

Подвижные переменки



Подготовила Григоренко О.П.
Учитель физкультуры

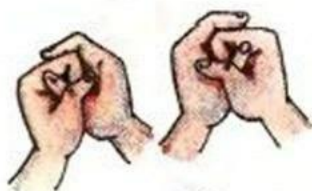
Обязательная часть учебного дня — перемены между занятиями. Долгое сидение за компьютером и отсутствие активности вредно и для вас, и для учеников. Установите перерывы между занятиями. Дети должны отвлекаться от учебы и подвигаться. Сделайте с учениками простую зарядку.

Физкультминутка



Вы, наверное, устали?
Ну, тогда все дружно встали.
Мальчишки потопали,
Девочки похлопали.
Вместе дружно повернулись
И за парты все уселись.
Глазки крепко закрываем,
Дружно до 5 считаем.
Открываем, поморгаем
И работать продолжаем.

Улитка, улитка!



кулачок
в кулачке,
поменять руки

Покажи



руки от себя,
ладошки
вверх

рога,



поднять
«рожки» к
голове

Дам



руки от
себя

кусочек пирога,



закрывать
ладошки

Пышки,



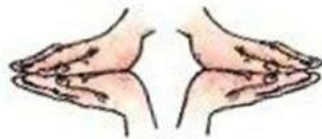
шарик из
ладошек

ватрушки,



прихлопываем
левую ладошку сверху
правым кулачком,
затем меняем руки

Сдобной лепёшки, –



прихлопываем
левую ладошку
сверху правой,
затем меняем руки

Высунь



руки от
себя,
ладошки
вверх

рожки!



поднять
«рожки» к
голове



ПРЫЖКИ НА СКАКАЛКЕ

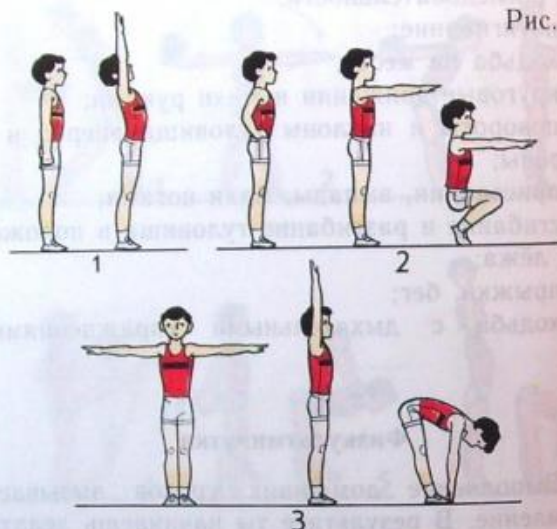
- 1 Развивают выносливость, скорость реакции, координацию
- 2 Укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы
- 3 Сжигают калории
- 4 Укрепляют брюшной пресс, икроножные, ягодичные и спинные мышцы
- 5 Способствуют выработке эндорфинов и снимают стресс





Комплекс 1 (рис. 29)
(в положении стоя)

Рис. 29



1. Сожми пальцы в кулак, подними руки вверх, разожми пальцы и потянись, смотри на пальцы рук (вдох), затем вернись в исходное положение (выдох). 4—6 раз.

2. Руки на поясе. Вытяни руки вперёд (вдох), энергично присядь (выдох), вернись в исходное положение. 4—6 раз.

3. Руки разведены в стороны. Подними руки вверх (вдох), выполни наклон вперёд, коснувшись пальцами рук носков ног (выдох). 4—6 раз.

Комплекс 2 (рис. 30)
(в положении сидя на стуле)



Рис. 30

1. Подними руки вверх, потянись, прогнув спину (вдох), опусти руки (выдох). 2—3 раза.

2. Сядь на край стула, откинись на спинку стула, с напряжением выпрями ноги (вдох), прими исходное положение (выдох). 2—3 раза.

3. Руки на пояс, сделай энергичные повороты туловища вправо и влево. 2—3 раза.

При длительном письме и чтении устают мышцы рук. Поэтому очень полезно периодически энергично сжимать и разжимать пальцы рук и потряхивать кистями.

Упражнение 4



И. П.



1



2



3

Упражнение 5



И. П.



1



2



3

Упражнение 6



И. П.



1



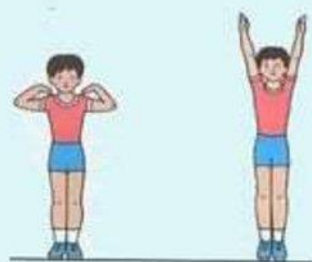
2



3

Упражнения на потягивание

1. Руки к плечам. Потянуться – руки вверх



2. Потянуться – руки вверх.

3. Наклониться – руки назад



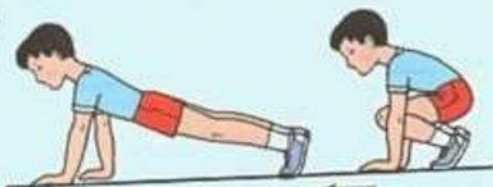
4. Руки скрестно. Поднять руки вверх,

5. сомкнуть пальцы в «замок», потянуться

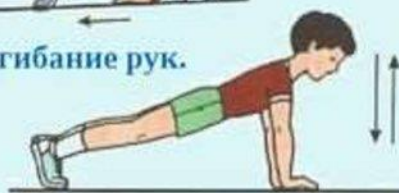


Упражнения для мышц рук и спины

1. Присед с опорой на руки. Шагательные движения руками вперёд до положения упор лёжа. Ступни ног остаются на месте. После этого толчком ног принять и.п.



2. Упор лёжа. Сгибание и разгибание рук.



3. Упор стоя, опираясь руками о сиденье стула. Сгибание и разгибание рук.



Памятка

«Здоровый образ жизни»

1. Ежедневно делай утреннюю зарядку
2. Гуляй 1,5-2 часа в день
3. На домашнее задание затрачивай не более 1,5-2 часа в день
4. Питайся маленькими порциями 4-5 раз в день
5. За компьютерными играми проводи не более 10-15 мин в день
6. Смотри телевизор не более 1 часа в день
7. Занимайся спортом



КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ

ВОДЫ НЕ БОЙСЯ – ЕЖЕДНЕВНО МОЙСЯ!

Руки надо мыть с мылом:

- перед едой;
- после прикосновения к животным;
- после посещения туалета;
- после всякого загрязнения.

Это уберезит вас от болезней.



После пасты всем на диво
зубы чисты и красивы!
Зубы надо чистить
обязательно утром и вечером
перед сном.

Никогда не предлагай
другому и не бери чужую
зубную щетку и расческу,
не делись косметикой и
другими предметами
личной гигиены, одеждой
и обувью.



Береги свои
глаза, при
чтении
держи
книгу на
расстоянии
35-40 см от
глаз.

Длительность просмотра
телевизора и работы с
компьютером не более 30-45
минут. Необходим перерыв.



СПОРТ НАМ ПОМОЖЕТ СИЛЫ УМНОЖИТЬ!



Не кури!
Дым от сигарет загрязняет
легкие, затрудняет
дыхание и работу сердца,
желтеют зубы, теряется
внешняя
привлекательность.



СЛЕДИ ЗА СВОЕЙ ОСАНОКой

Чтобы избежать искривления позвоночника, стол и стул
должны быть подобраны под рост. Наклонная поверхность
обеспечивает оптимальное положение для разгрузки
позвоночника и шейного отдела, раскрепощает мускулатуру
спины. Высота сидения должна быть на уровне колен. Ступни
ног полностью стоят на полу. Голень и бедро образуют угол в
90°. Внимание на высоту стола - угол в локте составляет
приблизительно 90°.

СОБЛЮДАЙ ПОРЯДОК ДНЯ!



С улицы придя домой,
первым делом руки мой!

ДОРОГИЕ РЕБЯТА!

УЗНАТЬ БОЛЬШЕ ВЫ МОЖЕТЕ В МУЗЕЕ ГИГИЕНЫ
ГОРОДСКОГО ЦЕНТРА МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Телефон: 595-89-08
Санкт-Петербург, Итальянская ул., д.25