



Стихи о спорте для детей



Легкая атлетика

Развивает грудную клетку, правильное дыхание,
улучшает снабжение организма кислородом.

Ребенок становится гибким, ловким,
уравновешенным. Мышцы тела развиваются
гармонично.

Девочки, занимающиеся легкой атлетикой,
имеют красивую фигуру, длинные стройные ноги.

Не стоит заниматься толканием ядра, а вот
метание диска можно только приветствовать.

Мальчикам легкая атлетика тоже очень полезна.

Но только нужно абсолютно исключить все
упражнения бодибилдинга, выполняемые на
тренажерах, которые часто наносят непоправимый
вред ребенку.



Плавание .

Наиболее гармонично развивает все мышцы тела, дает ребенку прекрасную возможность научиться правильно дышать: давление воды на грудную клетку способствует наиболее полному выдоху, активизирует работу легких, выравнивает спину.

Плавание дает хорошую осанку. Брасс на спине — прекрасное средство для лечения искривления позвоночника (кроль в данном случае не рекомендуется).

У мальчиков плавание развивает широкие плечи и узкий таз, у девочек грудь становится крепкой, хорошо развитой.

Не бойтесь того, что в бассейне ребенок может заразиться какой-либо болезнью.

Санитарно-гигиеническая служба следит за состоянием воды. Единственная неприятность — если ребенок (особенно его глаза) плохо переносит дезинфицирующие средства. В таком случае купите ему специальные очки для занятий плаванием.

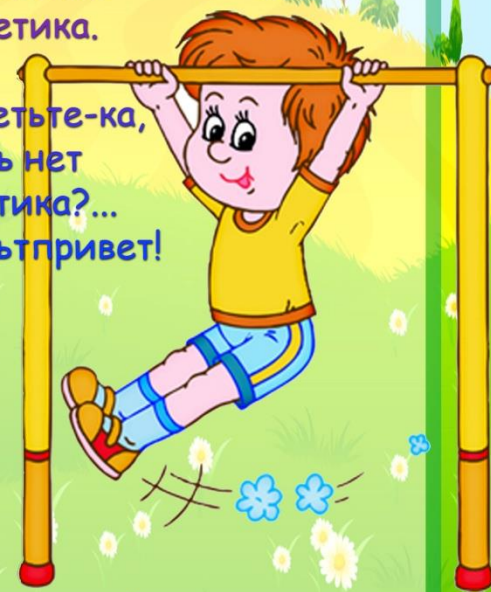
Я - спортсмен-легкоатлет,
Мне исполнилось семь лет,
Я хожу на тренировки,
Чтобы сильным стать и ловким.

Пресс качаю, отжимаюсь,
Приседаю, наклоняюсь,
Тренирую мышцы ног,
Чтоб быстрее бегать мог,

Бегаю и прыгаю,
Тренажеры двигаю...
Спорт - тяжёлая работа:
Майка мокрая от пота.

В школе я учу легко
Русский с арифметикой,
Но даётся нелегко
Лёгкая атлетика.

А теперь, ответьте-ка,
Лёгкая иль нет
Лёгкая атлетика?...
Всем - физкультпривет!



Катание на коньках .

Развивает ловкость и равновесие.

В Швеции, говорят, дети сначала учатся кататься на коньках, а потом ходить. Катание на коньках укрепляет мышцы ног и делает детей стройнее.



Вот и выросли малышки,
Перешли в большую ванну
И плывут без передышки
Обгоняя свою маму.

Изучили все мы стили:
Брасс и кроль, дельфин и спину.
Мы бассейн полюбили
Как вторую половину.

О разрядах мы мечтаем.
Видя цель - плывем мы к ней,
Обогнуть весь мир желаем
Поскорее, поскорей.



Лыжный спорт.

Лучший возраст для начала занятий лыжным спортом — 10—11 лет. Солнце, чистый горный воздух сами по себе очень полезны. Занятия лыжами помогут ребенку быть увереннее в себе, закалиться. В упражнениях задействованы все мышцы тела.



Каток

Люблю кататься на катке
В расшитом блестками платке!
Сиять улыбкой глаз и губ!
И выполнять тройной тулуп!

То задом ехать, то бочком!
Вращаться бешеным волчком!
На повороте, на витке
Люблю подпрыгнуть на катке!

А приземлившись, вновь скольжу
Вперед к зигзагу-виражу!
И пусть каток совсем не тот,
Где ждет тебя зеркальный лед.

Асфальт укладывает он
И весит пару-тройку тонн.
Но очень дорог мне каток,
Как свежий воздуха глоток!

И летом в жаркие деньки
Он заменяет мне коньки!



Велоспорт.

К 3—4 годам можно купить малышу трехколесный велосипед, который очень полезен для развития мышц ног и суставов.

К 12 годам поездки на велосипеде могут быть довольно длительными (более 10 км). Все мышцы ног получают хорошую нагрузку, но чрезмерное увлечение велоспортом делает мышцы ног слишком объемными в ущерб развитию мышц других частей тела. Велоспорт не рекомендуют при некоторых отклонениях в развитии позвоночника.

Если вы хотите, чтобы у ребенка были длинные, красивые ноги, дозируйте нагрузку при занятиях велоспортом.



ЛЫЖИ

Ах, лыжи мои, лыжи, —
Без вас я сам не свой.
Ну что на свете ближе
Мне снежною зимой?
На валенки нацепишь
Хрустящие ремни
И день гоняешь целый,
И напролёт все дни.
Ну а потом чуть дышишь,
Чуть на ногах стоишь...
Ах, лыжи мои, лыжи —
Нет в мире лучше лыж!



Футбол.

Занятия футболом очень полезны, но футбол, как и велоспорт, развивает лишь нижние конечности ребенка. У него будут слишком массивные бедра.



Мой товарищ двухколесный -
лучший мой велосипед!
С ним всегда и все возможно:
хочешь - едешь, хочешь - нет;

хочешь - с горки разгонишься,
хочешь - резкий поворот,
хочешь - прямо направляйся,
хочешь - задом наперед.

И гудок презвонкий можно
нажимать хоть сотни раз!
Прочь с дороги, осторожно!
Не зевай! Я жму на газ!



Игры с мячом (волейбол, баскетбол) . Они активизируют деятельность сердца и кровеносных сосудов.

Лучше всего начать заниматься этими видами спорта с 10—15 лет. Все мышцы тела гармонично развиваются, особенно в длину. Фигура ребенка становится стройной. Игры с мячом учат ловкости, быстроте реакции.

Особенно рекомендуются низкорослым детям, так как благоприятно влияют на рост. Девочкам игры с мячом помогают улучшить фигуру: грудь будет красивой, плечи ровными, бедра стройными, щиколотки и икры изящными.



До встречи, Футбол!

Как птица в сетях запутался мяч,
Забывший лежит на траве до утра.
Пустые трибуны сквозь сон неудач
Пытались напомнить: «ведь это игра».
Удар по воротам и эхом в сердцах
Откликнулась боль от быстрого гола
Триумф вперемешку со стонами ах...
Как скоро забудет болельщик футбола?
Но ждет стадион, ждет команда, газон
И вновь соберется на матче торсида
Кто предан, забудет как утренний сон
Вчерашний провал, и голы, и обиду.



Дзюдо.

Способствует гармоничному развитию всех мышц тела, прекрасно развивает правильное дыхание, дисциплину, умение владеть собой, веру в себя.

Запрещается при заболеваниях позвоночника. Нежелательно для детей с чувствительной кожей, так как вполне вероятны многочисленные синяки из-за падений.



Спорт для жизни очень важен...

Спорт для жизни очень важен.
Он здоровье всем дает.
На уроке физкультуры
Узнаем мы про него.
Мы играем в баскетбол,
И футбол, и волейбол.
Мы зарядку делаем,
Приседаем, бегаем.
Очень важен спорт для всех.
Он - здоровье и успех.
Зарядку делаем с утра -
Здоровы будем мы всегда.



Теннис прекрасен. И тем не менее
он вызывает недоумение.

Многим спортсменам десятилетия
непостижима его арифметика,
та, что придумать труднее туманнее
жителям не Великобритании.

У футболистов - ясна голова.
Гол забивают - не пишут за два.
В теннисе гол означает - 15.
30 за два? - Изумительно, братцы.
Три по 15? - О чем разговоры?
Три по 15 - равняется: 40.

40 - последний для мысли предел.
Кто-то впервые его одолел,
кто-то сравнялся, довольный зело...
"Ровно!- сказали, - большое число,
больше не будет!"..
Теперь говорится
Ровно, поскольку такая традиция.



Теннис — односторонний вид спорта.

Учит ребенка расслабляться, делает гибкими
суставы. Нежелательно заниматься им до 12 лет,
так как при этом одна сторона тела развивается
больше, чем другая. Чтобы вторая часть тела не
была недоразвитой, нужно заниматься
специальными упражнениями для развития всех
ее мышц, иначе возможен правосторонний
сколиоз позвоночника.



Гимнастика

Гимнастика...
Гимнастка...
Совершенство...

Владенье телом, трепетность души,
И красота струящегося жеста,
И элементов трудных виражи!

До вздоха все отточены движенья.
Сама - мила, прозрачна и легка;
Но сколько в ней, упорства и стремленья,
И живости, и сил, и огонька!

Художницей рисуя на помосте
Узор витиеватый дивных поз,
Она собой являет тонкий мостик
Между реальным и странною грёз.

Взлетают ввысь булавы, обруч, мячик,
И вензелем пленяет ленты взмах.
Она всегда боится неудачи,
Но за улыбкой прячет этот страх.

Написана движением поэма -
В прекрасный мир распахнуто окно.
Гимнастика - религия и вера,
И, кажется, Гермес с ней заодно.

Гимнастика .

Не путайте этот вид спорта с домашней гимнастикой.

Включает упражнения на полу и снарядах (бревно, брусья, конь, кольца, трамплин). Развивает гибкость и ловкость. Особенно рекомендуется девочкам: занятия гимнастикой дают им грацию, элегантность, уверенность жестов. Мальчикам полезны все виды упражнений, кроме силовых, которыми можно заняться лишь после завершения полового созревания.

