сказки-подсказки







Т.Я. Шорыгина

Спортивные сказки

Беседы с детьми о спорте и здоровье

Сказки-подсказки (Сфера)

Татьяна Шорыгина

Спортивные сказки. Беседы с детьми о спорте и здоровье

«ТЦ Сфера»
2014

УДК 373
ББК 74.100.5

Шорыгина Т. А.

Спортивные сказки. Беседы с детьми о спорте и здоровье / Т. А. Шорыгина — «ТЦ Сфера», 2014 — (Сказки-подсказки (Сфера))

ISBN 978-5-9949-2257-6

Вы держите в руках пособие «Спортивные сказки», посвященное различным видам спорта. В нем говорится о том, как важно заниматься физкультурой и спортом, как улучшить здоровье, укрепить физические и духовные силы. Еще в глубокой древности люди знали, что движение — это жизнь, оно делает человека выносливым, стойким и здоровым. Автор уделяет внимание Олимпийским играм в Древней Греции, рассказывает о летних и зимних видах спорта, о создателе современных Олимпийских игр — Пьере де Кубертене, о Московской Олимпиаде 1980 года, о параолимпийцах и их победах, о сближении спорта и искусства. Пособие можно использовать при индивидуальных и групповых занятиях. Книга предназначена воспитателям ДОО, учителям, гувернерам, родителям. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 373
ББК 74.100.5

ISBN 978-5-9949-2257-6

© Шорыгина Т. А., 2014
© ТЦ Сфера, 2014

Содержание

От автора 6
Рождение спорта 7
Конец ознакомительного фрагмента. 10

Татьяна Шорыгина
Спортивные сказки
Беседы с детьми о спорте и здоровье

© ООО «ТЦ Сфера», оформление, иллюстрации, 2014
© Шорыгина Т.А., текст, 2014

* * *

От автора

Дорогие друзья! Сказки, которые вы прочтете, посвящены спорту. Спорт приносит нам бодрость, силу, здоровье, укрепляет волю, учит трудолюбию и терпению.

Из книги Вам станет известно, как первобытные люди занимались развитием физической силы, как тренировки помогали им выжить в суровых условиях голода, холода, среди непроходимых лесов, болот, в окружении диких животных.

Вы прочтете об Олимпийских играх в Древней Греции, о летних и зимних видах спорта, узнаете о возрождении олимпийского движения в XIX веке, об Олимпиаде в Москве 1980 года. В пособии рассказывается о церемониях открытия и закрытия олимпиад, об олимпийских символах – специально созданных для Игр гимне и талисманах.

Особая глава посвящена Олимпийским играм людей с ограниченными возможностями – параолимпийцам, их мужеству и силе воли.

В стремлении к совершенству и красоте, в особом отношении к человеку спорт близок к искусству. Девиз «Быстрее, выше, сильнее!» ведет спортсменов вперед, к новым победам и достижениям.

Рождение спорта



Дорогие ребята! 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 факе-

лами 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.

Другие члены племени обтачивали кости животных и камни, мастерили наконечники для копий и другое оружие, женщины растили детей, старухи помогали им, старики плели 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!

Шли годы, и люди научились приручать животных. Коровы давали им молоко, козы – молоко и шерсть, собаки были главными помощниками на охоте. Это произошло 15 000 лет тому назад.

Чутье у собаки во много раз тоньше, чем у человека. Собаки искали зверей, помогали загнать их в яму и за это получали увесистые куски мяса. Собачьи стаи были в каждом племени. «Приручение собаки в корне изменило быт дикаря. В ней он нашел друга, который по своей привязанности к хозяину, смелости, по своему чутью и силе сделался незаменимым для первобытного человека» (А.Э. Брэм).

♦ **Вопросы**

1. Что такое спорт?
2. Что означает слово «физкультура»?
3. Что означает выражение «Движение – это жизнь»?
4. Как жили первобытные люди?
5. Как тренировались первобытные люди? Зачем?
6. Как проходила охота?
7. Как собаки подружились с людьми?

Послушайте сказку.

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, шаловливый. 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 копьем 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 погнали зверя к ловушке. Тот не заметил ее и свалился в скрытую под листьями яму.

Охотники, когда разделывали 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.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.