

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Санаторная школа-интернат №2 для детей,
нуждающихся в длительном лечении»
города Магнитогорска



**Проект «Спортивный стадион
программы «Разговор о правильном питании»**

Искусство грации

Выполнила:
ученица 5 «А» класса
Тарасова Ульяна.
Руководитель:
Павлик Елена Павловна.



г. Магнитогорск, 2015

В нашей стране любят и ценят спорт.

В Англии предпочитают футбол. Для канадцев фаворит – хоккей. Для россиян предмет национальной гордости – художественная гимнастика.

Это единственный Олимпийский вид спорта, который подарила всему миру наша страна. На протяжении многих лет российские спортсменки завоёвывали и завоёвывают медали, поражая своим мастерством, красотой и грациозностью. Мои кумиры: Алина Кабаева, Ляйсан Утяшева, Ирина Чашина и Евгения Канаева.



Художественная гимнастика - один из зрелищных, ярких и выразительных видов спорта.

Меня всегда восхищали изящная пластика движений, выполнение сложных трюков в сочетании со звучанием замечательной музыки.

Только представьте: спортсменки по очереди выходят на ковёр, показывая своё маленькое театральное представление... И каждое такое представление – полёт фантазии, совершенства и достижений!

Усиливают зрелищность выступления костюмы гимнасток. Они соответствуют программе, музыке, очень красивы и запоминающиеся, ведь на судей нужно произвести впечатление во всём.

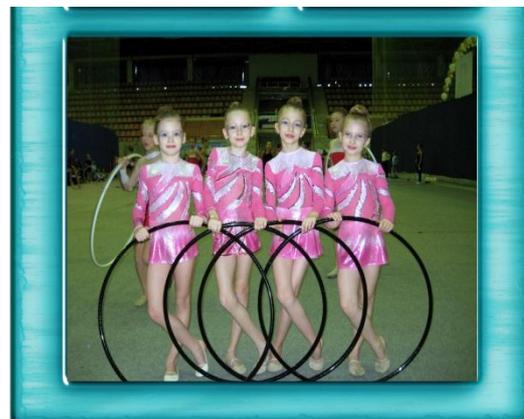
Для меня художественная гимнастика – красота и грация. Занимаясь этим видом спорта, я учусь плавно двигаться, чувствовать ритм, преподносить себя, быть уверенной и красивой. А какая же у гимнасток улыбка, разворот плеч, наклон головы! Всему этому я хочу научиться!

Гимнастки славятся гордой осанкой, поэтому для меня это ещё дополнительная возможность поправить своё здоровье – решить проблемы со спиной, развить мышечную силу, а так же ловкость и выносливость.

Любой вид спорта содержит элемент соперничества. Художественная гимнастика – это тоже соревнование с другими, которое я просто обязана выиграть! Это – жажда творчества, самовыражения, показатель моей воли, несгибаемого упорства, стойкости, вызов сопернику и

желание быть лучшей! Художественная гимнастика – это замечательная возможность для меня стать увереннее в себе!

Об этом виде спорта говорят, что он развивает смелость и терпение, чувство вкуса и ответственность, требуя от каждого огромной работоспособности, изнуряющей спортсмена, и усердных тренировок.



Для достижения результатов в этом нелёгком виде спорта, для сохранения здоровья и поддержания отличной формы мне необходимо правильно питаться.

Правильное питание – это основа здоровья любого, занимающегося спортом.

Ежедневный рацион спортсменки-гимнастки, должен включать в свой состав овощи, фрукты, нежирное мясо, птицу, рыбу, яйца, молоко, бобовые, хлебные злаки. Это позволяет моему организму восполнить энергию, потраченную в процессе тренировок.

Предпочтение я отдаю низкокалорийной еде:

Фрукты, овощи, вода –

Мои лучшие друзья.

Питаться здоровой пищей мне не составляет никакого труда, так как здоровые блюда достаточно просты в своём приготовлении.

Оладушки диетические



Ингредиенты:

2 ст. молока
2 яйца
2 ст. л. сахара
2 ст. л. соли
1 ч. л. гашеной соды
2 ст. муки
 $\frac{1}{4}$ ст. раст. масла.



Всё перемешать и взбить миксером.
Жарить на сковороде, не смазывая сковороду маслом, по 20 сек. с каждой стороны.
Подавать со сметаной или вареньем.



Питаюсь правильно, я буду восхищать, и удивлять каждым своим выходом на паркет!