



СПОРТ

• САМАЯ
• ПЕРВАЯ
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

Научно-популярное издание
Для дошкольного возраста
Серия «Самая первая энциклопедия»

Котьятова Наталья Игоревна

СПОРТ

Обложка Т. С. Мудрак
Дизайн Е. С. Дмитриевой
Ответственный редактор Л. В. Ключник
Технический редактор Е. О. Лунева
Корректор Л. А. Лазарева

Иллюстрации: www.shutterstock.com

Подписано в печать 03.09.15. Формат 70x100¹/₁₂.
Бумага мелованная. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 3,9. Тираж 10 000 экз. ID 24613. Заказ №

ЗАО «РОСМЭН».
Почтовый адрес: 127018, г. Москва, ул. Октябрьская, д. 4, корп. 2.
Тел.: (495) 933-71-30.
Юридический адрес: 117465, г. Москва, ул. Генерала Тюленева, д. 29, корп. 1.

*Наши клиенты и оптовые покупатели могут оформить заказ,
получить опережающую информацию о планах выхода изданий
и перспективных проектах в Интернете по адресу: www.rosman.ru*

ЕАС

ОТДЕЛ ПРОДАЖ:
(495) 933-70-73; 933-71-30;
(495) 933-70-75 (факс).

Дата изготовления: октябрь 2015 г.
Отпечатано в России.

В соответствии с Федеральным законом № 436
от 29 декабря 2010 г. маркируется знаком 0+

УДК 087.5
ББК 92
ISBN 978-5-353-07537-0
© ЗАО «РОСМЭН», 2015

ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ

Ты хочешь быть здоровым? Занимайся физкультурой! Это не так сложно и даже приятно! Игра в футбол на свежем воздухе с друзьями заряжает хорошим настроением. А ещё укрепляет мышцы и кости. Прогулка с семьёй на велосипедах даёт массу приятных впечатлений. Длительная езда развивает упорство и придаёт уверенность в своих силах. Ты будешь меньше болеть. Став сильным и выносливым, заслужишь уважение друзей.



Знаешь ли ты, что...

...спортсмены, занявшие первые три места на соревновании, поднимаются на пьедестал почёта? Им вручают медали – золотую, серебряную и бронзовую, а ещё цветы и подарки.



Многие люди не просто ведут активный образ жизни и регулярно делают зарядку. Они выбирают для себя определённый вид спорта – плавание, бег с препятствиями, футбол. В отличие от физкультуры, где результат не так важен, в спорте главное – победа. Спортсмены собираются вместе на соревнованиях и выясняют, кто же из них самый сильный или быстрый, ловкий или меткий.



Соревнования
бывают как по нескольким
видам спорта, так и по одному.
Олимпийские игры включают разные
виды спорта, а чемпионат – один.
Например, проводят чемпионат
школы по бегу или чемпионат
мира по футболу.



КОРОЛЕВА СПОРТА

Лёгкую атлетику называют королевой спорта. Это один из самых популярных и доступных видов спорта. Ведь для занятий, как правило, не требуются специальные приспособления. Достаточно просто выйти во двор или в парк. Серьёзные же соревнования проводятся на стадионе. Спортсмены-атлеты состязаются в нескольких дисциплинах. Это бег на различные дистанции, спортивная ходьба, прыжки в длину и высоту, метание снарядов.



Знаешь ли ты, что...

...в такой дисциплине, как бег с барьерами, спортсмен должен пробежать дистанцию как можно быстрее, перепрыгивая через препятствия?

