

Теория: Здоровое питание ребенка

Молодой растущий организм особенно нуждается в сбалансированном меню. Процесс приучения к здоровому питанию длительный и не самый простой, однако важно с детства приурочить ребёнка к правильному рациону и ограничить его потребление вредных продуктов, не имеющих ценности для организма

Что же такое детское здоровое питание? Что должно быть в меню ребёнка?

- как можно больше свежих фруктов, ягод и овощей,
- лёгкие овощные бульоны,
- запечённые, отварные блюда,
- продукты, способные обеспечить суточную дозу
- точную потребность растущего организма в белках, углеводах, витаминах и жирах.

Кроме того, важно:

- отсутствие в рационе сухариков и чипсов,
- минимум жареного, отказ от переработанной пищи (консервов, полуфабрикатов и пр.),
- употребление мучного в небольших количествах или отказ от них,
- чёткий режим питания, частое поступление пищи в организм маленькими порциями.

Важно научить подростка читать состав продуктов и определять вредные компоненты. Даже «безобидные» якобы натуральные продукты со сроком годности в полгода и печенье содержат пальмовое масло, консерванты и прочую «химию». Поэтому лучше готовить и печь самим. Вместо того, чтобы купить отсыревший «продукт» на маргарине к чаю, испеките полезное овсяное печенье, сделайте нежный пудинг, кашу с ягодами или рагу. Пусть малыш ест домашнее и полезное!



Теория: Школа мяча СПО-2 21.04.2020г Петухова. С А

Теория: Волейбольный мяч (профессиональный вид)

Мяч - важный элемент атрибутики для волейбола. К его выбору нужно подойти ответственно. Чтобы купить ребенку качественную модель, которая не будет рваться. А также терять форму, и доставлять дискомфорт во время игры. Я расскажем о том, как выбрать волейбольный мяч. И на какие аспекты обратить внимание при его покупке.

Мячи для волейбола подразделяются на два вида. Они могут быть либо профессиональными, либо любительскими.

Профессиональные мячи подойдут для занятий тем детям, которые давно занимаются волейболом. И обладают хорошими навыками в этом виде спорта.

Мячи имеют следующие характеристики:

1. Ширину от 65 до 67 сантиметров.
2. Массу от 260 до 280 грамм.
3. Давление в диапазоне от 0.300 до 0.325 килограмм на сантиметр квадратный.



Теория: Школа мяча СПО-2 22.04.2020г Петухова. С А

Теория: Волейбольный мяч (любительский вид)

Любительские мячи подойдут для юных волейболистов. Тех, которые еще не научились профессионально играть. И только учатся азам волейбола.

Любительские мячи имеют следующие особенности:

1. Они мягкие на ощупь.
2. Хорошо ложатся в руку.
3. Имеют небольшую массу. Благодаря этому ими могут играть даже маленькие спортсмены.
4. Дешевые. Любительские волейбольные мячи стоят меньше, чем профессиональные модели.



Теория: Школа мяча СПО-2 23.04.2020г Петухова. С А

Теория: Первые Олимпийские игры

Первые Олимпийские игры стали набором спортивных состязаний, в которых принимали участие мужчины из разных уголков Греции.

Прошли первые Олимпийские игры в Древней Греции в известном городе Олимпия, откуда и получили свое название.

Существуют легенды о появлении игр, которые гласят о том, что **спортивные состязания** были основаны Богом Зевсом в честь победы над его отцом Кроносом.

Некоторые утверждают, что первые Олимпийские игры начал Геракл – сын Зевса. Считалось, что Геракл посвятил их своему погибшему в боях другу.

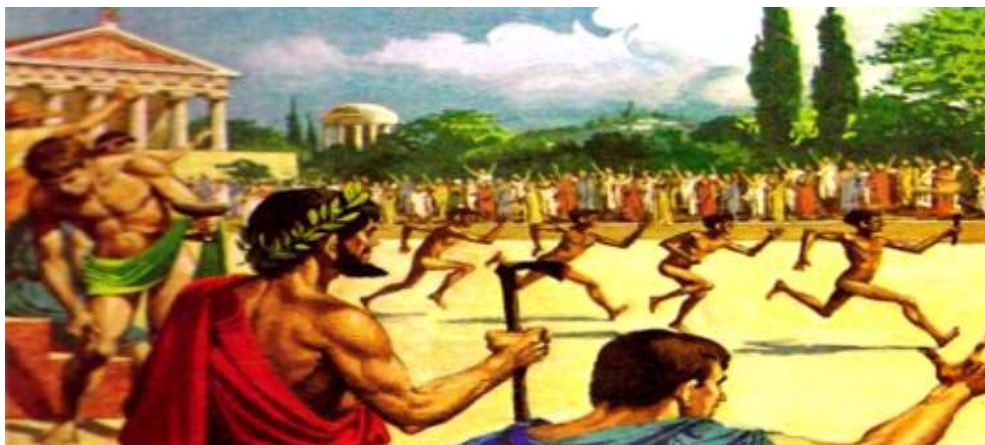
Первые игры проходили в Олимпии и получили свою популярность во время правления царя Ифита в 776 году до нашей эры.

В те, далекие времена народ Греции мучился **от эпидемий** и постоянных войн. Ифиту это очень не нравилось и он, чтобы предотвратить все беды пошел в Дельфы просить помощи у древнего Оракула.

Жрица-прорицательница Пифия пересказала Ифиту волю Богов, в которой говорилось о том, чтобы спасти народ и закончить все войны царю необходимо возродить существование Олимпийских игр.

Ифит поступил так, как того хотели Боги. На время проведения Олимпийских игр страны заключили мир и отчеканили его на бронзовом диске.

Так Ифиту удалось сделать Олимпию священным городом первых Олимпийских игр.



Теория: Школа мяча СПО-2 24.04.2020г Петухова. С А

Теория: Как проходили первые Олимпийские игры.

Проходили первые Олимпийские игры в июне месяце в долине реки Алфей, недалеко от горы Кронос.

Длительность первых игр была всего один день, но позже продлена до 5 дней.

В первый день участники первых Олимпийских игр давали присягу перед статуей Зевса. Они клялись в честной борьбе и соблюдении правил олимпиады.

Со второго по четвертый дни проходили сами соревнования. Уже в 5 последний день победителей первых Олимпийских игр награждали оливковыми венками, маслом и ветвями.

Кроме венков и прочих наград, победители становились привилегированными и получали руководящие должности, некоторым даже ставили памятники.

Четырехлетний период в календаре Греции называли именем победителя до начала следующих игр.

Зрителями могли стать не все, а только:

- мужчины;
- неженатые женщины.

Замужним вход на игры был запрещен, кроме богини Деметры.

Первым победителем первых Олимпийских игр стал пекарь Кореб в 776 году до нашей эры. Он родился в городе Элида и стал победителем в забеге на 190 метров.

В 394 году нашей эры император Римской империи Феодосий первый ввел запрет проведение [Олимпийских игр](#), потому как считал их язычеством. Только через 15 веков спортивные мероприятия возобновились ,и проводятся по сей день.

