

## Уважаемые ребята!

Предлагаем Вам узнать, что такое спорт!

Спорт (англ. *sport*, сокращение от первоначального старофранц. *desport* – «игра», «развлечение» – организованная по определённым правилам деятельности людей, состоящая в сопоставлении их физических или интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе.

- ❖ Спорт – это то, что приносит радость и удовольствие.
- ❖ Спорт – это способ самовыражения, способ достигнуть определенных вершин и целей!
- ❖ Спорт – это дело каждого. Человек самостоятельно выбирает, какой вид спорт ему по душе, на какую секцию ему записаться. Уделять внимание спорту.
- ❖ Спорт – это спасение от вредных привычек.



## 10 ЗАПОВЕДЕЙ СПОРТСМЕНА

- ❖ **Самое главное** – отец.
- ❖ **Самое родное** – мама.
- ❖ **Самое важное** – здоровье.
- ❖ **Самое страшное** – водка.
- ❖ **Самое противное** – курение.
- ❖ **Самое грустное** – предательство.
- ❖ **Самое грязное** – врать.
- ❖ **Самое гадкое** – скулить и ныть.
- ❖ **Самое прекрасное** – иметь мечту и стремиться к ней.
- ❖ **Всю жизнь заниматься спортом, быть бодрым, подтянутым, красивым и жизнерадостным!**



## Регулярные занятия физической культуры:

- ❖ Тренируют весь организм;
- ❖ Усиливают его выносливость;
- ❖ Помогают улучшить работоспособность мозга;
- ❖ Предупреждают развития различных заболеваний;
- ❖ Позволяют нам иметь красивую, подтянутую фигуру.



# ЗАЙМИСЬ СПОРТОМ

## Что такое спорт

Спорт – это жизнь. Это легкость движения.

Спорт вызывает у всех уважение.  
Спорт продвигает всех вверх и вперед.  
Бодрость, здоровье он всем придает.  
Все, кто активен и кто не ленится,  
Могут со спортом легко подружиться.

**Светлана Olegova**



## Спорт

Спорт - это не только увлечение,  
Но еще и долгий, тяжкий труд.  
Только тех, не знает кто о лени,  
Профи и спортсменами зовут.  
Тренировки, матчи, поражения  
До предела, из последних сил.  
За победу бурные сраженья.  
Спорт в почете. Он всех победил!

**Светлана Olegova**

## Будь спортивным и здоровым...

Будь спортивным и здоровым!  
Спортивным быть теперь вновь модно!  
Со спортом много ты поймёшь:  
Спорт – и здоровье без таблеток,  
Спорт – и веселье без забот.  
С друзьями спортом заниматься,  
Поверь, реально круглый год!  
Мороз – коньки ты одеваешь,  
Затем на лыжи уж встаёшь!  
Попробуй делать каждый день  
Зарядку утром! Будет лень  
Вначале, но привыкнешь скоро...  
Здоровым станешь – это клёво!

*Агния Жаброва*



Составитель: Турапина Т.С., заведующая  
ОКиО МБУК «ГМЦРБ»



МБУК «ГМЦРБ»  
Грачевская центральная  
детская библиотека

**«СПОРТ – ЭТО...»**

(памятка)

6+

Грачевка, 2017