

# Мой друг- физкультура.



# История физкультуры и спорта.

Физические упражнения возникли в глубокой древности. Добывая пищу и защищаясь от хищников, люди бросали камни, палки; убегая от зверей перелезали или перепрыгивали через различные препятствия.



Выживали  
наиболее  
сильные, ловкие,  
выносливые,  
здоровые.

Взрослые стали  
передавать свой  
опыт детям.

Так появились  
специальные  
физические  
упражнения.

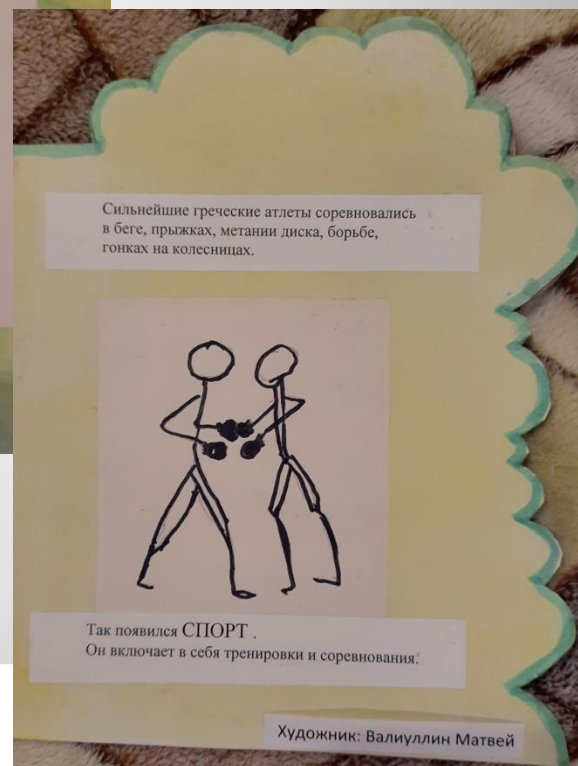
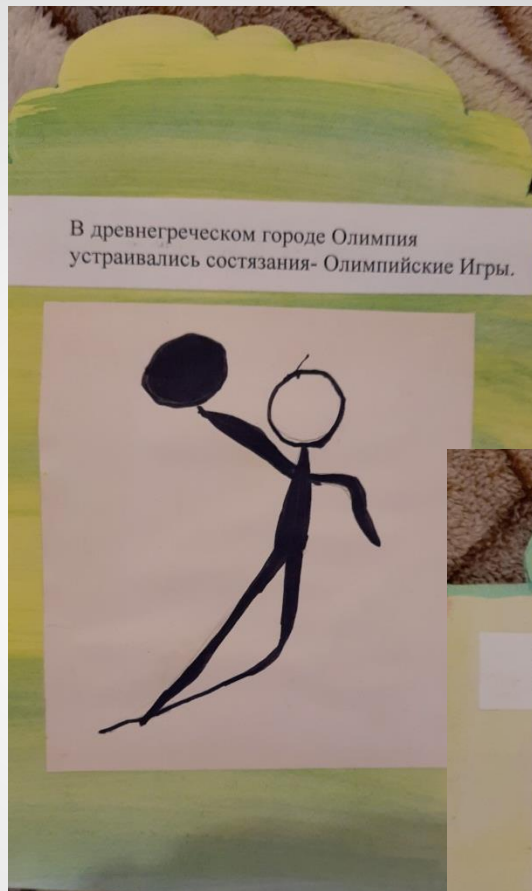




В древнегреческом городе Спарте дети и юноши весь день в школах занимались маршировкой, бегом, прыжками, метанием копья и другими физическими упражнениями.



В древнегреческом городе Олимпия устраивались состязания- Олимпийские игры. Сильнейшие греческие атлеты соревновались в беге, прыжках, метании диска, борьбе, гонках на колесницах. Так появился СПОРТ. Он включает в себя тренировки и соревнования.

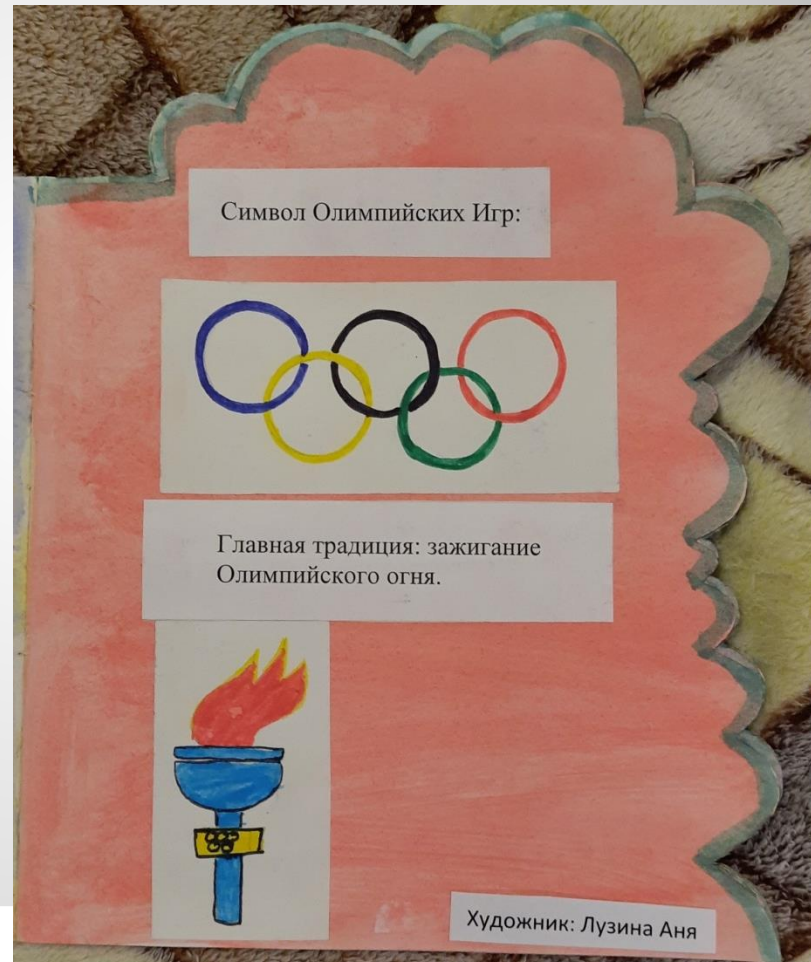


# Современные олимпийские игры- Олимпиады.

Олимпийский девиз:

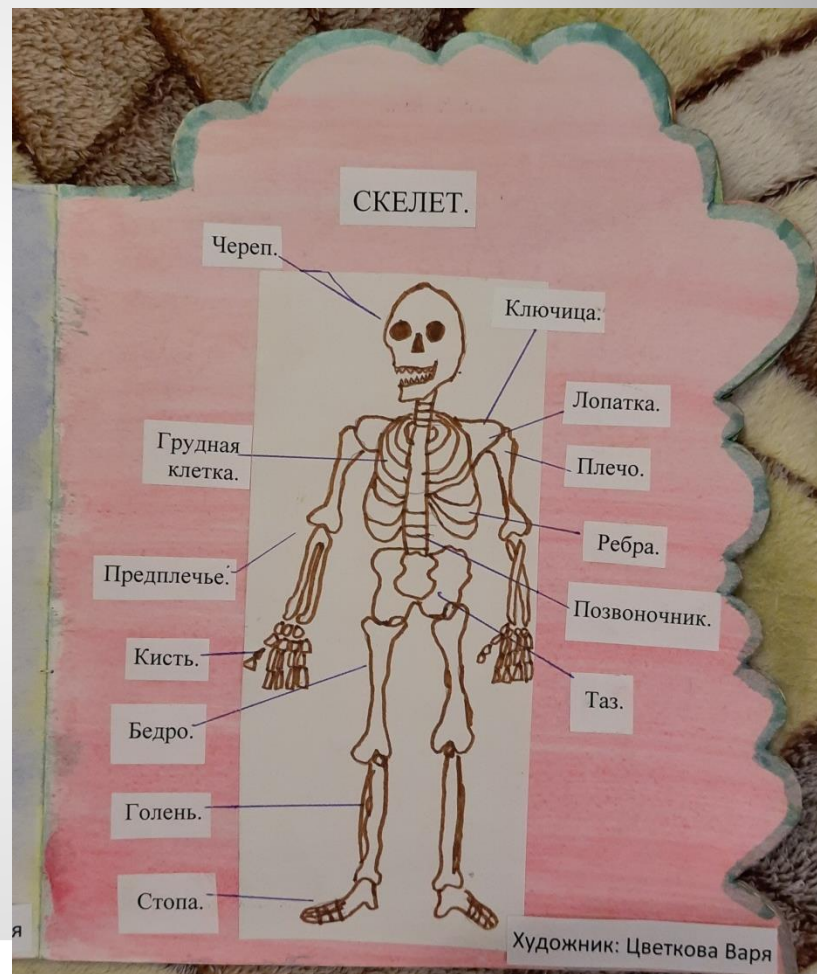
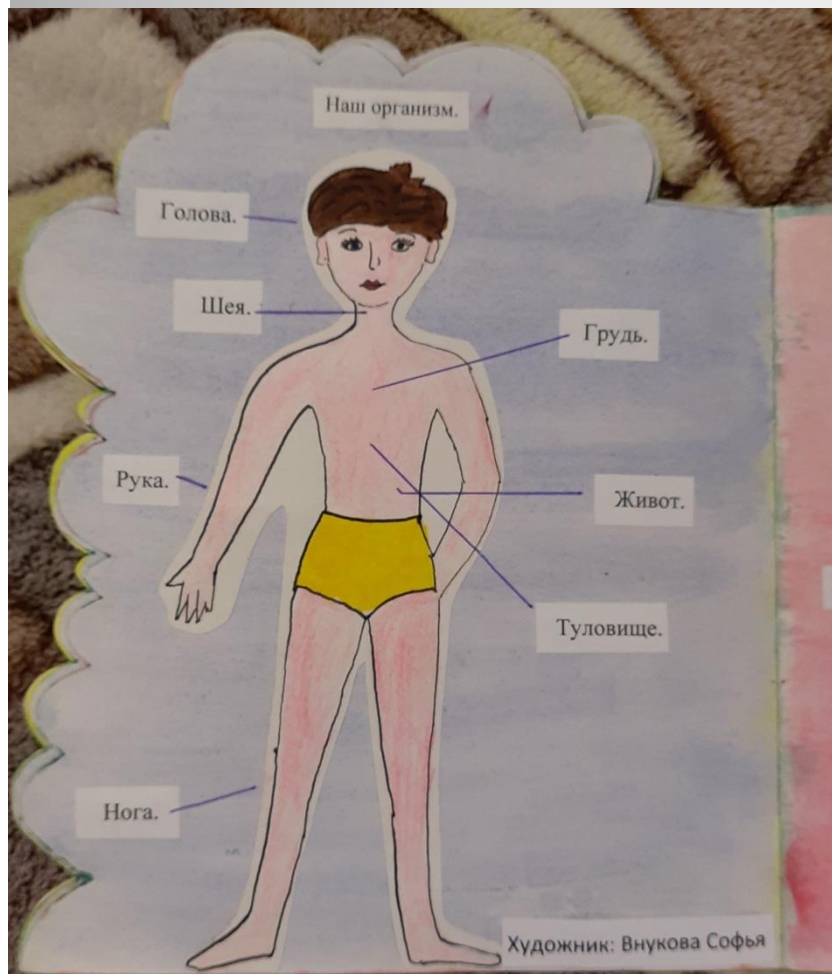
«Быстрее,  
выше,  
сильнее!»

Главная традиция:  
зажигание  
олимпийского  
огня.

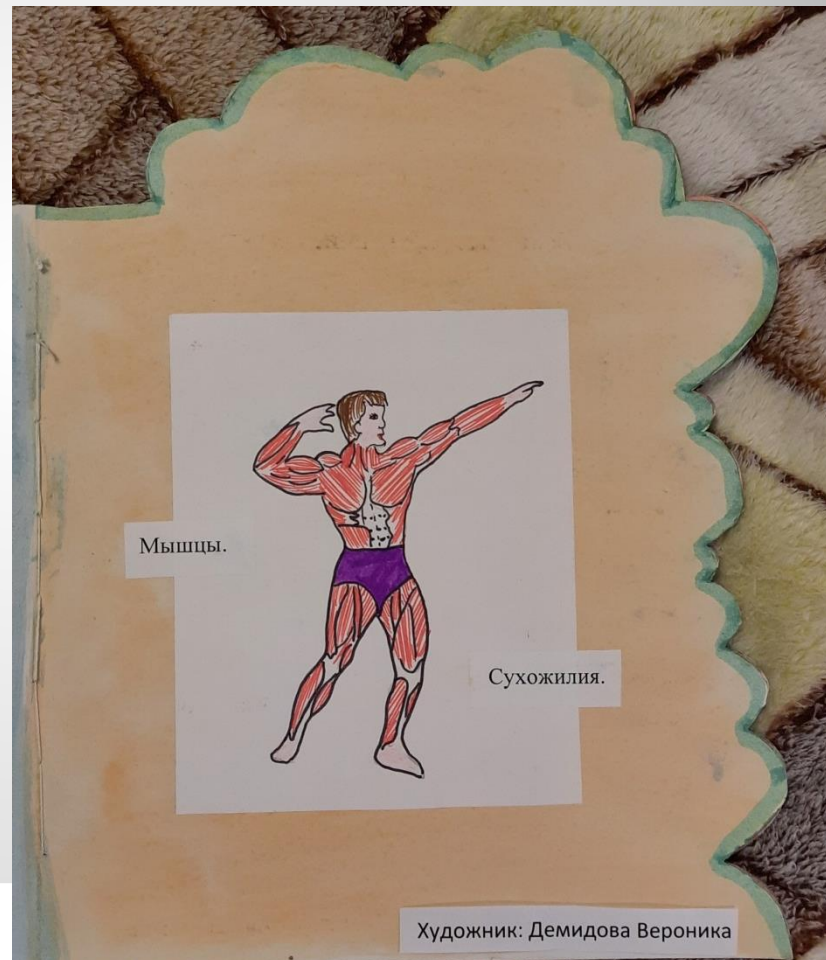




# Наш организм.

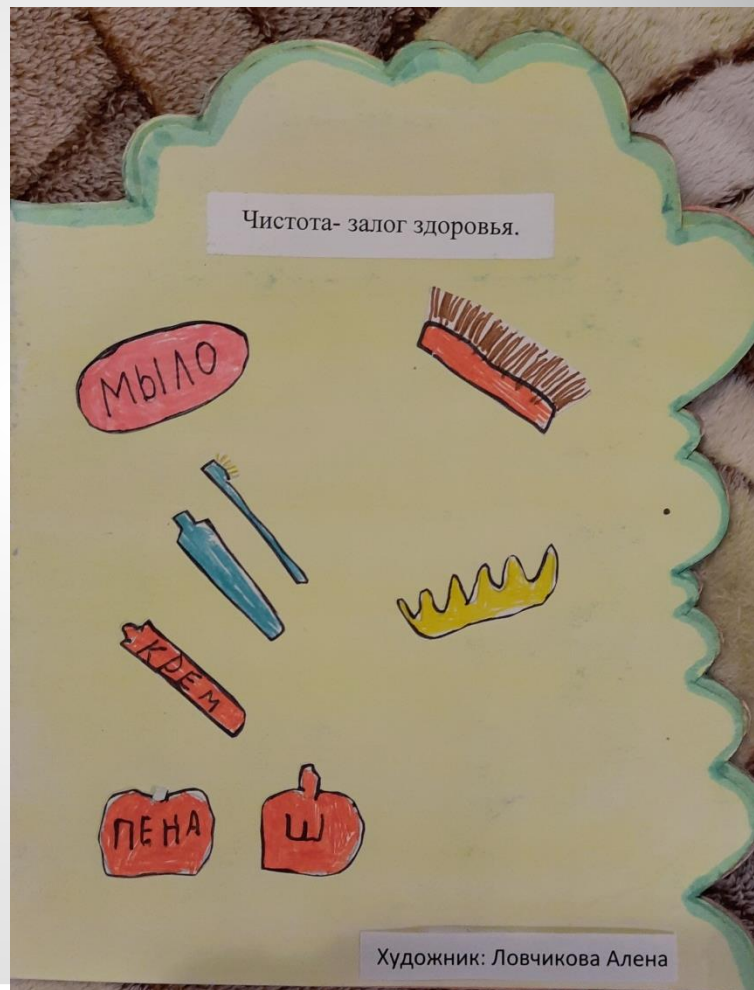


# Основные внутренние органы.

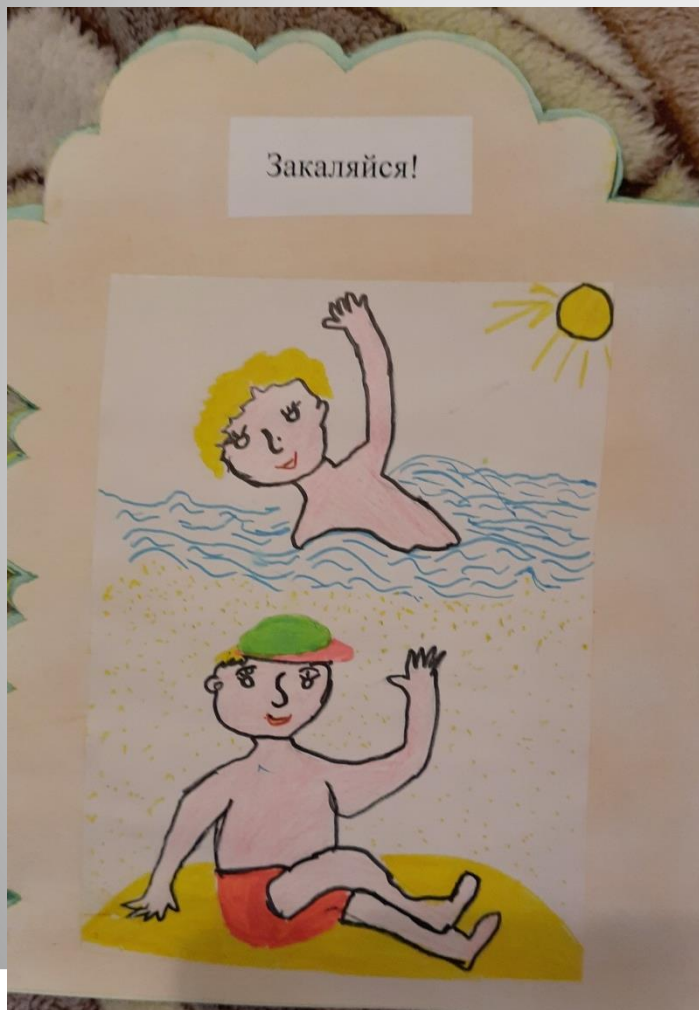




# Гигиена. Чистота - залог здоровья.



# Закаляйся!



Ешь больше фруктов и овощей- в них  
МНОГО ВИТАМИНОВ.

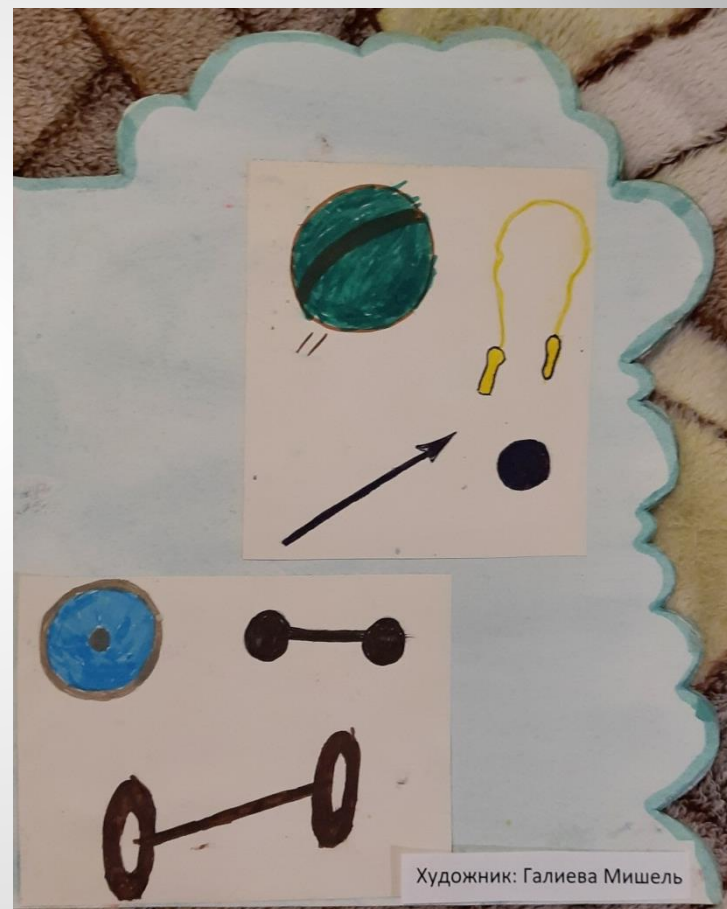
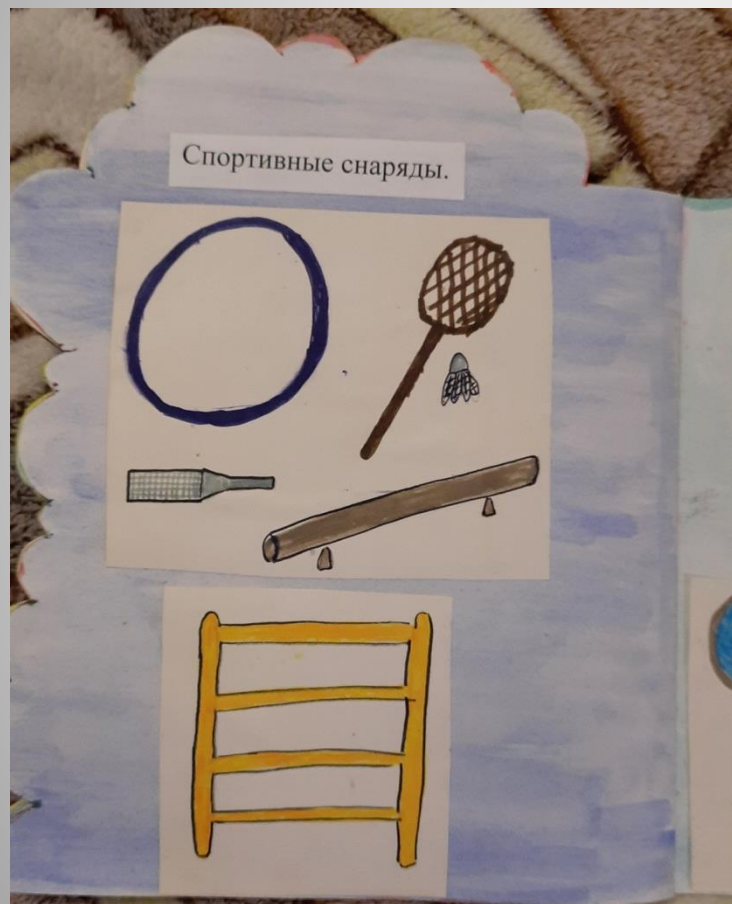
Есть больше фруктов  
и овощей- в них много  
ВИТАМИНОВ.



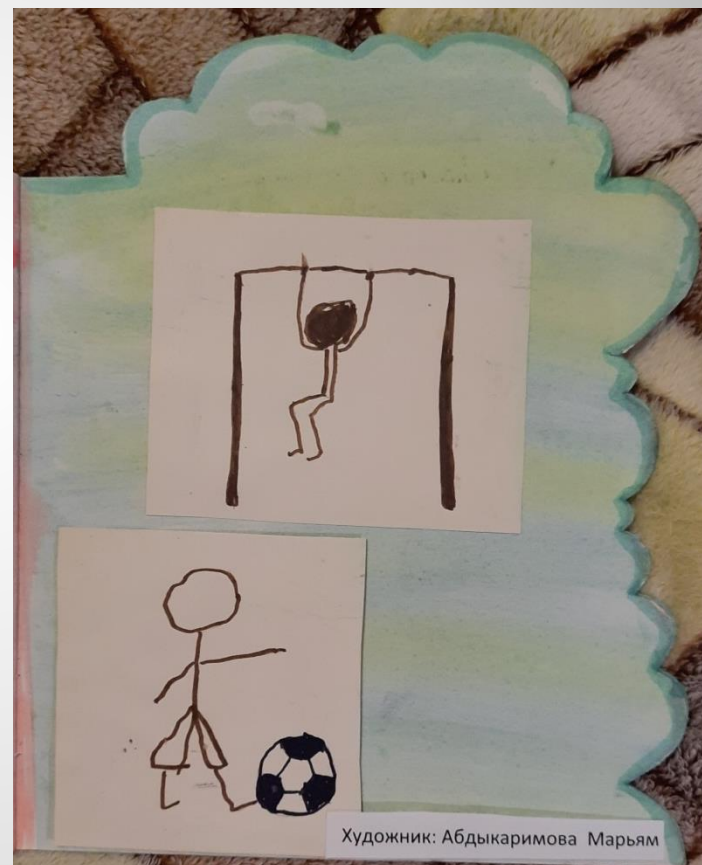
Художник: Иванова Даша

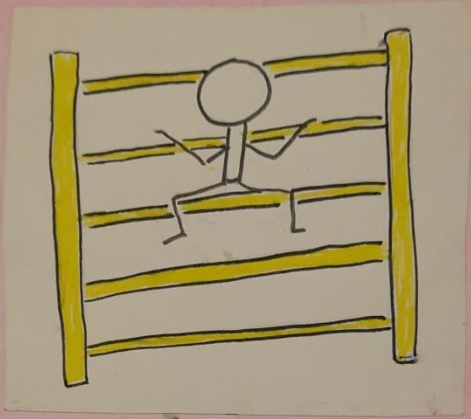


# Спортивные снаряды.



# Мы любим спортом заниматься.





Художник: Прокофьев Никита



В книге представлены работы художников:

- Абдыкаримова Марьям
- Валиуллин Матвей
- Внукова Софья
- Семеновых Самуил
- Демидова Вероника
- Иванова Даша
- Лузина Аня
- Ловчикова Алена
- Панкова Алена
- Прокофьев Никита
- Рожкова Алиса
- Смирнова Ульяна
- Тимофеева Лиза
- Цветкова Варя
- Галиева Мишель

Художественный руководитель:

- Куделина Ирина Геннадьевна.