



СКАЗКИ – ПОДСКАЗКИ

Т.А. Шорыгина

Спортивные СКАЗКИ



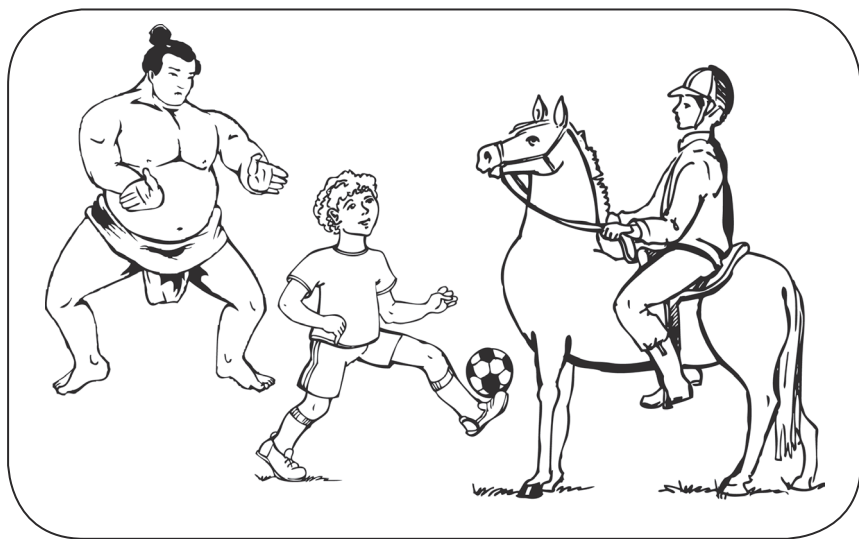
Беседы с детьми о спорте и здоровье

Второе издание, исправленное



Издательство «ТЦ СФЕРА»

Спорт в разных странах



Дорогие ребята! Вы, конечно, знаете, что в разных странах распространены разные виды спорта. От чего это зависит? От климата, положения государства на земном шаре, занятиях населения.

На Севере всегда проводились гонки на оленьих и собачьих упряжках, на лыжах и коньках. Эскимосы — народы, живущие на Крайнем Севере, тренировали детей так: маленькому ребенку давали камень, который нужно было перенести на определенное расстояние, а потом бежать с ним, перепрыгивая через различные препятствия. Чем старше становился ребенок, тем тяжелее ему давали камень!

В степях устраивали скачки на лошадях.

На берегах южных стран, где воды морей и океанов теплые, люди соревновались в плавании, гонках на особых лодках — каноэ, лазании по высоким деревьям, увитым лианами. У американских индейцев основными физическими

упражнениями были прыжки, бег, плавание, стрельба из лука.

Существуют и национальные виды спорта, зародившиеся в одной стране, например: японская борьба тяжеловесов — сумо, русские городки — сбивание палкой фигур из дощечек, испанская коррида — ловкий уход спортсмена-матадора от рогов разъяренного быка, китайский вариант игры в шашки — го.

Есть и такие виды спорта, которые из национальных выросли в общемировые и завоевали популярность во многих странах. Сейчас нет ни одного мальчишки, который бы хоть раз не играл в футбол. Но большинство людей даже не представляют, как давно появился этот вид спорта. Название игры происходит от двух английских слов: «фут» — нога, «бол» — мяч. Родиной футбола считается Англия: именно здесь были выработаны правила игры, а в 1855 году проведен первый чемпионат. Игра быстро распространилась по всему свету! Очень скоро футбольные команды появились на европейском континенте, в Северной и Южной Америке, а в Россию футбол пришел в конце XIX века.

◆ Вопросы

1. От чего зависит распространение разных видов спорта?
2. Какие из них больше популярны на севере, на юге?
3. Как тренировались жители Крайнего Севера, американские индейцы?
4. Какие национальные виды спорта вы знаете?
5. Где появился футбол?
6. Когда эта игра стала известна в России?

Послушайте сказку.



Сила воли

Лёня учился в седьмом классе и любил свою школу. Все предметы ему давались, особенно физика, химия и математика.

Но один предмет Лёня не любил: физкультуру! Ему нравилось лежать на диване, читать приключенческие романы или решать хитрые задачи по математике и физике. Заниматься в физкультурном зале мальчику не нравилось: не хотелось ему бегать, прыгать, лазать по канатам, подтягиваться на турнике и даже играть в волейбол.

— Анна Анатольевна! — говорил он жалобным голоском учительнице по физкультуре. — У меня сегодня что-то голова разболелась, можно я не пойду на урок?

— Голова разболелась! — тревожилась молоденькая учительница. — Это плохо. Иди в кабинет врача, пусть тебя посмотрят, температуру измерят. Если что, посиди тихонечко в классе! — разрешала она.

Лёня медленно, уныло шел в кабинет врача, жаловался на головную боль. Его осматривали, слушали сердечко, измеряли температуру, не находили никакой болезни, но на всякий случай отпускали с урока.

— Голова может болеть от разных причин, это не шутки! — сердито говорила врач. — Иди домой, полежи в тишине. Может быть, у тебя мигрень!

Лёня выходил из кабинета и отправлялся в буфет, где преспокойно пил чай с булочками. В хорошую погоду он отправлялся к палатке напротив школы. Покупал там чипсы, бутылку газировки, пирожков с повидлом и съедал все это, усевшись на скамейке.

Надо сказать, что Лёня был мальчик очень полный, даже толстый. Мальчишки дразнили его «пончиком». Но ничего поделаться с собой он не мог: дома съедал вкуснейший бабушкин суп, котлеты, пил чай с тортом. Особенно Лёня любил пирожные с кремом в виде розочек. А еще он постоянно грыз чипсы, жевал бутерброды; словом, рот мальчика никогда не пустовал.

Но вот в седьмом классе в середине года появилась новая девочка. Стройная, гибкая, с длинными золотистыми волосами. Маша, так звали девочку, всем понравилась. Она

хорошо училась, была приветливой, вежливой, в свободное время занималась художественной гимнастикой.

Лёне одноклассница сразу приглянулась. Но как подойти к ней? Ведь он такой толстый, неуклюжий, неспортивный. Есть мальчики и получше! Кто ходит в секцию бокса, кто занимается легкой атлетикой, кто играет в футбол.

Лёне даже стыдно идти в физкультурный зал в коротком спортивном костюме. Засмеют ребята: «Жиртрест!»

Наконец Лёня придумал как быть. Как-то вечером он зашел к своему соседу — тренеру в спортивной школе.

— А, Лёня! — удивленно воскликнул тот. — Ну заходи, не стесняйся!

Лёня рассказал тренеру, Льву Александровичу, о своих проблемах.

— Может, мне вообще ничего не есть? Я слышал, люди могут долго жить без еды.

— Нет, — ответил сосед. — Есть надо обязательно! Только понемногу. Откажись от сладостей и булочек, а все остальное ешь на здоровье. Уменьши количество еды: съедай не две тарелки супа, а одну, или даже половину. На второе ешь не три котлеты, а одну. Побольше салатов, зелени, овощей и фруктов. И, конечно, не пей газировку и забудь о чипсах, они очень вредные! Запомни: человеку нужны белки, углеводы и витамины. Так ты начнешь потихоньку худеть. И вот еще какой совет я дам: занимайся по утрам зарядкой. Перед тем как идти в школу, пробеги несколько кругов вокруг дома. А потом запишись в какую-нибудь спортивную секцию. Лучше всего поможет тебе легкая атлетика.

— Хорошо! — обрадовался Лёня.

В это время золотая волшебная звездочка, пролетая мимо, услышала их разговор. Она слегка прикоснулась к запястью мальчугана и тут же упорхнула в окно.

«Теперь все будет хорошо!» — весело подумала она и скрылась в ночной мгле.

И правда, дела Лёни стали налаживаться. Он слушал советы Льва Александровича: делал зарядку, бегал по утрам, стал гораздо меньше есть, особенно тортов, пирожков, булочек, а чипсы и совсем перестал покупать.

Скоро Лёня заметил, что похудел. Мама купила ему новую спортивную форму. Только бабушка расстраивалась, что внучек перестал объедаться пышными блинчиками и оладьями.

— Ничего, лучше, когда сын налегает на яблоки, груши, зелень и овощи. Он ведь растёт, ему нужны полезные вещества, а лишний жирок совсем ни к чему, — заметил папа.

Летом Лёня гонял на велосипеде, играл с друзьями в футбол, много плавал в речушке Серебрянке.

Осенью школьные друзья не узнали Лёню: он вытянулся, стал стройным, и теперь уже никто не дразнил его «пончиком».

В октябре начались занятия в спортивной школе Льва Александровича, и Лёня стал посещать их.

Скоро он заметил, что Машенька смотрит на него с интересом. Она часто просила Лёню объяснить ей задачу по математике или физике, и ребята очень сдружились.

Однажды Маша спросила Лёню, как он добился успехов в спорте, похудел, стал любить занятия по физкультуре?

— Это все сила воли! — объяснил Лёня. — Мало ем, много двигаюсь, бегаю, плаваю в бассейне, занимаюсь в спортивной секции.

— Ты молодец! — похвалила друга Маша. — Я не ожидала, что ты так изменишься!

Они вместе, взявшись за руки, пошли домой. Лёня нес Машину сумку, а прохожие откровенно любовались парочкой: «Какие красивые, спортивные подростки!» Жизнь Лёни стала ярче, радостей, веселее. А это главное.



◆ Вопросы

1. Почему Лёня не любил физкультуру?
2. Какой образ жизни вел Лёня?
3. Почему он задумался о своем здоровье?
4. Кто помог ему начать заниматься спортом?
5. Что рассказал мальчику тренер?
6. Послушался ли Лёня советов тренера?
7. Что мальчик делал, чтобы похудеть?
8. Как изменилась жизнь Лёни, когда он начал заниматься спортом?
9. Есть ли у вас сила воли?
10. Что надо делать, чтобы сохранить и укрепить здоровье?