

ЧТО ТАКОЕ СПОРТ

Спорт — это разные виды упражнений и игр, в которых люди двигаются: бегают, прыгают, бросают и ловят, ползают, лазают.

Спорт помогает нашему телу становиться сильным и выносливым. Когда мы занимаемся спортом, лучше работают сердце и лёгкие, крепнут мышцы и кости. Спорт учит нас терпению: не всё получается сразу, для результата нужно много тренироваться. В спортивных играх мы учимся соблюдать правила. Через спорт мы учимся играть в команде, помогать и поддерживать друг друга.

Настоящий спорт не разрушает здоровье, а бережно его укрепляет. Важно заниматься спортом так, чтобы не причинять вреда своему телу и телу других людей. Спорт учит нас преодолевать трудности, но не заставляет идти через боль и риск. Когда мы занимаемся спортом, мы показываем, что ценим свою жизнь и хотим, чтобы она была долгой и здоровой.

ВОПРОСЫ

- Как ты понимаешь слово «спорт»?
- Какие виды спорта или упражнений ты знаешь?
- Как спорт помогает нашему телу?
- Почему не всё в спорте получается сразу?
- Чему, кроме движения, учит спорт (терпение, правила, работа в команде)?
- Можно ли, занимаясь спортом, навредить своему здоровью? Приведи примеры.
- Что значит бережно относиться к своему телу во время занятий спортом?
- Как спорт связан с тем, что мы ценим свою жизнь?
- Нравится ли тебе смотреть на спортсменов по телевизору или вживую? Почему?
- Что важнее: только победа или ещё и здоровье, уважение, честность?
- Какой вид спорта тебе ближе всего и почему?



МОЁ ТЕЛО ЛЮБИТ ДВИЖЕНИЕ

Нашему телу нужно движение, чтобы быть здоровым. Если мы долго сидим на месте, спина, мышцы и глаза устают по-своему. Когда мы встаём, тянемся, бегаем, прыгаем, делаем наклоны — наше тело «просыпается».

Движение помогает нам лучше дышать, лучше спать, лучше думать. Но движение должно быть безопасным: нельзя прыгать с большой высоты или толкать других. Каждому телу нужен свой темп: кто-то двигается быстрее, кто-то медленнее — и это нормально. Важно прислушиваться к себе: если стало больно или очень тяжело, нужно остановиться и отдохнуть.

Любить своё тело — значит не заставлять его терпеть сильную боль ради игры или победы. Когда мы двигаемся с радостью и аккуратностью, мы делаем подарок своему здоровью.

Моё тело — единственное и родное, и я хочу, чтобы оно жило долго и чувствовало себя хорошо.

ВОПРОСЫ

- Почему нашему телу нужно движение?
- Что происходит, если долго сидеть, не двигаясь?
- Какие движения больше всего любит твоё тело?
- Что значит «двигаться безопасно»?
- Почему нельзя прыгать с очень большой высоты?
- У всех ли людей одинаковый темп движения?
- Как понять, что телу уже тяжело и нужен отдых?
- Что ты можешь сделать, если почувствовал боль или сильную усталость во время игры?
- Что значит «любить своё тело»?
- Почему важно беречь своё тело, даже если хочется быть быстрее других?
- Какие движения ты хотел бы попробовать, но аккуратно и со взрослым?



БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ — ДЛЯ СЕБЯ, А НЕ ПРОТИВ ДРУГИХ

Девиз **«Быстрее, выше, сильнее»** помогает людям стремиться к развитию. Он говорит: «Старайся становиться лучше, чем ты был вчера».

Этот девиз не про то, чтобы унижать других или смеяться над теми, кто медленнее. Настоящий спортсмен сравнивает себя с самим собой, а не с теми, у кого другие возможности. Важно помнить, что каждый человек уникален: у всех разные тела, сила, скорость, здоровье.

Если мы с помощью этого девиза начинаем презирать других, он превращается в неправильный. Правильный смысл: «Я стараюсь, тренируюсь, но при этом уважаю всех вокруг». «Быстрее» — это когда я чуть-чуть улучшил свой результат. «Выше» — когда я смог сделать то, чего раньше боялся, но безопасно. «Сильнее» — когда я не только поднимаю тяжести, но и становлюсь сильнее духом: не обижаю, не дразню, не сдаюсь.

ВОПРОСЫ

- Как ты понимаешь слова «быстрее, выше, сильнее»?
- С кем правильнее сравнивать себя: с собой вчера или с другими людьми? Почему?
- Что происходит, если ребёнок начинает смеяться над тем, кто бежит медленнее?
- Можно ли сказать, что такой ребёнок ведёт себя достойно?
- В чём ты уже стал «быстрее» по сравнению с собой прошлым?
- В чём ты стал «выше» (смелее, увереннее)?
- Как ты стал «сильнее» не только телом, но и характером?
- Почему важно уважать тех, кто пока двигается медленнее или ошибается?
- Как ты можешь поддержать друга, который проиграл или устал?
- Может ли девиз «Быстрее, выше, сильнее» жить вместе с уважением и добротой?
- Что ты хочешь улучшить в себе, не обижая никого вокруг?



РАЗМИНКА И БЕЗОПАСНОСТЬ

Перед активными играми и спортом нужно делать разминку. Разминка помогает «разбудить» мышцы и суставы, подготовить сердце и лёгкие к нагрузке.

Если начать сразу активно прыгать и бегать без разминки, можно потянуть мышцу или ушибиться. Разминка — это лёгкие наклоны, повороты, махи руками и ногами, шаги на месте. Она не должна причинять боль, только вызывать лёгкое тепло в теле. Через разминку мы показываем, что бережём своё здоровье и относимся к жизни ответственно.

Спорт без разминки — как поезд без тормозов: риск и опасность. Важно, чтобы разминка была аккуратной и подходила по возрасту. Детям нужно объяснять, что безопасность важнее скорости и желания «поскорее играть».

Тот, кто не ленится разминаться, уважает своё тело и его возможности.

ВОПРОСЫ

- Зачем нужна разминка перед игрой или занятиями спортом?
- Какие упражнения можно сделать на разминке?
- Что может случиться, если не разминаться и сразу активно бегать и прыгать?
- Должна ли разминка причинять боль?
- Как понять, что тело уже «проснулось» и готово к нагрузке?
- Как разминка связана с безопасностью?
- Можно ли сказать, что человек, который делает разминку, уважает своё тело?
- Какие части тела особенно важно подготовить к движению (ноги, руки, спина)?
- Какие упражнения ты любишь делать на разминке?
- Что ты скажешь другу, который не хочет разминаться, а сразу стремится бежать?
- Как взрослые помогают сделать разминку правильной и безопасной?



МЯЧ И ИГРЫ С МЯЧОМ

Мяч — это простой, но очень полезный спортивный снаряд. С мячом можно бегать, ловить его, бросать, катать, вести рукой или ногой.

Игры с мячом развивают ловкость, координацию, внимание. Когда мы ловим мяч, мы учимся чувствовать расстояние и время. Бросать и ловить нужно аккуратно, чтобы не ударить никого слишком сильно. Важно смотреть, куда ты бросаешь, и предупреждать: «Лови!»

Играть с мячом можно одному, с другом и всей командой. Через мяч мы учимся делиться, ждать своей очереди и не обижаться, если что-то не получилось.

С мячом тоже нужно соблюдать правила безопасности: не бросать в голову, не пинать, целясь в людей. Мяч — это помощник для нашего тела и ума, если мы используем его с уважением к другим.

ВОПРОСЫ

- Какие игры с мячом ты знаешь?
- Чему учат игры с мячом наше тело и глаза?
- Почему важно бросать мяч аккуратно?
- Зачем говорить «Лови!» перед броском?
- Можно ли бросать мяч в голову человеку? Почему?
- Как ты себя чувствуешь, когда у тебя получается поймать сложный мяч?
- Что ты чувствуешь, когда мяч ударяет слишком больно?
- Как нужно вести себя, если мяч случайно кого-то ударил?
- Как мяч помогает нам учиться играть вместе, а не по отдельности?
- Может ли мяч быть опасным, если не соблюдать правила? Приведи примеры.
- Как ты можешь показать уважение к другим детям во время игр с мячом?



КОМАНДНЫЕ ИГРЫ

В командных играх дети играют не поодиночке, а вместе. Команда — это группа людей, которые хотят добиться результата вместе. В командной игре важно не только «я», но и «мы». Иногда нужно помочь товарищу, подстраховать, подать мяч, уступить.

Командные игры учат нас общаться, договариваться, слушать других. Если один в команде решит: «Только я главный», игра станет неинтересной. В команде каждый человек важен, даже если он не самый быстрый и умелый.

Важно поддерживать друг друга: подбадривать, хвалить за старание. Командная игра показывает, как люди могут объединяться ради общей цели. Через такие игры мы учимся уважать достоинство каждого участника.

ВОПРОСЫ

- Что такое команда?
- Чем командная игра отличается от игры в одиночку?
- Почему важно думать не только о себе, но и о товарищах?
- Как ты можешь помочь своим в команде?
- Может ли быть полезен тот, кто не самый быстрый, но внимательный?
- Что чувствуешь, когда команда тебя поддерживает?
- Как ты себя ведёшь, если кто-то в команде ошибся?
- Можно ли в команде кричать и обижать других? Почему?
- Как командные игры помогают уважать достоинство каждого?
- Какая командная игра тебе нравится больше всего и почему?
- Что важнее: выиграть любой ценой или сохранить дружбу и уважение в команде?


2
3
1
4

ЧЕСТНАЯ ИГРА

Честная игра — это когда мы соблюдаем правила и не пытаемся обмануть команду или другого игрока. Иногда хочется выиграть так сильно, что появляется желание «срезать углы» или сделать вид, что не заметил ошибку. Но настоящий спортсмен не согласен на победу обманом.

Честная игра означает уважение к себе: я не хочу победы любой ценой. Она также означает уважение к сопернику: я хочу играть с ним по правилам. Если человек побеждает нечестно, радость быстро исчезает, остаётся стыд. Достойное поведение — честно признать ошибку или нарушение.

Иногда лучше проиграть честно, чем выиграть нечестно. Через честную игру мы учимся быть честными и в других событиях жизни. Честные люди вызывают доверие и уважение.

ВОПРОСЫ

- Что значит «играть честно»?
- Почему некоторым людям хочется иногда обмануть в игре?
- Как ты чувствуешь себя, когда всё делаешь по правилам?
- Можно ли радоваться победе, если ты выиграл нечестно?
- Почему победа любой ценой — не самое главное?
- Как честная игра связана с уважением к самому себе?
- Как она связана с уважением к сопернику?
- Что ты можешь сделать, если случайно нарушил правила?
- Бывало ли, что ты или другие дети вели себя нечестно в игре? Что из этого вышло?
- Почему люди доверяют тем, кто честно играет и честно живёт?
- Как ты хочешь вести себя в играх и соревнованиях?


1

ПОБЕДА И ПОРАЖЕНИЕ

В любой игре, в любом соревновании кто-то выигрывает, а кто-то проигрывает. Победа приносит радость, гордость, ощущение успеха. Важно помнить, что победа — это результат тренировки, командной работы, усилий.

Но вместе с радостью нельзя забывать об уважении к тем, кто не выиграл. Поражение часто кажется обидным, но это не конец, а шанс чему-то научиться. Через поражение мы узнаём, что можно тренировать, что улучшить.

Достойный человек не унижает проигравшего и не впадает в отчаяние от поражения. Он умеет сказать: «Сегодня ты был лучше, я потренируюсь и попробую ещё». Умение достойно проигрывать и достойно выигрывать — важная часть характера. Победа и поражение — это не оценка всей личности, а только результат конкретной игры.

ВОПРОСЫ

- Что ты чувствуешь, когда выигрываешь?
- Как тебе хочется себя вести в момент победы?
- Нужно ли радоваться так, чтобы обидеть проигравшего (дразнить, смеяться)?
- Что ты чувствуешь, когда проигрываешь?
- Может ли поражение чему-то научить? Чему?
- Как ты можешь поддержать друга, который проиграл?
- Что ты думаешь о человеке, который умеет и выигрывать, и проигрывать достойно?
- Почему результат игры — это не «я плохой» или «я хороший», а просто «сегодня так получилось»?
- Что важнее: только выигрыш или ещё и то, как ты ведёшь себя с другими?
- Как ты хочешь вести себя в следующий раз, когда выиграешь или проиграешь?
- Был ли у тебя пример, когда поражение помогло стать сильнее?


С Днём
физкультурника!

СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК / ДЕНЬ ФИЗКУЛЬТУРНИКА

День физкультурника — праздник, посвящённый движению, здоровью и спорту. В этот день проводят спортивные игры, эстафеты, показательные выступления. Дети и взрослые вспоминают, как важно беречь своё здоровье и регулярно двигаться.

На спортивном празднике можно попробовать разные упражнения и почувствовать радость движения. Часто на таких праздниках награждают не только за победу, но и за старание, честность, поддержку, участие.

Праздник показывает, что спорт нужен не только профессионалам, но и обычным людям. Этот день напоминает, что наша жизнь и здоровье — большая ценность и мы можем о них заботиться.

Спортивный праздник — хороший повод собраться всей группой или семьёй и провести время активно. На Дне физкультурника дети учатся уважать тех, кто трудится в сфере спорта и здоровья (тренеры, педагоги). Этот день помогает связать радость движения с уважением к жизни и достоинству каждого участника.

ВОПРОСЫ

- Что такое День физкультурника или спортивный праздник?
- Какие мероприятия могут проходить в этот день?
- Зачем людям нужны такие праздники?
- Важно ли награждать только победителей или ещё и старающихся? Почему?
- Как спортивный праздник напоминает нам о здоровье?
- Кого можно поблагодарить в этот день (тренеров, педагогов, воспитателей)?
- Как ты хотел бы провести такой день?
- Какие упражнения или игры ты хотел бы попробовать на спортивном празднике?
- Как во время праздника можно показать уважение к другим участникам?
- Чем этот праздник отличается от обычного дня?
- Как ты можешь сделать свой «маленький спортивный праздник» для семьи?



Я — МАЛЕНЬКИЙ СПОРТСМЕН

Маленький спортсмен — это не только тот, кто ходит в секцию, но любой ребёнок, который любит движение и заботится о своём здоровье. Быть маленьким спортсменом — значит стараться двигаться каждый день: бегать, прыгать, играть. Это значит помнить о разминке и безопасности.

Маленький спортсмен уважает своё тело: не заставляет его делать опасные трюки ради похвалы. Он прислушивается к взрослым и соблюдает правила, которые помогают ему сохранить жизнь и здоровье. Он уважает других детей: не толкает, не смеётся над теми, кто делает упражнения медленнее. Маленький спортсмен умеет радоваться успехам — и своим, и чужим. Он может ставить себе небольшие цели: сегодня сделать на одно упражнение больше, чем вчера. Он знает, что сила — это не только мышцы, но и доброта, честность и уважение.

Каждый ребёнок может стать маленьким спортсменом, если будет с любовью относиться к своему телу и людям вокруг.

ВОПРОСЫ

- Почему ты можешь назвать себя маленьким спортсменом?
- Какие движения ты делаешь каждый день?
- Соблюдаешь ли ты правила безопасности, когда двигаешься и играешь?
- Как ты показываешь, что уважаешь своё тело?
- Как ты относишься к другим детям во время игр?
- В чём ты хотел бы стать сильнее (тело, характер)?
- Какие маленькие цели ты можешь поставить себе на ближайшую неделю?
- Что для тебя важнее: быть сильным телом или человеком без доброты? Почему?
- Как ты можешь показать другим, что спорт — это радость, а не только соревнование?
- Как ты хочешь развиваться как маленький спортсмен в этом году?
- Чем ты уже сейчас гордишься в себе как в человеке, который двигается и бережёт своё здоровье?



1

СОЛНЕЧНЫЙ ЗАЙЧИК ЗДОРОВЬЯ

Летом особенно приятно проводить время на свежем воздухе, играть и двигаться. В жаркую погоду организму нужна вода, чтобы сохранять силы и хорошее самочувствие. Ребёнок может носить лёгкую одежду и головной убор, отдыхать в тени и регулярно пить воду. Забота о себе помогает оставаться бодрым и весёлым во время летних прогулок. Важно прислушиваться к своему самочувствию и вовремя делать перерывы.

ВОПРОСЫ

- Почему летом человеку хочется чаще пить?
- Зачем в жаркий день нужен головной убор?
- Почему важно отдыхать во время активных игр?
- Что можно сделать, если стало слишком жарко?
- Как ты понимаешь выражение «заботиться о своём здоровье»?



2

ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ

Игры с мячом помогают детям двигаться, становиться ловкими и учиться действовать вместе. Во время футбола, волейбола и других игр дети бегают, прыгают, бросают и ловят мяч. Такие занятия развивают внимание, координацию и быстроту реакции. В командной игре важно не только стремиться к победе, но и соблюдать правила, помогать друг другу и честно играть. А ещё игра с мячом дарит хорошее настроение!

ВОПРОСЫ

- Какие игры можно придумать с мячом?
- Что нужно сделать, чтобы поймать летящий мяч?
- Почему в командной игре важно помогать друг другу?
- Что произойдёт, если игроки не будут соблюдать правила?
- Что важнее во время игры: только победить или ещё и хорошо провести время вместе? Почему?



3

БЫСТРЕЕ ВЕТРА НА ВЕЛОСИПЕДЕ

Велосипед и самокат помогают активно проводить время на улице. Катание развивает равновесие, координацию движений и укрепляет мышцы. Чтобы поездка была безопасной, ребёнку важно использовать шлем и защиту для коленей и локтей. Кататься нужно там, где это разрешено и безопасно, внимательно смотреть на дорогу и не мешать другим людям. Скорость важна не сама по себе — гораздо важнее безопасность и умение управлять своим транспортом.

ВОПРОСЫ

- Для чего велосипедисту нужен шлем?
- Почему нельзя смотреть только вперёд и забывать о том, что происходит вокруг?
- Как понять, что место подходит для катания?
- Почему нельзя специально разгоняться там, где много людей?
- Какие правила ты бы придумал для безопасной поездки на велосипеде?



4

ПОКОРИТЕЛИ ВОДНОЙ СТИХИИ

Вода летом помогает освежиться, а плавание — отличный способ двигаться и укреплять организм. Но вода может быть опасной, поэтому детям нельзя находиться возле водоёма или в воде без взрослых. Купаться следует только в разрешённых и безопасных местах. Во время плавания важно выполнять правила и внимательно слушать взрослого. Безопасность всегда важнее желания заплыть дальше или попробовать что-то рискованное.

ВОПРОСЫ

- Почему вода может быть не только весёлой, но и опасной?
- Почему ребёнку нельзя купаться одному?
- Где безопаснее всего купаться?
- Что нужно делать, если взрослый просит выйти из воды?
- Какие правила помогут сделать купание весёлым и безопасным?



5

ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ

Эстафеты и веселые старты превращают обычную прогулку в настоящее спортивное приключение. Дети могут бегать, прыгать, обходить препятствия и передавать друг другу эстафетную палочку. Такие игры развивают быстроту, ловкость, выносливость и умение работать в команде. Каждый участник старается показать свои возможности, но при этом соблюдает правила и поддерживает товарищей. Главное — двигаться с удовольствием и бережно относиться к себе и другим.

ВОПРОСЫ

- Какие движения можно включить в эстафету?
- Почему перед началом соревнования нужно узнать правила?
- Как можно поддержать товарища по команде?
- Что делать, если во время игры ты устал?
- Почему победа — не единственный результат спортивной игры?


Купаться только со взрослыми!
Носи головной убор на солнце!
В лесу только со взрослыми!
Пей больше воды!

6

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ — ПРАВИЛА ЖИЗНИ ЛЕТОМ

Летом нас ждут прогулки, игры, поездки и купание, поэтому особенно важно помнить правила безопасности. На солнце ребёнку пригодятся головной убор, вода и возможность отдохнуть в тени. В лес, к реке или другому водоёму нужно отправляться вместе со взрослыми. Нельзя уходить далеко от группы или незаметно менять место прогулки. Знание правил помогает сделать лето радостным и избежать опасных ситуаций.

ВОПРОСЫ

- Зачем летом носить головной убор?
- Почему в лесу ребёнок должен находиться рядом со взрослым?
- Почему нельзя самостоятельно уходить от группы?
- Что нужно взять с собой на длительную летнюю прогулку?
- Какое правило безопасности ты считаешь самым важным? Почему?



7

СПОРТ — СПУТНИК ЗДОРОВЬЯ

Движение необходимо человеку каждый день. Бег, прыжки, плавание, игры и другие физические упражнения помогают укреплять мышцы, сердце и весь организм. Спорт также развивает силу, ловкость, выносливость и улучшает настроение. Но для здоровья важны не только упражнения: человеку нужны полноценный отдых, полезная еда, вода и прогулки. Когда движение и забота о себе становятся частью жизни, организм получает больше возможностей расти и развиваться.

ВОПРОСЫ

- Почему человеку полезно двигаться каждый день?
- Какие части тела работают во время бега?
- Почему после активной игры нужен отдых?
- Что ещё, кроме спорта, помогает сохранять здоровье?
- Какой вид движения тебе нравится больше всего и почему?



8

ЛОВКИЕ, БЫСТРЫЕ, МЕТКИЕ

Спортивные игры помогают тренировать разные способности человека. Бег развивает быстроту и выносливость, прыжки — силу и координацию, а метание в цель — точность и внимание. Во время эстафеты важно одновременно двигаться быстро и следить за своими действиями. У каждого человека могут быть свои сильные стороны: кто-то хорошо бегает, кто-то метко бросает, а кто-то ловко преодолевает препятствия. Регулярные тренировки помогают становиться увереннее в своих движениях.

ВОПРОСЫ

- Что помогает человеку быть быстрым?
- Что нужно сделать, чтобы точно попасть мячом в цель?
- Почему перед прыжком нужно внимательно посмотреть на препятствие?
- Какие спортивные умения изображены на карточке?
- Можно ли научиться быть более ловким и метким? Как?



9

ЧТО НУЖНО ДЛЯ ЛЕТНЕГО СПОРТА?

Для разных спортивных занятий человеку нужны разные предметы. Для игры в футбол понадобится мяч, для катания — велосипед или самокат, для прыжков — скакалка, а для бадминтона — ракетки. Спортивный инвентарь помогает сделать занятия интереснее и удобнее. Перед использованием важно проверить, подходит ли предмет для игры и исправен ли он. А ещё нужно соблюдать правила безопасности и использовать защиту там, где она необходима.

ВОПРОСЫ

- Какой инвентарь изображён на карточке?
- Для чего нужна скакалка?
- Какой предмет понадобится для игры в бадминтон?
- Почему перед игрой нужно проверить спортивный инвентарь?
- Какой спортивный предмет ты бы выбрал для летней прогулки? Почему?



10

СИЛА В ВИТАМИНАХ

После активной игры организму необходимо восстановить силы. Свежие ягоды, фрукты и другие полезные продукты помогают получать вещества, которые нужны для роста и хорошего самочувствия. Разнообразное питание помогает организму работать слаженно и поддерживать энергию. Важно есть не только фрукты и ягоды, но и другие полезные продукты. Забота о питании вместе с движением, водой и отдыхом помогает человеку сохранять здоровье.

ВОПРОСЫ

- Почему после активной игры хочется есть и пить?
- Какие ягоды и фрукты ты знаешь?
- Чем полезны разные фрукты и ягоды?
- Почему человеку важно питаться разнообразно?
- Что ещё нужно организму для здоровья, кроме полезной еды?