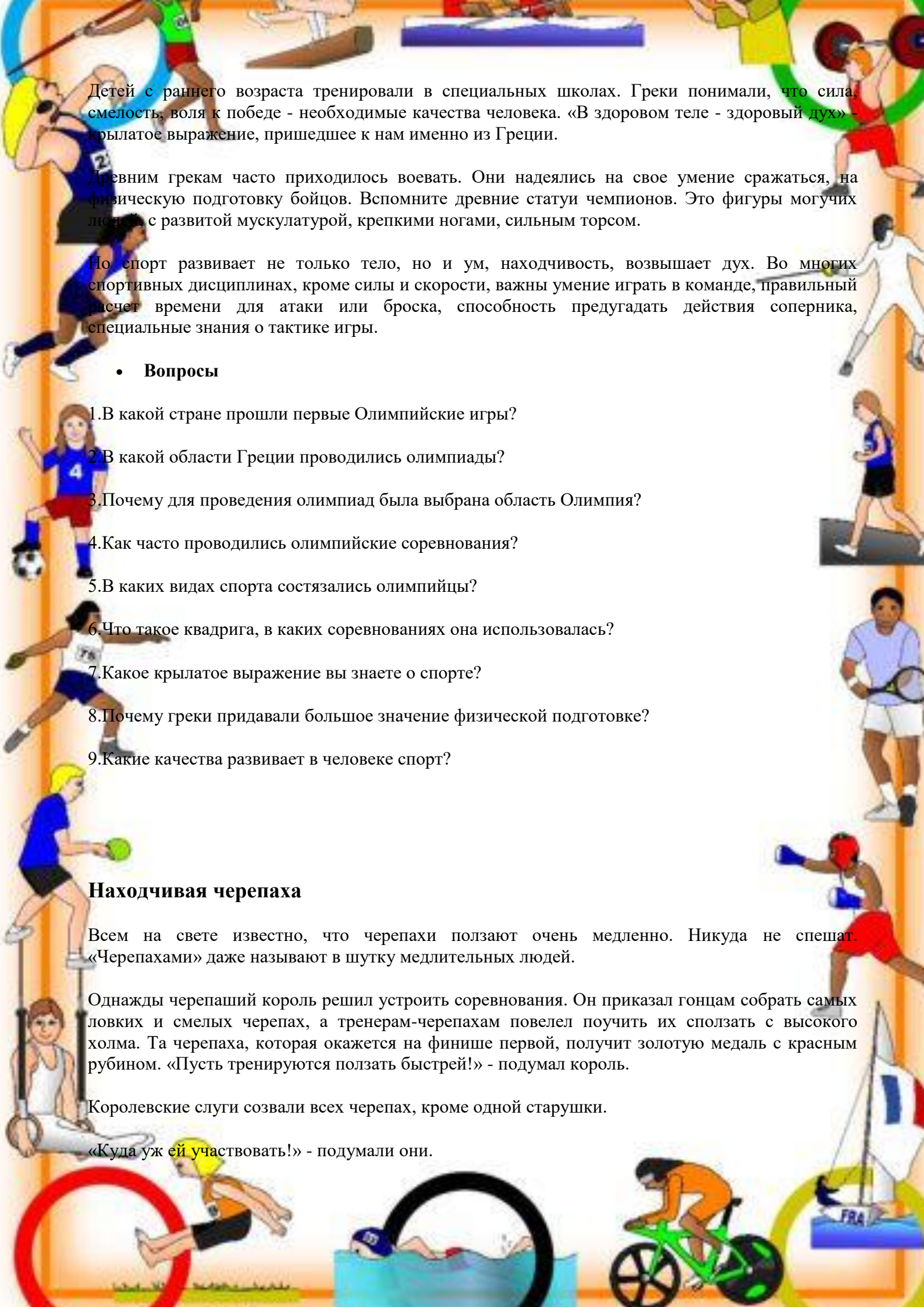
В Олимпии и климат и рельеф местности подходили для проведения игр. Здесь был построен огромный стадион, разбит великолепный сад, в центре которого возвышался храм главного бога - Зевса. В саду скульпторы установили фигуры олимпийских чемпионов - олимпиоников.



Соревнования проводились раз в четыре года. Участвовать в них было большой честью для спортсменов. На олимпиадах состязались в легкой атлетике - беге, прыжках в длину и высоту, метании копья и диска, борьбе и других видах спорта.



Начинались игры с гонок колесниц, запряженных четверкой лучших коней. Правил квадригой (от лат. quattuor - четыре + jugum - запряжка лошадей) умелый спортсмен. Надо было пробежать несколько кругов по стадиону. Иногда колесницы разбивались, возчики гибли, но эти соревнования вызывали огромный интерес у публики!



Детей с раннего возраста тренировали в специальных школах. Греки понимали, что сила, смелость, воля к победе - необходимые качества человека. «В здоровом теле - здоровый дух» - крылатое выражение, пришедшее к нам именно из Греции.

Древним грекам часто приходилось воевать. Они надеялись на свое умение сражаться, на физическую подготовку бойцов. вспомните древние статуи чемпионов. Это фигуры могучих людей, с развитой мускулатурой, крепкими ногами, сильным торсом.

Но спорт развивает не только тело, но и ум, находчивость, возвышает дух. Во многих спортивных дисциплинах, кроме силы и скорости, важны умение играть в команде, правильный расчет времени для атаки или броска, способность предугадать действия соперника, специальные знания о тактике игры.

• **Вопросы**

1. В какой стране прошли первые Олимпийские игры?
2. В какой области Греции проводились олимпиады?
3. Почему для проведения олимпиад была выбрана область Олимпия?
4. Как часто проводились олимпийские соревнования?
5. В каких видах спорта состязались олимпийцы?
6. Что такое квадрига, в каких соревнованиях она использовалась?
7. Какое крылатое выражение вы знаете о спорте?
8. Почему греки придавали большое значение физической подготовке?
9. Какие качества развивает в человеке спорт?


Находчивая черепаха

Всем на свете известно, что черепахи ползают очень медленно. Никуда не спешат. «Черепашками» даже называют в шутку медлительных людей.

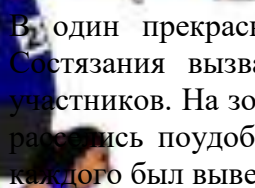
Однажды черепаший король решил устроить соревнования. Он приказал гонцам собрать самых ловких и смелых черепах, а тренерам-черепахам повелел поучить их сползать с высокого холма. Та черепаха, которая окажется на финише первой, получит золотую медаль с красным рубином. «Пусть тренируются ползать быстрее!» - подумал король.

Королевские слуги созвали всех черепах, кроме одной старушки.


«Куда уж ей участвовать!» - подумали они.



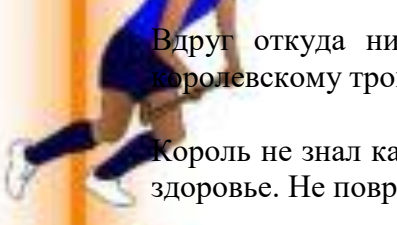
Старая черепаха очень обиделась: ей тоже хотелось соревноваться и, может быть, даже победить зеленую молодежь.



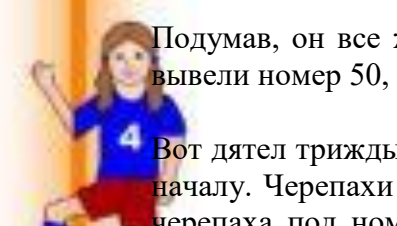
В один прекрасный солнечный день на вершине холма собралось множество черепах. Соревнования вызвали невероятный интерес, всем хотелось увидеть гонку и поболеть за участников. На золотом троне восседал король, вокруг резвились черепашки-малютки. Зрители расселись поудобней чуть поодаль, а спортсмены выстроились в ряд на старте. На панцире каждого был выведен золотом номер.



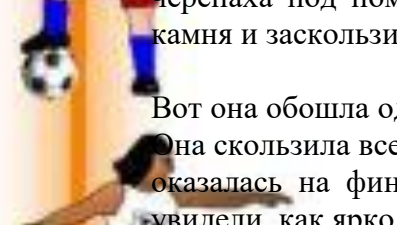
Вдруг откуда ни возьмись появилась старая черепаха. Все узнали ее. Она подползла к королевскому трону, низко поклонилась и попросила разрешения участвовать в соревнованиях.




Король не знал как и быть. Обижать пожилую «даму» ему не хотелось, но он беспокоился о ее здоровье. Не повредят ли ей соревнования?



Подумав, он все же разрешил черепахе ползти вниз с холма вместе со всеми. На панцире ей вывели номер 50, ведь она была пятидесятой участницей спуска.




Вот дятел трижды громко простучал клювом по сухому дереву - тук-тук-тук! Это был сигнал к началу. Черепахи поползли по склону, поросшему невысокой травой. Ползли они медленно, а черепаха под номером 50 ловко перевернулась на спину, оттолкнулась ногами от большого камня и заскользила вниз на своем твердом костяном панцире.

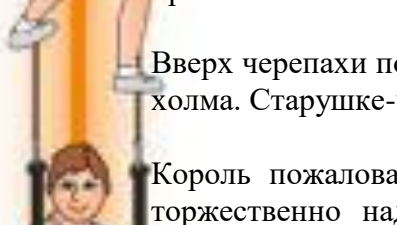


Вот она обошла одного участника, второго, третьего - вырвалась вперед и стала лидером гонки! Она скользила все быстрее и быстрее. Не прошло и нескольких минут, как находчивая черепаха оказалась на финишной полосе. Здесь она снова перевернулась со спинки на живот и все увидели, как ярко заблестела на солнце цифра 50.


-Ура! - закричали зрители. - Победила черепаха под номером 50.



-Ура! Старая черепаха обогнала молодежь и стала победительницей. Она придумала новый способ скатываться с холмов. Находчивая черепаха! - хвалил ее король.




Другие черепахи еще долго ползли вниз, пока не сообразили так же перевернуться на спину и съехать на панцире. Вот съехала черепаха под номером 6, потом под номером 9. Они заняли второе и третье места.



Но одно дело - скатиться по склону, а другое - преодолеть крутой подъем. Тут уж участникам пришлось попотеть.

Вверх черепахи ползли очень долго, и когда солнце уже стало заходить, взобрались на вершину холма. Старушке-черепахе нелегко было лезть в гору, но ей помогала молодежь.



Король пожаловал находчивой черепахе золотую медаль с красным рубином. Награду ей торжественно надели на шею под звуки барабанной дроби, выбиваемой дятлом. Так и закончились эти необыкновенные соревнования.

• Вопросы

1. Быстро ли передвигаются черепахи?

2. Как называют медлительных людей?





3. Что решил устроить черепаший король?

4. Почему слуги короля не пригласили участвовать в соревнованиях старую черепаху?

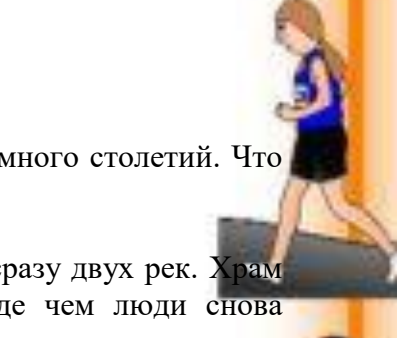


5. Разрешил ли ей король спускаться вниз с холма вместе со всеми?

6. Что придумала старая черепаха?

7. Кто победил в соревнованиях?

8. Какое качество помогло старушке-черепахе стать победительницей?


9. Чем наградил ее король?



Возрождение олимпийского движения



С IV века н.э. олимпийское движение прекратило свое существование на много столетий. Что же с ним случилось?

Стихийные бедствия погубили его: сначала землетрясение, потом разлив сразу двух рек. Храм Зевса был разрушен, погиб и стадион. Прошло много времени, прежде чем люди снова вспомнили об Олимпийских играх.




Археологи, проводя раскопки в области Олимпия, были поражены своими находками. Французский барон, ученый Пьер де Кубертен увлекся прошлым древнегреческих олимпиад и задумал возродить олимпийское движение.

Его идея понравилась многим ученым, писателям, общественных деятелям разных стран. Был создан Международный олимпийский комитет во главе с Пьером де Кубертенем. В Европе с конца XIX века вновь стали проводить Олимпиады.



Но Кубертен мечтал, чтобы в олимпийском движении участвовали народы всего мира! Он придумал символ олимпиады - пять соединенных колец - знак дружбы пяти континентов. Кубертен хотел, чтобы олимпиада стала праздником дружбы народов, единения всего мира, всей земли. И это у него блестяще получилось!

Стать олимпийским чемпионом нелегко. Какие качества нужны для этого спортсмену? Правильно! Природные способности, необыкновенное трудолюбие, ежедневные тренировки, терпение, вера в победу, смелость, находчивость, сила воли. Говорят, когда спортсмены хотят принести победу своей Родине, у них открывается «второе дыхание». Кажется, сил бороться больше нет, как вдруг появляется новая энергия и приходит победа!




• Вопросы

1. Почему прекратились древнегреческие олимпиады?

2. Кто предложил возродить олимпиады?

3. Кто возглавил Международный олимпийский комитет?





4. Как выглядит символ современных олимпиад?

6. Сколько на нем соединенных колец?

6. Что он означает?


7. Сколько на земле континентов?




Второе дыхание



Сереза привык всегда и во всем быть первым в школе. Он отлично учился по всем предметам, особенно любил уроки физкультуры. Преподаватель физической подготовки, бывший спортсмен-легкоатлет, Иван Федорович, хвалил Серезу за быстроту, сообразительность и сноровку. Сереза первым пробегал стометровку, ловко взбирался по канату, кувыркался и прыгал через коня, но больше всего ему нравились лыжные соревнования.




Занятия по бегу на лыжах начинались обыкновенно в третьей четверти, когда прочно устанавливались морозы и земля укутывалась в толстое мягкое снежное покрывало. Иван Федорович звал Серезу и его друзей - Петю и Алешу, заядлых лыжников - помочь ему проложить лыжню. Сразу за школой начинался заповедный лес. Туда и отправлялись наши спортсмены.



- Чудесный у нас район! - восхищался учитель. - И не скажешь, что живем в большом городе, где вечное столпотворение, машин на улице видимо-невидимо. Это потому что нашу школу построили на самой окраине, возле леса.

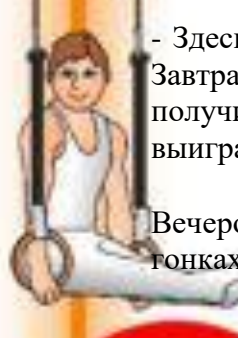
Мальчики соглашались с Иваном Федоровичем. Воздух здесь чистый, свежий, дышится легко!

Они входили в заснеженный лес и любовались белыми, словно мраморными деревьями, пеньками в пушистых снежных шапках и заледенелыми гроздьями рябины.







- Красота! - вздыхал Иван Федорович. - Однако, ребяташки, пора и за дело. Я пойду первым, буду лыжню в снегу прокладывать, а вы по ней идите за мной, снег приминайте. Через каждые 10 метров будем прикреплять к веткам красные флажки, чтобы во время занятий никто из учеников в лесу не потерялся и всем было понятно, куда идти.

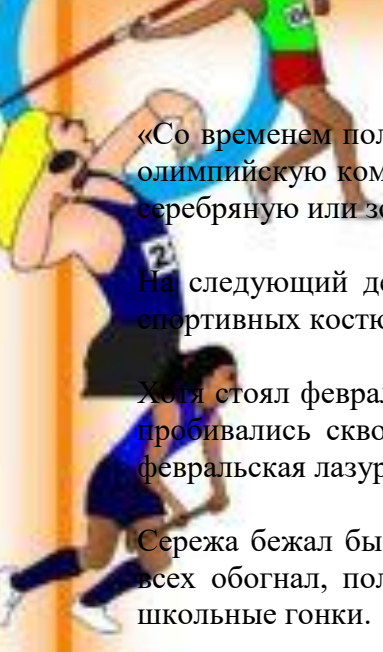
Учитель раздал ребятам красные флажки, и работа началась. Скоро в лесу появилась ровная, гладкая лыжня, а на ветках деревьев вдоль нее алели небольшие пластмассовые флажки. Колеса начинаясь от школьной калитки, делала круг и возвращалась к старту.



- Здесь ровно один километр! - заметил учитель. - Я измерял. Спасибо, мальчики, за помощь! Завтра всем классом будем осваивать трассу, потом проведем соревнования. Победитель получит грамоту и будет отстаивать честь школы на районных соревнованиях, а если и там выиграет, то поедет на областные лыжные гонки.

Вечером перед сном Сереза размышлял. Он надеялся занять первое место на школьных гонках, потом попасть на районные соревнования, а там и на областные.





«Со временем получу спортивный разряд, стану мастером спорта по лыжам. Если повезет, и в олимпийскую команду попаду. Вот здорово стать олимпийским чемпионом, получить медаль - серебряную или золотую!» - думал мальчик, засыпая.

На следующий день Иван Федорович повел ребят в лес. Он махнул рукой, и дети в ярких спортивных костюмах весело побежали на лыжах.

Хотя стоял февраль, в воздухе уже пахло весной, небо ярко голубело, золотистые лучи солнца пробивались сквозь заснеженные кусты, где-то хрустально чисто звенели синички. Словом, февральская лазурь!

Сереза бежал быстро, легко и пришел к финишу первым. На школьных состязаниях он тоже всех обогнал, получил грамоту и попал на соревнования района. Это уже посерьезней, чем школьные гонки.

Соревнования проходили за городом. Участников собралось много, были здесь и сильные, тренированные ребята.

«Эх! - думал Сереза. - Обогнать их будет не так-то просто!»

Но вот гонки начались. Дистанция здесь была длиннее школьной. Сереза легко пробежал половину пути впереди всех, но вдруг бежать стало труднее. Он вспотел и почувствовал усталость. В это время мальчик заметил, что от лыжни в одном месте отходит другая, не помеченная флажками. Сергей на секунду остановился, его соперники были еще далеко. В это время он услышал чей-то странный голос: «О чем задумался, Сереза? Беги по второй лыжне и срежешь путь! А перед финишем выйдешь на прежнюю лыжню!»

«Кто это?» - подумал Сереза. Голос доносился откуда-то сверху. Мальчик поднял глаза и увидел сороку-белобоку.

Она сидела на заснеженной ветке, крутила головой, а крылом показывала, куда надо бежать.

Сначала он хотел послушать говорящую птицу, наверное, не простую, а волшебную, но потом подумал, что поступать, как она говорит, будет нечестно. Сереза вспомнил слова любимого учителя: к спортсмену во время гонок приходит «второе дыхание». Усталость мгновенно улетучивается, а силы возрастают. А еще Иван Федорович говорил, что в спорте драгоценна только честная победа!

Сереза почувствовал, что надо продолжить бег, он уже слышал голоса лыжников, догоняющих его. Мальчик сильно оттолкнулся палками и полетел вперед, словно птица. К нему пришло второе дыхание!

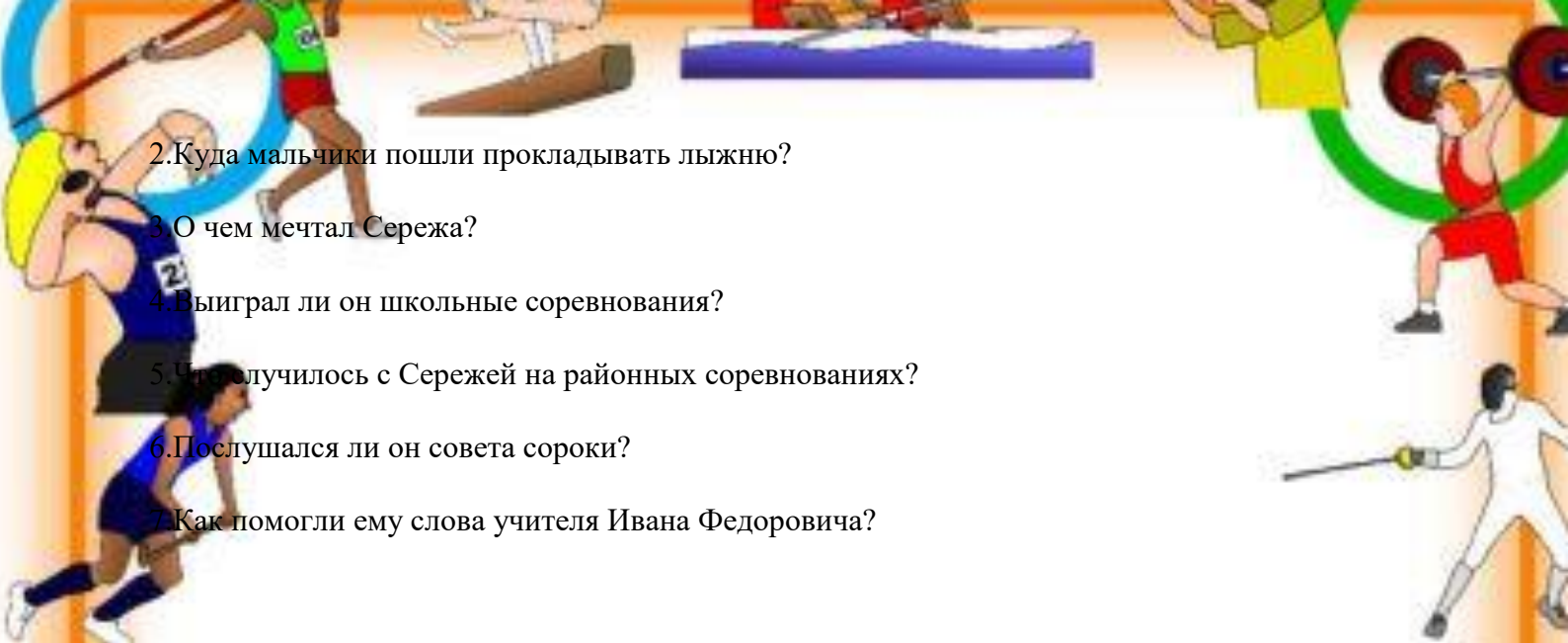
На финише Сергей оказался первым! Его торжественно наградили грамотой и кубком.

Счастливый мальчик возвращался домой. Впереди его ждали областные гонки.

• **Вопросы**

1. За какие качества учитель хвалил Серезу?





2. Куда мальчики пошли прокладывать лыжню?

3. О чем мечтал Сережа?


4. Выиграл ли он школьные соревнования?

5. Что случилось с Сережей на районных соревнованиях?


6. Послушался ли он совета сороки?

7. Как помогли ему слова учителя Ивана Федоровича?

Спорт в разных странах




Дорогие ребята! Вы, конечно, знаете, что в разных странах распространены разные виды спорта. От чего это зависит? От климата, положения государства на земном шаре, занятиях населения.




На Севере всегда проводились гонки на оленьих и собачьих упряжках, на лыжах и коньках. Эскимосы - народы, живущие на Крайнем Севере, тренировали детей так: маленькому ребенку давали камень, который нужно было перенести на определенное расстояние, а потом бежать с ним, перепрыгивая через различные препятствия. Чем старше становился ребенок, тем тяжелее ему давали камень!


В степях устраивали скачки на лошадях.



На берегах южных стран, где воды морей и океанов теплые, люди соревновались в плавании, гонках на особых лодках - каноэ, лазании по высоким деревьям, увитым лианами. У американских индейцев основными физическими упражнениями были прыжки, бег, плавание, стрельба из лука.



Существуют и национальные виды спорта, зародившиеся в одной стране, например: японская борьба тяжеловесов - сумо, русские городки - сбивание палкой фигур из дощечек, испанская коррида ловкий уход спортсмена-матadora от рогов разъяренного быка, китайский вариант игры в шашки - го.




Есть и такие виды спорта, которые из национальных выросли в общемировые и завоевали популярность во многих странах. Сейчас нет ни одного мальчишки, который бы хоть раз не играл в футбол. Но большинство людей даже не представляют, как давно появился этот вид спорта. Название игры происходит от двух английских слов: «фут» - нога, «бол» - мяч. Родиной футбола считается Англия: именно здесь были выработаны правила игры, а в 1855 году проведен первый чемпионат. Игра быстро распространилась по всему свету! Очень скоро футбольные команды появились на европейском континенте, в Северной и Южной Америке, а в Россию футбол пришел в конце XIX века.

• Вопросы

1. От чего зависит распространение разных видов спорта?

2. Какие из них больше популярны на севере, на юге?








3. Как тренировались жители Крайнего Севера, американские индейцы?

4. Какие национальные виды спорта вы знаете?

5. Где появился футбол?

6. Когда эта игра стала известна в России?




Сила воли

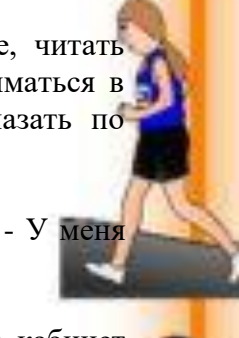


Лёня учился в седьмом классе и любил свою школу. Все предметы ему давались, особенно физика, химия и математика.


Но один предмет Лёня не любил: физкультуру! Ему нравилось лежать на диване, читать приключенческие романы или решать хитрые задачи по математике и физике. Заниматься в физкультурном зале мальчику не нравилось: не хотелось ему бегать, прыгать, лазать по канатам, подтягиваться на турнике и даже играть в волейбол.




- Анна Анатольевна! - говорил он жалобным голосом учительнице по физкультуре. - У меня сегодня что-то голова разболелась, можно я не пойду на урок?




- Голова разболелась! - тревожилась молоденькая учительница. - Это плохо. Иди в кабинет врача, пусть тебя посмотрят, температуру измерят. Если что, посиди тихонечко в классе! - разрешала она.




Лёня медленно, уныло шел в кабинет врача, жаловался на головную боль. Его осматривали, слушали сердечко, измеряли температуру, не находили никакой болезни, но на всякий случай отпускали с урока.




- Голова может болеть от разных причин, это не шутки! - сердито говорила врач. - Иди домой, полежи в тишине. Может быть, у тебя мигрень!




Лёня выходил из кабинета и отправлялся в буфет, где преспокойно пил чай с булочками. В хорошую погоду он отправлялся к палатке напротив школы. Покупал там чипсы, бутылку газировки, пирожков с повидлом и съедал все это, усевшись на скамейке.



Надо сказать, что Лёня был мальчик очень полный, даже толстый. Мальчишки дразнили его «пончиком». Но ничего поделать с собой он не мог: дома съедал вкуснейший бабушкин суп, котлеты, пил чай с тортом. Особенно Лёня любил пирожные с кремом в виде розочек. А еще он постоянно грыз чипсы, жевал бутерброды; словом, рот мальчика никогда не пустовал.




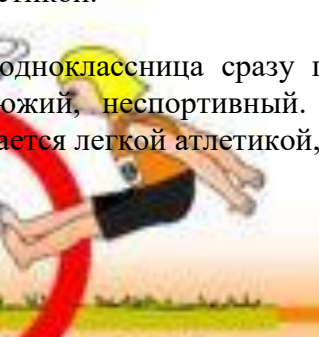



Но вот в седьмом классе в середине года появилась новая девочка. Стройная, гибкая, с длинными золотистыми волосами. Маша, так звали девочку, всем понравилась. Она



хорошо училась, была приветливой, вежливой, в свободное время занималась художественной гимнастикой.

Лёне одноклассница сразу приглянулась. Но как подойти к ней? Ведь он такой толстый, неуклюжий, неспортивный. Есть мальчики и получше! Кто ходит в секцию бокса, кто занимается легкой атлетикой, кто играет в футбол.





Лёне даже стыдно идти в физкультурный зал в коротком спортивном костюме. Засмеют ребята: «Жиртрест!»

Наконец Лёня придумал как быть. Как-то вечером он зашел к своему соседу - тренеру в спортивной школе.

- А, Лёня! - удивленно воскликнул тот. - Ну заходи, не стесняйся!

Лёня рассказал тренеру, Льву Александровичу, о своих проблемах.

- Может, мне вообще ничего не есть? Я слышал, люди могут долго жить без еды.

Нет, - ответил сосед. - Есть надо обязательно! Только понемногу. Откажись от сладостей и булочек, а все остальное ешь на здоровье. Уменьши количество еды: съдай не две тарелки супа, а одну, или даже половину. На второе ешь не три котлеты, а одну. Побольше салатов, зелени, овощей и фруктов. И, конечно, не пей газировку и забудь о чипсах, они очень вредные! Запомни: человеку нужны белки, углеводы и витамины. Так ты начнешь потихоньку худеть. И вот еще какой совет я дам: занимайся по утрам зарядкой. Перед тем как идти в школу, пробеги несколько кругов вокруг дома. А потом запишись в какую - нибудь спортивную секцию. Лучше всего поможет тебе легкая атлетика.

- Хорошо! - обрадовался Лёня.

В это время золотая волшебная звездочка, пролетая мимо, услышала их разговор. Она слегка прикоснулась к запястью мальчугана и тут же упорхнула в окно.

«Теперь все будет хорошо!» - весело подумала она и скрылась в ночной мгле.

И правда, дела Лёни стали налаживаться. Он слушал советы Льва Александровича: делал зарядку, бегал по утрам, стал гораздо меньше есть, особенно тортов, пирожков, булочек, а чипсы и совсем перестал покупать.

Скоро Лёня заметил, что похудел. Мама купила ему новую спортивную форму. Только бабушка расстраивалась, что внучек перестал объедаться пышными блинчиками и оладьями.

- Ничего, лучше, когда сын налегает на яблоки, груши, зелень и овощи. Он ведь растет, ему нужны полезные вещества, а лишний жирок совсем ни к чему, - заметил папа.

Летом Лёня гонял на велосипеде, играл с друзьями в футбол, много плавал в речушке Серебрянке.

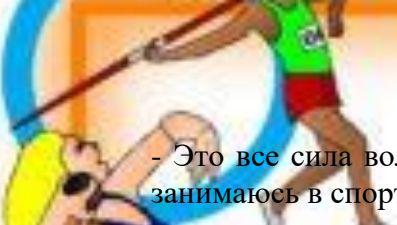
Осенью школьные друзья не узнали Лёню: он вытянулся, стал стройным, и теперь уже никто не дразнил его «пончиком».

В октябре начались занятия в спортивной школе Льва Александровича, и Лёня стал посещать их.

Скоро он заметил, что Машенька смотрит на него с интересом. Она часто просила Лёню объяснить ей задачу по математике или физике, и ребята очень сдружились.

Однажды Маша спросила Лёню, как он добился успехов в спорте, похудел, стал любить занятия по физкультуре?







- Это все сила воли! - объяснил Лёня. - Мало ем, много двигаюсь, бегаю, плаваю в бассейне, занимаюсь в спортивной секции.


- Ты молодец! - похвалила друга Маша. - Я не ожидала, что ты так изменишься!

Они вместе, взявшись за руки, пошли домой. Лёня нес Машину сумку, а прохожие откровенно любовались парочкой: «Какие красивые, спортивные подростки!» Жизнь Лёни стала ярче, радостей, веселее. А это главное.

• Вопросы


- 
1. Почему Лёня не любил физкультуру?
 2. Какой образ жизни вел Лёня?
 3. Почему он задумался о своем здоровье?
 4. Кто помог ему начать заниматься спортом?
 5. Что рассказал мальчику тренер?
 6. Послушался ли Лёня советов тренера?
 7. Что мальчик делал, чтобы похудеть?
 8. Как изменилась жизнь Лёни, когда он начал заниматься спортом?
 9. Есть ли у вас сила воли?
 10. Что надо делать, чтобы сохранить и укрепить здоровье?
- 

Летние виды спорта

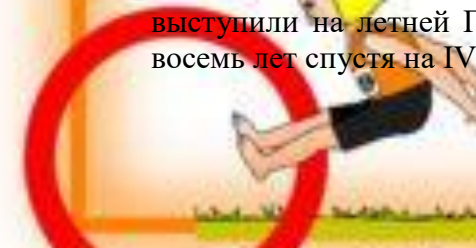


Жители России всегда увлекались спортом, может быть, и не называя его так: слово «спорт» пришло к нам из Англии в XIX веке.

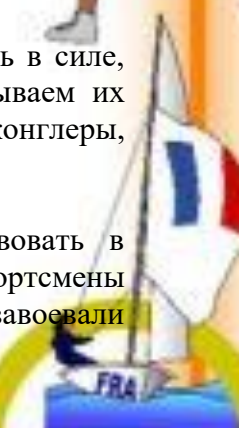


Летом на Руси девушки и парни водили хороводы, прыгали через костры, прекрасно плавали, ведь у нас много рек и речушек. На зеленых полянах играли в салки, жмурки, лапту - командную игру с мячом и битой, городки, на ярмарках взбирались за призами по высоким гладким столбам, занимались борьбой.

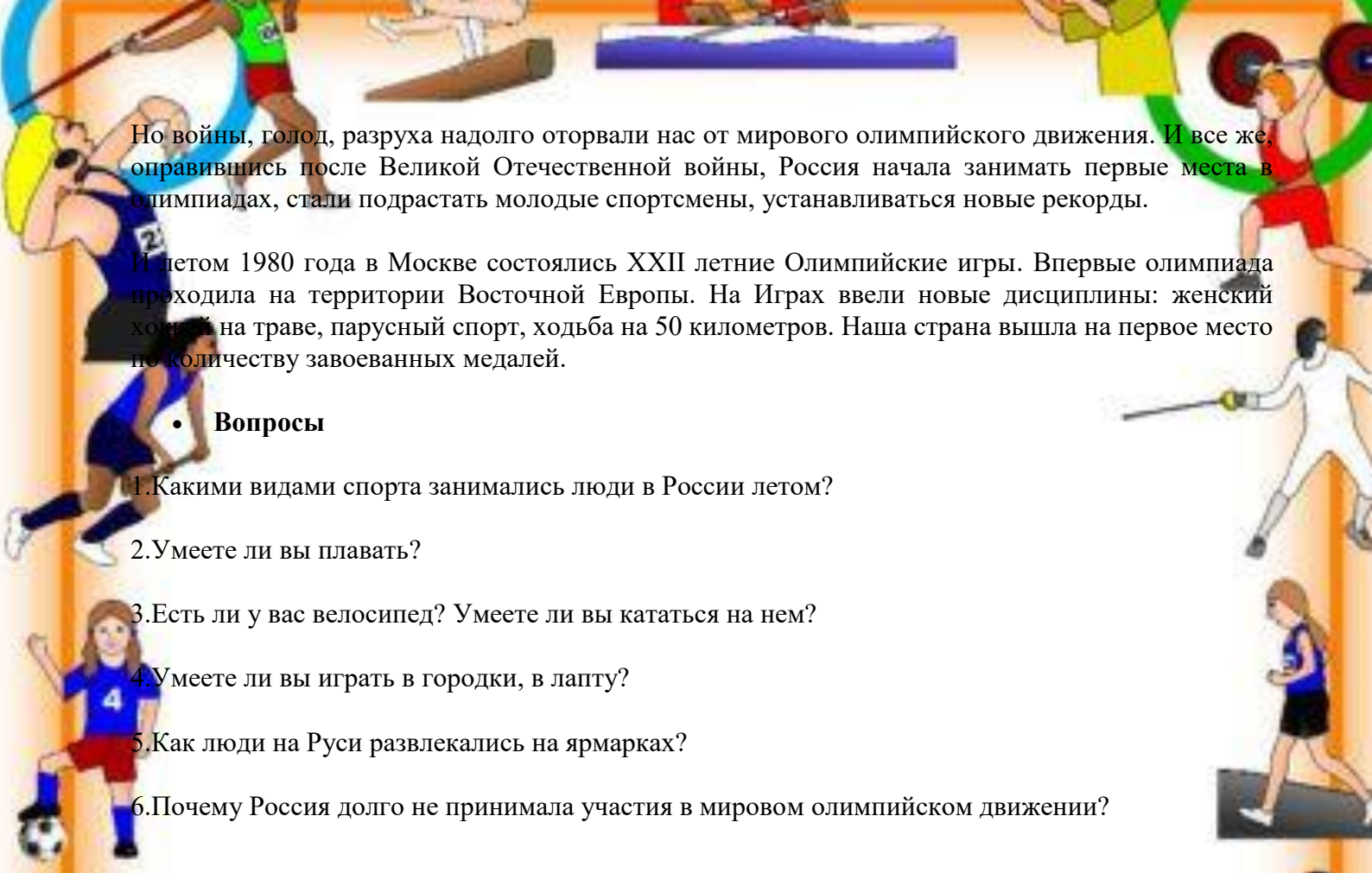


На праздничных торгах не только покупали и продавали товары, но и соревновались в силе, ловкости, быстроте, смотрели выступления передвижных цирков - сейчас мы называем их шапито. Там выступали настоящие артисты-спортсмены: борцы, прыгуны, жонглеры, гимнасты. Словом, спортивные занятия всегда были в чести!



Когда МОК (Международный олимпийский комитет) пригласил Россию участвовать в олимпийском движении, наша страна дала согласие. Впервые российские спортсмены выступили на летней Парижской Олимпиаде 1900 года, а первую золотую медаль завоевали восемь лет спустя на IV Олимпиаде в Лондоне.






Но войны, голод, разруха надолго оторвали нас от мирового олимпийского движения. И все же, оправившись после Великой Отечественной войны, Россия начала занимать первые места в олимпиадах, стали подрастать молодые спортсмены, устанавливаться новые рекорды.

И летом 1980 года в Москве состоялись XXII летние Олимпийские игры. Впервые олимпиада проходила на территории Восточной Европы. На Играх ввели новые дисциплины: женский хоккей на траве, парусный спорт, ходьба на 50 километров. Наша страна вышла на первое место по количеству завоеванных медалей.

• Вопросы


1. Какими видами спорта занимались люди в России летом?
2. Умеете ли вы плавать?
3. Есть ли у вас велосипед? Умеете ли вы кататься на нем?
4. Умеете ли вы играть в городки, в лапту?
5. Как люди на Руси развлекались на ярмарках?
6. Почему Россия долго не принимала участия в мировом олимпийском движении?

Добрая Ивушка



Склонилась над водой красивая Ива. Хорошо жилось ей у реки. Ветер ласкал ее ветки, родники поили студеной водой корни, серебряные листочки Ивы вспыхивали на солнце, будто маленькие зеркальца.

Все любили красавицу Иву. Шустрые рыбешки веселили ее своими играми, птицы, сновавшие между ветвей, радовали щебетом, а дружная утиная семейка любила плавать и нырять под зелеными ветвями, почти касающимися воды, словно под живым зеленым шатром.




Однажды ясным майским утром Ива услышала вдалеке детские голоса. Скоро на тропинке появились две подружки - Ира и Таня.

- Ах! Как здесь чудесно, - воскликнула одна. - Может быть, отдохнем, посидим на травке?


- С удовольствием! - согласилась другая.

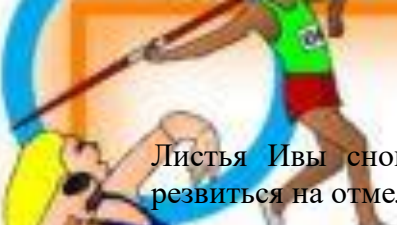
Девочки, расстелив на траве ветровки, сели на берегу

и засмотрелись на быстрые струи. Течение воды заворожило их.



Надо вам сказать, что когда девочки только появились на берегу, обитатели этого тихого местечка насторожились: Ивушка перестала шелестеть листьями, утка вместе с утятами спряталась в зарослях, рыбки исчезли в глубине, даже лягушки прервали свою нескончаемую весеннюю песенку. Но скоро все поняли, что подружки никому не причинят вреда, и успокоились.





Листья Ивы снова залепетали, утки стали плавать под ее шелковистым навесом, рыбки резвиться на отмели, а лягушачий хор продолжил петь.

Солнышко разморило девочек, и младшая, Ира, незаметно задремала. Солнце между тем поднималось все выше и припекало сильнее.

«Уж так жарко! - подумала Таня. - Хорошо было бы искупаться в речке».

Девочка быстро сняла с себя панамку, майку и шортики и побежала к реке.

«Теплая! Можно купаться», - решила Таня.

Но только она захотела шагнуть в воду, как почувствовала, что кто-то крепко держит ее. Может быть, вы догадались, что это добрая Ивушка обхватила девочку гибкими ветвями и удержала на берегу. Ведь Ива хорошо знала, что берег здесь крутой и обрывистый, а дно илистое. Это безлюдное место не очень-то подходило для купания: ведь девочка могла попасть в глубокую яму или омут.

Напрасно Таня пыталась вырваться из объятий Ивы. Деревце крепко держало ее и тихонько шелестело листочками, будто шептало:

- Поверь мне, Ивушка. Здесь нельзя купаться. Дно вязкое, кругом глубокие ямы да омуты.

Девочка прислушалась к словам Ивы, перестала вырваться и робко спросила:

- Где же можно искупаться? Ведь очень жарко.

- Я брошу в воду листочек. Он поплывет по течению, а вы бегите за ним по тропинке. Листочек приведет вас в хорошее для купания место, - объяснила Ива.

- Спасибо, Ивушка! - поблагодарила Таня.

В это время проснулась ее подруга, Ира, и девочки пошли по тропинке, вьющейся вдоль реки.

Впереди по реке, как маленькая лодочка, плыл серебристый листок Ивы. Скоро он привел подружек на отмель. Кто-то загорал здесь на теплом песке, кто-то барахтался у берега под присмотром мам и бабушек.

- Отличное местечко! Вот здесь и поплаваем, - предложила Таня.

- Таня! Ира! - окликнул девочек знакомый голос.





Таня обернулась и увидела свою бабушку.


- Я уже тревожиться стала и пошла вас искать, - объяснила бабушка.

- Бабуль! Можно мы искупаемся? - спросила Таня.

- Что ж, идите, а я пригляжу за вами. Ирочка! Ты плавать-то умеешь?

- Конечно, умею! - гордо ответила девочка. - Я всю зиму с мамой в бассейн ходила.





- Ну и хорошо! Только далеко не заплывайте и не шалите в воде!

- Ладно, бабуль, не будем, - пообещала Таня.

И подружки побежали купаться.

Вопросы

1. Где росла Ивушка?

2. Куда пришли подружки Ира и Таня?

3. Что они стали делать у реки?

4. Почему Ива удержала Таню от купания?


5. Можно ли купаться в незнакомом месте? Почему?

6. Куда привел девочек листочек Ивы?


7. Почему в воде не следует затевать шумные игры, хватать друг друга за руки, за ноги?

8. Кто присматривал за купанием подружек?

Зимние виды спорта



Дорогие ребята! Зимних видов спорта очень много! Каждый год добавляется какой-то новый. Но я хочу рассказать о тех зимних играх, которыми увлекалась молодежь в старину на Руси.




Зимой, на Святки, на Масленицу и взрослые и дети катались с высоких ледяных гор на санях. Ветер бил в лицо, даже дух захватывало! Зато весело, интересно! Катались на тройках. Под уздой у лошадей звенели колокольчики. На замерзших прудах, реках скользили на коньках. Охотники уходили в леса за пушными зверями на особых широких лыжах, подбитых мехом, стреляли метко, стараясь не испортить шкуру зверя.

Когда наступала оттепель и снег хорошо лепился, играли в снежки, строили снежные крепости, а потом штурмом брали их. Есть даже такая картина: «Взятие снежного городка» художника Василия Сурикова. Словом, зимой спортивных занятий было не меньше чем летом!

Какие же виды спорта входят сейчас в зимние Олимпийские игры? Вот лишь некоторые из них:

- бег на лыжах;
- фигурное катание;
- сноубординг - катание на доске;
- прыжки с трамплинов;
- бобслей - скоростной спуск по ледяной трассе на управляемых санях - бобах;
- скелетон - спуск по ледяному желобу на двухполосных санях на укрепленной раме;
- шорт-трек - разновидность скоростного бега на коньках, 4-8 человек катаются по овальной ледовой дорожке;



- 
- горные лыжи - гонки на лыжах с гор, но лыжи отличаются от обычных беговых -они тяжелее и шире;
 - лыжное двоеборье - это прыжки с трамплина и гонки по ровной местности;
 - хоккей.

В 2014 году XXII зимняя Олимпиада прошла в нашей стране в городе Сочи. Специально для этого были построены прекрасные ледовые арены, стадионы, новые трассы и трамплины. Спортсмены со всего мира жили и тренировались здесь. С 7 по 23 февраля 2014 года они сошлись в честной спортивной борьбе за олимпийское золото.

• Вопросы

- 1.Какие зимние забавы существовали на Руси?
- 2.Какие виды спорта - летние или зимние вам больше нравятся?
- 3.Катаетесь ли вы на лыжах?
- 4.А на коньках?
- 5.Есть ли у вас снегокат?
- 6.Играете ли вы в снежки?
- 7.Что еще можно слепить из липкого снега?
- 8.Умеете ли вы играть в хоккей? Что нужно для этой игры?

Снежная крепость


Ох, и азартен русский человек! Если что задумает, то непременно исполнит. Если победить кого-нибудь захочет, то и победит. Так во всем. Будь то взрослый или мальчишка, будь то важное дело или игра в «Снежную крепость». Но помочь другу порой оказывается важнее, чем победить.

Давно это было. Зима в тот год выдалась капризная: то мороз трескучий ударит, то оттепель ветры южные принесут. А ведь известно: когда оттепель, снег становится мягким, рыхлым. Хорошо из него лепить и снежки, и снеговиков, и снегурок, и снежные крепости да городки.

Как-то после крещенских лютых морозов вдруг оттепель пришла, закружились, полетели с неба крупные влажные снежинки и облепили все кругом.

Утром из всех изб в селе высыпали ребятишки. Стали кидаться друг в друга снежками да снеговиков лепить. Когда им эта забава надоела, Ваня предложил друзьям построить снежную крепость, а потом штурмом взять ее. Ребята обрадовались, эта затея им понравилась.

Стали они снежные комья катать, один на другой ставить и стену крепостную строить. Вышла стена высокая, ровная, гладкая.



А девочки тем временем рядом лепили Снегурочку. Лепят и удивляются: как-то все у них само собой получается! Слово снежок их понимает и сам куда надо ложится. Получилась Снегурочка как живая. В кокошнике, в белой шубке с пышным воротником, отороченной по подолу мехом, в рукавичках со звездочками. Личико у нее доброе, приветливое, а на губах словно улыбка играет.

Девочки отошли полюбоваться своей работой. Смотрят и глазам своим не верят: Снегурка им рукой махнула да каблучком притопнула!

- Ах, вот так чудо расчудесное! - закричали дети. - Снегурочка-то снежная не простая, а волшебная!

Девочки взялись за руки и стали вокруг Снегурки хоровод водить и песенку напевать:

Снегурка волшебная,

Девочка снежная,

Вправо, влево поклонись,

Вместе с нами веселись!

А Снегурочка и вправду вправо, влево поклонилась и стала с девочками играть.

У мальчиков крепость на славу вышла. Стали ребята снежки лепить, к взятию крепости готовиться. Разбились на две команды: одна крепость защищает, главный у них Илюша. Другая команда крепость хочет с боем взять. У них командир Ваня, друг Илюши.

Скоро жаркий бой разгорелся между командами. Полетели снежки! Ваня - мальчик ловкий, смелый, упорный. Он за собой ребят ведет. Все ближе и ближе к крепости подходит. Совсем забросали защитников снежками!

Вот нападающие подбежали к крепостной стене и стали лезть на нее с веселыми криками, как вдруг Илюша - защитник крепости - поскользнулся и упал. Упал, а встать не может. Видно, ногу подвернул. Ваня тотчас битву прекратил, хоть и близка была победа. Да друг-то важнее победы. Подбежал Ваня к Илюше, стал помогать ему встать, а тот только стонет, а подняться на ноги не может.


«Что делать? Видно, придется за санями бежать и на них Илью домой к бабушке везти», - подумал Ваня. Только хотел он за санями броситься, как видит, подходит к нему Снегурочка. Ваня хоть и удивился, но виду не подал.

А Снегурка взяла Илюшину ножку, что-то тихонько прошептала и на ногу дунула. Илюша тотчас вскочил. То-то все ребятки обрадовались! Хотели Снегурке сказать «спасибо», но тут сильный снегопад начался, и Снегурочка за ним исчезла, будто и не было ее.

Уже смеркаться стало, и ребятня по домам разошлась. Ваня с Илюшей за руки взялись и тоже домой побежали. Вот и сказке конец!

• Вопросы

1. Какое время года описано в сказке?

- 
2. Когда зимой снег становится мягким, липким и рыхлым?
 3. Какие забавы во время оттепели у ребят?
 4. Что лепили девочки?
 5. Во что играли мальчики?
 6. Что случилось во время игры?
 7. Почему Ваня остановил игру?
 8. Кто помог Илюше?
 9. Какие душевные качества проявил Ваня?

Олимпиада 1980 году в Москве

Каждая страна мечтает провести у себя Олимпийские игры. Это очень почетно! Спортивные комитеты разных государств подают в МОК заявки. Члены МОК изучают их: какие спортивные сооружения будут построены, где и как будут жить и тренироваться спортсмены, каков климат и природные условия страны.

МОК в 1980 году принял решение провести летние Олимпийские игры в России. Это большая честь для нашей родины. К Играм надо было хорошо подготовиться.

Наши соотечественники - инженеры, скульпторы, архитекторы, художники, рабочие, строители - все сделали на славу. Нашу Олимпиаду 1980 года в мире назвали «Олимпиадой веков». Построили прекрасные спортивные дворцы, арены, стадионы, олимпийскую деревню, где жили, отдыхали, тренировались спортсмены разных стран. То лето выдалось прекрасным, и город сиял на солнце чистотой.

Олимпиада 1980 года в Москве

Спортсмены упорно трудились, чтобы не подвести свой народ. И вот Олимпийские игры в Москве состоялись.


• Вопросы

1. Как выбирают страну, где будут проводить Олимпийские игры?
2. Что при этом важно учитывать?
3. Где должна была состояться Олимпиада в 1980 году?
4. Когда? Зимой или летом?
5. Как готовились специалисты к проведению Олимпиады в Москве?
6. Как выглядела столица нашей Родины к Олимпийским играм?

Олимпийский талисман

Утром бабушка Поля вышла на кухню. Господи, как хорошо! Март! Не зря его называют «весной света». Белые полочки, стол, накрытый белой с розочками скатертью - вся кухня сияла в солнечных лучах.

Но что это? Пылинки! Они стали заметны на ярком свете.




- Вот что, надо убрать кухню, вытереть шкафчики, полочки, табуретки, плиту, холодильник. Но с чего начать? Начну-ка я со стеклянного шкафчика с посудой и безделушками.

В это время на кухню пришла внучка бабы Поли - Надюша. Они попили чайку, напоили ленивца кота Федота молоком и взялись за дела.

- Вот Наденька, тебе тазик и тряпочка. Откроем шкаф, я буду мыть посуду - чашки, чайник, ложки, а ты вынь из шкафчика безделушки, помой их в тазике, вытри и поставь на место.

- Хорошо! - с удовольствием согласилась девочка. Она открыла стеклянную дверцу шкафа, вытерла с нее пыль и стала вынимать фарфоровые фигурки.


Вот козочка с козленком. Надя помыла их и поставила на стол. Вот зайчик с морковкой в лапках, вот маленькая прехорошенькая белочка.



Надя очень старалась, делала все аккуратно: боялась разбить стеклянных зверушек. Ведь бабушка их очень любила! всю жизнь она проработала в зоопарке врачом, лечила зверей и, кажется, все о них знала.


Надя достала из шкафчика прелестного медвежонка с разноцветным пояском.

- Бабуся! А что это за медвежонок?



- Это олимпийский Мишка. Мы с дедушкой купили его больше 30 лет тому назад, в 1980 году, когда в Москве проходили Олимпийские игры. Ты не представляешь, как похорошела тогда наша столица! Ее всю отмыли, отчистили, старые дома отреставрировали, улицы и скверы украсили цветами, деревьями, кустарниками, - начала рассказывать бабушка. - Олимпиада проходила летом, а оно выдалось превосходное, теплое, но не слишком жаркое, солнечное. Москва утопала в зелени!

Для спортсменов построили красивую Олимпийскую деревню. Там они жили, тренировались, отдыхали. Их возили на экскурсии по городу. В Москве возвели множество спортивных сооружений.




Все жители столицы мечтали увидеть Олимпийские игры. И взрослые и дети болели за наших спортсменов на стадионах, смотрели телепередачи о них. А когда они закончились, решили купить что-нибудь на память об Олимпиаде в Москве.

Дедушка взял альбом с фотографиями, а мне приглянулся этот фарфоровый мишенька.

Только бабушка произнесла эти слова, как Мишка зашевелился, заулыбался, словом, ожил. Бабушка и внучка замерли от удивления! А Мишка сказал:

- Что тут удивительного? Ведь я не простой мишка, а волшебный, олимпийский талисман.


- Талисман? Что это такое? - спросила Надюша.




- Талисман - это игрушка. Она приносит счастье, удачу, успех той стране, где проходят соревнования, - объяснил Мишутка. - У каждой страны - свой талисман. Он висит в воздухе высоко над стадионом. Хотите, я расскажу вам интересную историю?

- Хотим! - ответили бабушка и внучка.







- Тогда слушайте. Созвали организаторы Олимпийских игр в Москве художников и заказали им талисман. Художники взялись за дело. Кто зайчика нарисовал, кто белочку, а замечательный художник Виктор Чижиков решил нарисовать медведя. Ведь многие иностранцы думают, что в России снега по пояс, а по улицам медведи разгуливают!



Сначала Чижиков нарисовал взрослого бурого медведя. Но уж очень серьезным тот показался. «Нет, нарисую я лучше веселого, доброго и забавного малыша-медвежонка!» - подумал художник. Так он и сделал. Долго искал позу для медвежонка, но что-то его не устраивало. Он сделал сотни рисунков, пока, наконец, не придумал и милую добрую улыбку на мордашке, и цветной пояс из пяти олимпийских колец. Я вышел на славу!




Художники принесли свои рисунки, но больше всех организаторам понравился я. Так и стал я олимпийским талисманом в Москве. И вправду принес нашей команде много золотых, серебряных и бронзовых медалей.



Меня сделали из легкого материала и надули, а потом в начале игр запустили в высокое голубое небо. Я летал над стадионом, а зрители любовались мной и хлопали в ладоши!

Так я и стал самым знаменитым медведем в России!

- А что было потом? - спросила Надя.



- Потом ко мне пришла настоящая слава! Меня рисовали в альбомах, на плакатах, на чашках и тарелках, вышивали рукодельницы на скатертях и полотенцах, а скульпторы лепили большие и поменьше фигурки с моим изображением. Все

хотели купить на память олимпийский московский талисман. Так я и оказался в вашем стеклянном шкафчике и провел в нем ровно 34 года.

- А что стало с большим Мишкой, который висел над стадионом? - спросила любознательная Надя.

- Когда игры закончились, я поднялся высоко в небеса и полетел на зеленую полянку на Воробьевых горах. Там меня уже ждали друзья. Когда я улетал, весь стадион встал, все хлопали в ладоши и пели песню. Всю ее я не запомнил, но там были такие слова:

На трибунах становится тише...

Таает быстрое время чудес.

До свиданья, наш ласковый Миша,

Возвращайся в свой сказочный лес.

Многие махали мне руками и даже плакали! Так и закончилась Олимпиада в Москве.

- Как интересно! - сказала бабушка.

А Надюшка обтерла мишутку влажной тряпочкой и поставила на самое видное место в стеклянном шкафу.

- Живи у нас, напоминай нам о празднике спорта, а мы будем тебя любить и беречь!



- **Вопросы**

1. Что задумала сделать на кухне бабушка Поля?
2. Кто ей помогал?
3. Кого Надя обнаружила в кухонном шкафчике?
4. О чем рассказала внучке баба Поля?
5. Как ожил олимпийский Мишка?
6. О чем он рассказал?
7. Почему зрители полюбили Мишу?
8. Как закончилась Олимпиада в Москве?


Параолимпийское движение



Дорогие друзья! Сегодня вы узнаете о параолимпийцах, их занятиях спортом, соревнованиях и победах.

К сожалению, не все дети рождаются здоровыми. С больным ребенком занимаются врачи, учителя, тренеры, но вылечить его удастся, увы, далеко не всегда.

Иногда ребенок появляется на свет здоровым, но попадает в аварию или заболевает тяжелой болезнью, дающей осложнения.

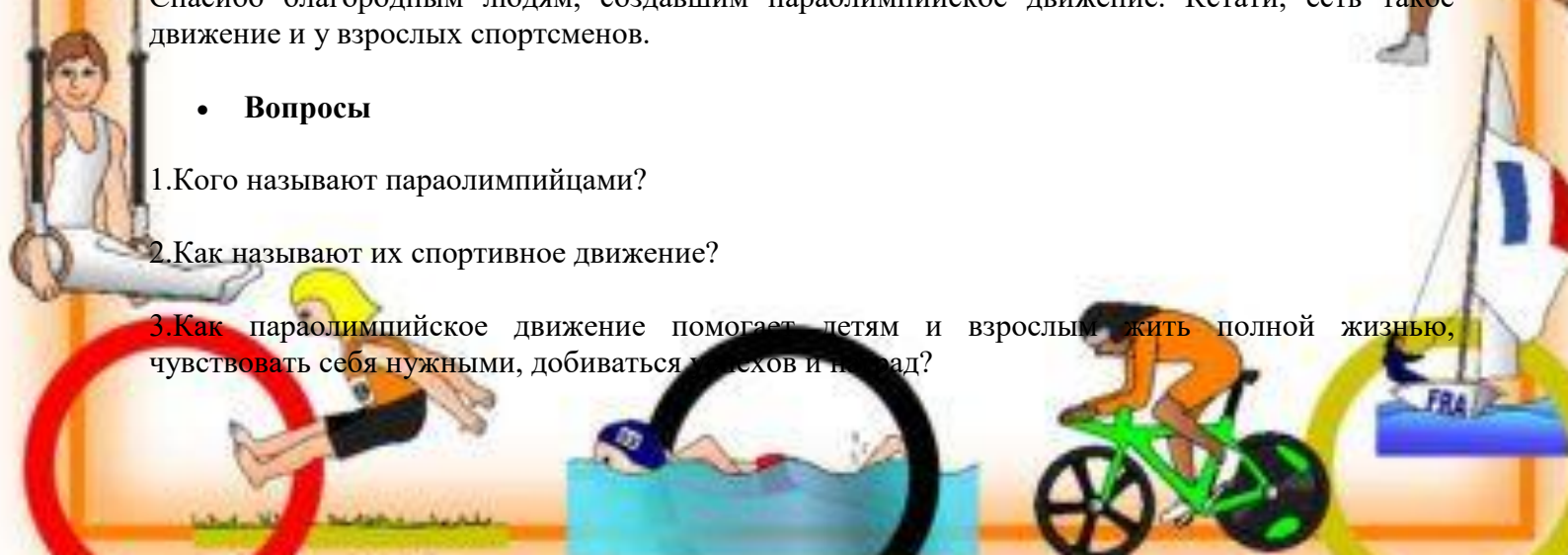


Жизнь таких малышек невеселая. Они не могут бегать, играть, порой их возят на специальных инвалидных колясках. И все же дети не сдаются. Родители отдают их в параолимпийские спортивные секции, для них проводят соревнования.

Жизнь и здоровье детей улучшаются. Они участвуют в соревнованиях, их возят по разным городам и странам. Маленькие спортсмены находят новых друзей, видят интересные места и даже получают медали. Детям создают прекрасные условия для жизни и тренировок.

Спасибо благородным людям, создавшим параолимпийское движение. Кстати, есть такое движение и у взрослых спортсменов.

- **Вопросы**

1. Кого называют параолимпийцами?
 2. Как называют их спортивное движение?
 3. Как параолимпийское движение помогает детям и взрослым жить полной жизнью, чувствовать себя нужными, добиваться успехов и радости?
- 

Наташа и волшебная рыбка

В раннем детстве Наташа заболела скарлатиной и у девочки отнялись ножки. Мама возила дочку на прогулку в специальной инвалидной коляске. А когда мама ненадолго уходила из дома, Наташа очень скучала.

Она рано научилась читать, писать, хорошо рисовала, иногда ее развлекал ее любимец - кот Федот. Но погулять с детьми на детской площадке Наташа не могла. Она научилась подкатывать коляску к окну и смотреть, как играют здоровые дети: качаются на качелях, кружатся на каруселях, лазают по лесенкам, катаются с деревянной горки, ходят по дорожкам, играют в песочнице.

«Вот счастливые! - думала Наташа. - А я совсем другая. Целый день дома, только Федот со мной играет, ластится, мурлычет, трется о плед, которым мама мне прикрывает ножки».

Однажды к маме пришла ее лучшая подруга - Зоя. Она принесла подарки для Наташи - фрукты, сладости, игрушки. Зоя о чем-то тихо говорила с мамой, а потом зашла в комнату девочки и рассказала ей удивительную вещь.

- Милая Наташенька, ты ведь знаешь, что мой муж - тренер, он учит детей плавать. Когда он узнал о твоей беде, он предложил позаниматься с тобой и принять в параолимпийское движение. Виктор Викторович, так его зовут, уверен, что вода поможет тебе окрепнуть и выздороветь. Он научит тебя плавать, ты будешь посещать бассейн, там много детей, у тебя появятся друзья и жизнь станет интересней и веселей!

- Ой! Я хочу, конечно, научиться плавать! - радостно ответила Наташа. - Но как я доберусь до бассейна?

- Очень просто! Утром мой муж будет заезжать за тобой, а после занятия привозить домой.

И мама и Наташа были очень благодарны Зое. Такие бывают настоящие друзья-помощники.

Мама сбегала в магазин и купила купальный костюм и резиновую шапочку.

На следующее утро приехал Виктор Викторович. Он подхватил Наташу на руки, посадил в машину, мама села рядом, и они поехали в бассейн. Он находился совсем недалеко.

Пока тренер договаривался с директором бассейна, Наташа ждала в машине, а мама ненадолго отлучилась в магазин. В это время к девочке подошла старушка с ясными глазами и доброй улыбкой.

- Я хочу помочь тебе! - сказала она и достала из сумочки прозрачную, почти невидимую рыбку.
- Эта рыбка не простая, а волшебная. Кроме тебя ее никто не увидит, а ты, когда станешь учиться плавать, опусти ее в воду. Тут же почувствуешь, что вода держит тебя, не дает утонуть. Работай руками и плыви за рыбкой, она будет посвистывать тебе тихо-тихо.

- Спасибо вам! - сказала Наташа, взяла рыбку и спрятала ее в кармашек.

Скоро пришла мама, но никакой старушки не заметила.

Когда тренер осторожно опустил Наташу в бассейн, девочка выпустила в воду волшебную рыбку. Рыбка поплыла, посвистывая очень тихо, и девочка поплыла за ней.



- Вот так чудо! - изумился тренер. - Кто же научил тебя плавать?

- Никто! Я плаваю сама, - ответила девочка.

Виктор Викторович рассказал об этом чуде маме Наташи и жене Зое. Все были очень рады!

- Ты будешь настоящей пловчихой, - сказал тренер и не ошибся.

Дни проходили за днями, и Наташа плавала все лучше. В воде она чувствовала себя прекрасно, словно это была ее стихия. Через несколько месяцев, плывя за волшебной рыбкой, Наташа вдруг шевельнула одной ногой, потом другой. В воде ноги двигались все лучше. Мама, ее преданная подруга Зоя и тренер радовались от души.

Девочке стало лучше! У нее ничего не болело. Она изменилась: повеселела, подружилась с другими детьми, ее дни были наполнены тренировками и учебой в школе. И всюду они с мамой успевали!

На соревнованиях в детском бассейне Наташа плавала быстрее всех. Никто и не догадывался, что волшебная рыбка помогала ей.

Скоро Виктор Викторович стал готовить детей к соревнованиям в другой стране. Там выступали параолимпийцы. Он выбрал троих мальчиков, которые неплохо плавали, и Наташу.

Оказавшись на параолимпийских соревнованиях, Наташа вовсе не растерялась. Не зря она в свободное время занималась с учительницей английским языком - девочка знала английские слова и многое понимала. У нее появились новые друзья.

Но вот начались соревнования. Девочка выпустила из рук рыбку-невидимку и поплыла за ней.

Вы, ребята, наверное, догадались, что Наташе удалось обогнать всех. Она приплыла первой. Девочке вручили настоящую золотую медаль! И мама, и Виктор Викторович, и его жена Зоя были в восторге. Наташа - чемпион параолимпийских игр. Она принесла победу нашей стране!

С тех пор как Наташа стала плавать, ее здоровье улучшилось. Года через два девочка уже ходила, опираясь на палочку.

Однажды она пришла в бассейн на занятия и увидела, что сюда привезли новенького малыша. Он был совсем бледный, слабый, тренер нес его на руках. Наташа подошла к малышу и вложила в его руку невидимую рыбку.





- Запомни, малыш, плыви за рыбкой, и скоро станешь чемпионом! - прошептала Наташа и отошла в сторонку.

Хотите верьте, хотите нет, но так и случилось. Ведь «сказка - ложь, да в ней намек, добрым молодцам урок»!

• Вопросы

1. Что болело у Наташи? Почему она не могла ходить?

2. Что предложила тетя Зоя?





3. Кто подарил девочке волшебную рыбку?

4. Стала ли Наташа пловчихой?

5. Какую медаль она выиграла?

6. Как изменилась ее жизнь?

7. Кому она подарила рыбку?




Спорт и искусство



У Пьера де Кубертена, о котором мы рассказали раньше, была мысль соединить искусство и спорт. Пожалуй, из многих видов спорта ближе всего к искусству фигурное катание.

Это очень красивый вид спорта, похожий на балет. В фигурном катании прекрасно все: музыка, отточенные движения фигуристов, чудесные легкие наряды.

Детей начинают учить фигурному катанию с раннего детства. Это нелегкий труд: рано утром вставать на тренировку, много заниматься, оттачивать технику и умение держаться на льду. Но самое главное - талант и желание учиться.



Занимаются с фигуристами опытные тренеры. Они подбирают музыку для выступлений, продумывают каждое движение. Одежда - легкая, воздушная - должна украшать спортсмена, подходить и к музыке, и к движениям.

Фигурное катание бывает парное и одиночное.

Российская фигурная школа славится своими опытными тренерами: Т. Тарасовой, А. Мишиным и другими.

Мы знаем знаменитых фигуристов И. Роднину и А. Зайцева, Н. Бестемьянову, Л. Пахомову и А. Горшкова, Е. Плющенко, которые принесли золотые медали и славу России.



• Вопросы



1. Какие виды спорта близки к искусству?

2. Почему вы так думаете?

3. Какие качества нужны фигуристам?

4. Каких тренеров по фигурному катанию вы знаете?

6. Хотели бы заниматься фигурным катанием?

7. Кто ваш любимый спортсмен?





Старуха Зависть

Раз брела по заснеженной городской улице старуха Зависть. Бледная, худющая, будто высохший сучок. Недаром ведь говорится: «Зависть по чужому счастью сохнет».

Шла она и всем встречным завидовала: «Вон песик пробежал: ишь веселый какой - рад зиме-зиме-зиме. Ребятишки с санками на горку пошли - улыбающиеся, румяные, и мороз им нипочем, а мне, бедной, ох, как холодно!»

Шла Зависть и думала, к кому бы ей прилепиться, в чьем сердце поселиться, чье счастье погубить.

Вдруг слышит: где-то музыка играет, ребячьи голоса звенят. Свернула старуха в переулок и увидела сверкающий огнями каток. Ребятишки по льду легко скользят, кто парами, кто поодиночке. Острыми коньками гладкий лед режут, только облачка снежной пыли за ними вьются.

На скамейке, чуть поодаль, мамы и бабушки сидят, поджидают, когда занятие по фигурному катанию закончится. Зависть присела на краешек скамейки и стала наблюдать за ребятами.

В это время две подружки - Катя и Марина, - взявшись за руки, мимо проезжали. Розовые от легкого морозца, глаза блестят, косички от ветра разлетаются, в волосах снежинки запутались.

Позавидовала им злая старуха: «Ишь, какие дружные, пригожие, как ловко катаются! А у меня, бедной-несчастной, и коньков-то никогда не было. Испорчу-ка я им радость!»

Зависть достала волшебный камешек и прошептала заклинание. Камень в ее руке засветился зловещим красным огоньком. Старуха направила светящийся камешек на одну из девочек.

- Ой, - вскрикнула Катя, - у меня что-то больно кольнуло здесь!





Это лучи от злого камешка проникли ей в сердце, и в нем поселилась зависть.

В это время Марина ловко закружилась под музыку на одном коньке, и Катина бабушка похвалила девочку: «Чудесно Мариночка катается, словно настоящая фигуристка!» Катя услышала эти слова, и сердце ей кольнуло зависть. От досады, что похвалили не ее, она даже споткнулась. А ведь прежде Катюша никогда никому не завидовала!

Старуха Зависть все видела и осталась довольна. С тех пор и пошло. Похвалит Марину воспитательница - Катя ходит мрачнее тучи, подарят подруге красивое платье - Катя маме истерику закатывает: хочу такое же! Лицо у Кати стало недовольным, плаксивым, улыбка редко на нем появлялась, а голос сделался капризным и злым.

Между тем настали веселые новогодние деньки. На катке елку установили, гирляндами и бусами украсили. Дети стали готовиться к новогоднему представлению: разучивать стихи, песни, танцы. Кому-то достались роли зайчишек, белочек, сосулеч, а Марине - роль Снегурочки.

Катя тут же позавидовала подруге. Ведь она и сама втайне мечтала об этой роли. Настроение у Кати совсем упало. Пришлось ей довольствоваться ролью Снежинки.





Вот наконец и пришел долгожданный новогодний праздник!

В пышной густой хвое вспыхнули и замерцали разноцветные огоньки елочной гирлянды. На вершине зажглась голубая звезда. Заиграла веселая музыка, и по льду заскользили юные фигуристы в ярких карнавальных костюмах. Все веселились от души: танцевали, пели, читали стихи, водили возле елки хороводы. Дед Мороз дарил всем подарки.

Только Катю ничто не радовало, и праздник ей не нравился. С недовольным, злым лицом она стояла в сторонке.

Когда Марина подъехала к ней и, взяв подругу за руку, пригласила прокатиться по кругу, Катя вырвалась и сердито зашипела:

- Отстань! Не хочу с тобой кататься!

- Но почему? - удивилась Марина.

- Не хочу и все. Катайся одна! - отрезала девочка и отвернулась.

На глазах ее заблестели слезы досады. Катя и сама не понимала, что с ней происходит, почему все ее злит и раздражает.

Девочка не заметила, как рядом с ней оказался Дед Мороз. Добродушный, улыбающийся старик в красной шелковой шубе, с ледяным посохом в руках.

- Катюша! - ласково обратился он к девочке. - Ты о чем-то грустишь? Может быть, я сумею тебе помочь? Ведь раз в году я становлюсь настоящим волшебником и могу творить любые чудеса. Задумай желание, и я тебе обещаю - оно обязательно сбудется!

Катя на минутку призадумалась: «Что бы такое пожелать? О чем попросить Дедушку Мороза?»

Вдруг ей вспомнилось, как хорошо и весело жилось ей, когда она всех любила и никому не завидовала, когда за всех радовалась, и ребята хотели с ней дружить. «Хочу никому не завидовать!» - подумала девочка.

Только эта мысль пришла ей в голову, как Катя почувствовала, будто у нее на сердце потеплело, а на душе вдруг стало легко и радостно. Это по волшебству Деда Мороза ее покинули лучи злой зависти.


Катя беззаботно засмеялась, поблагодарила доброго Деда Мороза и, оттолкнувшись коньком, помчалась к детям.

Она подъехала к Марине и с искренним восхищением воскликнула:

- Марина, ты самая красивая Снегурочка на свете! Поедем кататься, - тут же предложила она подруге.

Марина согласилась, и девочки, взявшись за руки, весело заскользили по освещенному фонариками и звездами катку.

• Вопросы





1. Где Зависть увидела Катю и Марину?

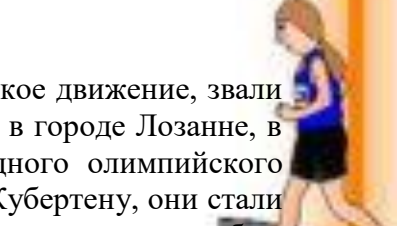


2. Почему злая старуха позавидовала девочкам?

3. Что случилось с Катей?


4. Как изменился ее характер?

5. Кто помог Кате избавиться от зависти?


6. Какие вы знаете сказки, где зависть приносит людям зло?



О спорт, ты – мир!




Ребята! Вы уже знаете, что человека, предложившего возродить олимпийское движение, звали Пьер де Кубертен. Памятник знаменитому французу стоит в Музее спорта в городе Лозанне, в Швейцарии, недалеко от Швейцарского озера и квартиры Международного олимпийского комитета. Известные всем слова «О спорт, ты - мир!» также принадлежат Кубертену, они стали крылатым выражением. Более того, он написал большую поэму, посвященную спорту, и был награжден за нее золотой медалью. Он предложил создать и специальный флаг, разработал с сотрудниками Комитета церемонии открытия и закрытия олимпиад.



Первую олимпиаду провели в Греции в знак уважения к этой стране. Затем страну и город выбирала специальная комиссия.

Когда открывают очередную олимпиаду, в Греции начинают эстафету олимпийского огня. Его зажигают не от свечи, не от спички, а с помощью большого выпуклого зеркала. Горящий факел одни спортсмены передают другим, его перевозят на самолетах, машинах, теплоходах.




Когда факел приносят к главному стадиону, самый уважаемый спортсмен делает круг по стадиону с факелом в руках, взбегаёт по широкой лестнице и помещает факел в специальную чашу. Олимпийский огонь будет гореть до конца соревнований!

Затем звучит гимн страны, принимающей спортсменов, поднимают олимпийское знамя, по стадиону идут команды, каждая под своим государственным флагом. Звучат речи членов МОК с пожеланиями побед и медалей.

За первое место спортсмен получает золотую медаль, за второе - серебряную, за третье - бронзовую.

Перед началом Игр выбирается олимпийский талисман.



По особому ритуалу и закрывают Игры. Гаснет до следующей олимпиады огонь, исчезает талисман, спортсмены идут все вместе, друг за другом, а не отдельными командами.

Кроме медалей за победу есть у Международного олимпийского комитета и медаль «За благородство» и редкая, ценная медаль Пьера де Кубертена, которую вручают за выдающиеся проявления спортивного духа.



- **Вопросы**





1. Кто предложил возродить Олимпийские игры?

2. Где установлен памятник Пьеру де Кубертену?

3. Кому принадлежат слова: «О спорт, ты - мир!»?

4. Кто написал поэму о спорте?

5. Как несут олимпийский огонь?

6. Где проходила первая олимпиада после возрождения традиции игр?

7. Какими медалями награждают спортсменов-олимпийцев?




Сема и Тема

Однажды братьям-близнецам Теме и Семе крупно повезло: папа с мамой отправились в Альпы кататься на горных лыжах и взяли сыновей с собой.


Такой красоты мальчишки еще не видывали! Снег сверкал на солнце, как драгоценный камень, даже больно было смотреть. Небо ярко-синее, высокое, без единого облачка, словно высокий шелковый шатер. А кругом горы - могучие великаны в снежных шапках, крутые и скалистые.

Семья поселилась в уютном деревянном доме с красной черепичной крышей. Папа, чемпион, спортсмен-горнолыжник, с утра ходил на тренировку, мама немного каталась, но больше загорала под горным солнцем. Братья брали детские горные лыжи и шли кататься с невысокого пологого склона, который нашел для них отец.




Тма - смелый парнишка! Он быстро освоил горные лыжи и, оттолкнувшись, ловко съезжал с горки, а потом долго скользил по белоснежной равнине между гор.

А Сема стоял на вершине склона, вдыхал всей грудью чистейший горный воздух, любовался пролетающими мимо спортсменами в ярких блестящих костюмах, но сам съехать вниз не торопился.









Вы спросите почему? Я отвечу вам. Очень просто! Сема боялся. Боялся быстрого движения, боялся, что невзначай упадет и, не дай Бог, еще сломает руку или ногу. В общем, Сема просто трусил.



-Сема! Поехали! - звал брат Тема. - Чего ты стоишь как вкопанный? Так чудесно лететь вниз! Послушаешь, как ветер свистит в ушах! Полетишь вниз птицей!

-Нет! - боязливо ответил Сёма.- Мне страшно. Вдруг я свалюсь! Помнишь, дедушка рассказывал о стихиях? Пока бежит маленький ручеек, то ничего страшного в нем нет. Но если ручеек превращается в мощный горный поток, то вода становится опасной, сносит дома, машины, несет гибель людям. Пока горит маленький огонек, например спичка, это не опасно, но если бушует огромная пламя, могут погибнуть люди. Так же и скорость. Пока я еду по ровному месту, я не боюсь. Но скорость подхватит, как вихрь, и понесет вниз, закрутит, ударит снегом и ветром в лицо.






- Ну это ты зря говоришь! - удивлялся Тема. - Конечно, с высоченной горы съезжать страшно, но ведь я-то катаюсь с невысокой, пологой горки. Нет здесь никакого вихря, и ветер с ног не сбивает. Все это твои фантазии, Поехали! Ты почувствуешь такую радость!

- Ладно! - нехотя согласился Сема, но съезжать вниз не спешил.

Разговор мальчиков услышала волшебная золотая звездочка. Она как раз летала среди горных скал и ослепительно сверкала на солнце.

Звездочке стало жаль Сему. «Малыш трусит», - подумала она, подлетела незаметно к нему и прошептала на ушко:

Сема! Посмотри! Видишь звездочку? Я - волшебная! Хочешь, помогу тебе съехать с горы? Пока я буду лететь рядом, с тобой ничего не случится, даю тебе слово! Ну-ка, отталкивайся палками - и вперед!



Сема увидел, что рядом с ним порхает, словно прелестная бабочка, золотая звезда. Страх его как рукой сняло! Мальчик оттолкнулся палками и заскользил вниз. Звездочка летела рядом и подбадривала его. Какое чудесное чувство испытал Сема! Ему казалось, что у него выросли крылья, которые несут его, как птицу, вниз. Такой легкости и свободы он не испытывал никогда!

Внизу брата поджидал Тема.

Молодчина! - воскликнул он. - Видишь,нисколько не страшно, а здорово!

Братья стали кататься вместе. Звездочка сначала летала рядом с ними, а потом исчезла. Скоро Сема совсем забыл о своей помощнице и так ловко съезжал с горы, что даже обогнал брата!

- Давай завтра попросим папу подыскать нам гору покруче! - предложил он Теме.

- Давай! - согласился тот.

Вот так и случилось, что Сема победил свой страх.

- Когда вырасту, буду как папа, спортсменом-горнолыжником! - сказал он вечером, укладываясь спать.

• Вопросы

1.Куда приехали Тема и Сема с родителями?

2.Чем занимались папа, мама и дети?

3.Где они жили?

4.Почему Сема не катался с горы?

5.Что вы можете сказать о характере Темы?

6.Кто помог Семе съехать с горы?





7. Что было дальше?


8. О чем думал Сема, засыпая?

Источники консультационного материала

<https://www.livelib.ru/selection/546650-sport-v-detskih-knigah>

<https://www.art-talant.org/publikacii/10973-kartoteka-hudoghestvennoy-literatury-dlya-starshih-doshkolnikov-na-temu--zdorovyuy-obraz-ghizni>

Список литературы:



Агеева ИД. 500 олимпийских загадок для детей. М., 2010.

Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой. М., 2008.

Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. М., 2013.

Зимонина В.Н. Расту здоровым. Программно-методическое пособие для детского сада. В 2 ч. М., 2013.

Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим. Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. М., 2004.

Маханева М.Д. С физкультурой дружить - здоровым быть! М., 2009.

Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. Метод. пособие. М., 2012.

Сотрудничество детского сада и семьи в физическом воспитании дошкольников Под ред. С.С.

Прищепы, Т.С. Шатверян. М., 2013.

Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. М., 2001.

Олимпийское образование дошкольников : метод. пособие / под ред. С. О. Филипповой, Т. В. Волосниковой. – Санкт-Петербург: Детство-Пресс,

Озерцкая Елена «Олимпийские игры»

В. Сулова «Про Юру и физкультуру»

