

*Бессонов
Сергей Николаевич*

*Учитель физической культуры
МБОУ СОШ №20 станицы Подгорной*



Подвижные игры



Сегодня на уроке

- Мы узнаем, как сохранить правильную осанку
- Станем сильнее, выносливее, укрепим здоровье
- Научимся контролировать объем физической нагрузки





Идем тропой здоровья!





Мы знакомою тропой
в лес отправились густой





Только в лес мы все зашли,
Появились комары!





Мы перейдем речушку вброд!



Дальше по лесу
шагаем и
медведя мы
встречаем!



- Ежик по лесу гулял и листочки собирал



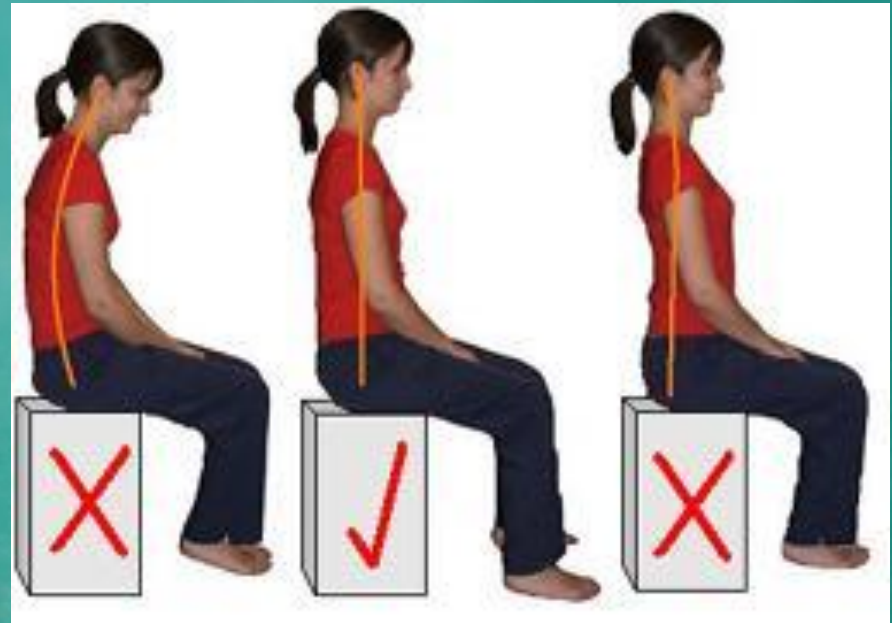
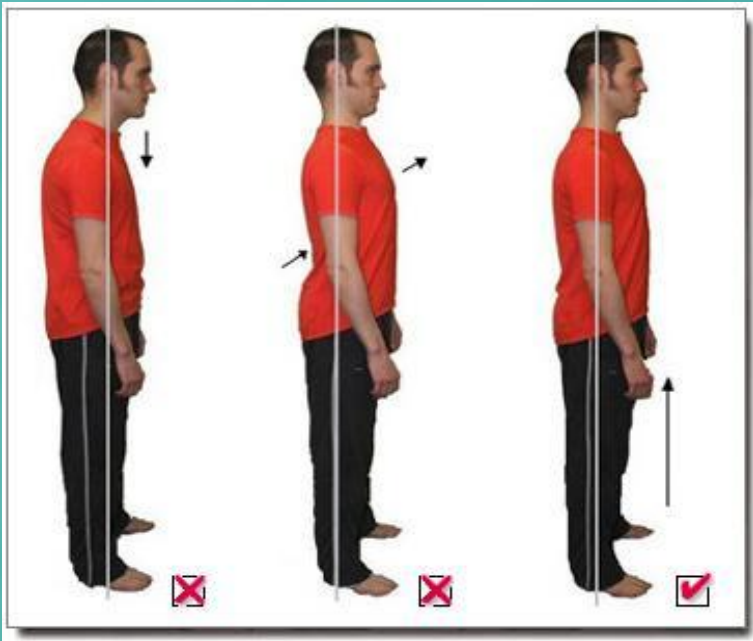
- Впереди из-за куста смотрит хитрая лиса



РАЗМИНКА



Залог здоровья – правильная осанка



ЗАПОМНИ!

- стоять и сидеть за рабочим столом нужно как можно ровнее;
- ходить прямо, не сгибая спины и расправив плечи;
- не носить слишком большие тяжести, распределять их на обе руки;
- выполнять утреннюю зарядку;
- заниматься физкультурой и спортом.





ПОИГРАЕМ?



Шишки, желуди, орехи



Путаница



Белый медведь



Рефлексия



Отличное
настроение



Хорошее
настроение

Плохое
настроение

