

Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

С давних времен люди занимались спортом. Каждому человеку известно, что такое Олимпийские игры. Юные спортсмены с детского сада «Ладушки» знают, что в олимпийских играх могут участвовать только самые сильные и подготовленные спортсмены со всего земного шара. И у детей возникает вопрос, а что же нужно делать, чтобы стать настоящими олимпийскими чемпионами. Первая ступенька к вершинам олимпийским - это конечно же здоровый образ жизни. Всем известна поговорка «кто спортом занимается, тот силы набирается», наши ребята знают большое количество пословиц и поговорок о здоровом образе жизни, но важно не только знать, но и применять их в жизни. Вторая ступенька - это конечно занятия спортом, и в детском саду и дома. Но для того чтобы стать лучшими, нужно много заниматься и с профессионалами разных видов спорта. В нашем городе есть «Детская юношеская спортивная школа» («ДЮСШ»), и подготовительная группа «Звездочки» из детского сада «Ладушки» вместе с воспитателями и инструктором по физической культуре решили отправиться на экскурсию.

Ребята были впервые в спортивной школе, но стали рассказывать, что у кого-то брат занимается боксом в этой школе, у кого-то друг ходит на борьбу. И ребятам стало вдвойне интересно находится в этом дворце спорта. В спортивной школе много разных направлений: бокс, легкая атлетика, футбол, лыжные гонки. Но в тот день проходила тренировка по дзюдо, и мы попали только на нее. До начала тренировки нашим «юным спортсменам» разрешили посмотреть экипировку для занятий боксом, а еще каждому дали померить боксерские перчатки. Как только ребята надели перчатки, они как будто превратились в настоящих спортсменов, взгляд стал серьезным, спины выпрямились, и каждый отработал свой фирменный удар по боксерской груше.

Еще наши воспитанники увидели, как проходит тренировка ребят, которые занимаются дзюдо-японским боевым искусством, поговорили с тренером и получили ответы на все интересующие их вопросы. Ребята узнали, что дословно дзюдо переводится как «мягкий или гибкий путь», в качестве тренировочной одежды используется дзюдоги, оно состоит из куртки, штанов и пояса. Классическое дзюдоги белого цвета, но в международных соревнованиях, участники одеты в дзюдоги белого и синего цветов. А также как важна дисциплина на тренировке для достижения успеха в спорте. Для некоторых людей спорт - это не только увлечение, интересное занятие, но и профессия, главное дело жизни. Спортсмены - выдающиеся люди, настоящие патриоты своей страны. Все хотят быть похожими на них.

После экскурсии ребята делились своими впечатлениями, они хором отвечали, что хотят еще раз посетить спортивную школу, и не просто посмотреть, а уже стать частью дружной спортивной семьи. И мы конечно же вернемся! Ведь не зря говорят «отдай спорту время, а взамен получи здоровье».

Автор статьи: Варзина А. А.

