



ПРЕЗЕНТАЦИЯ К ИНТЕРАКТИВНОМУ ЗАНЯТИЮ для учащихся 1–4 классов «Спорт – норма жизни!»

в рамках акции
«Здоровый образ жизни —
основа национальных целей
развития»



Посмотрим и порассуждаем...



Как вы думаете...

Когда и как возникли
физическая культура и
спорт?

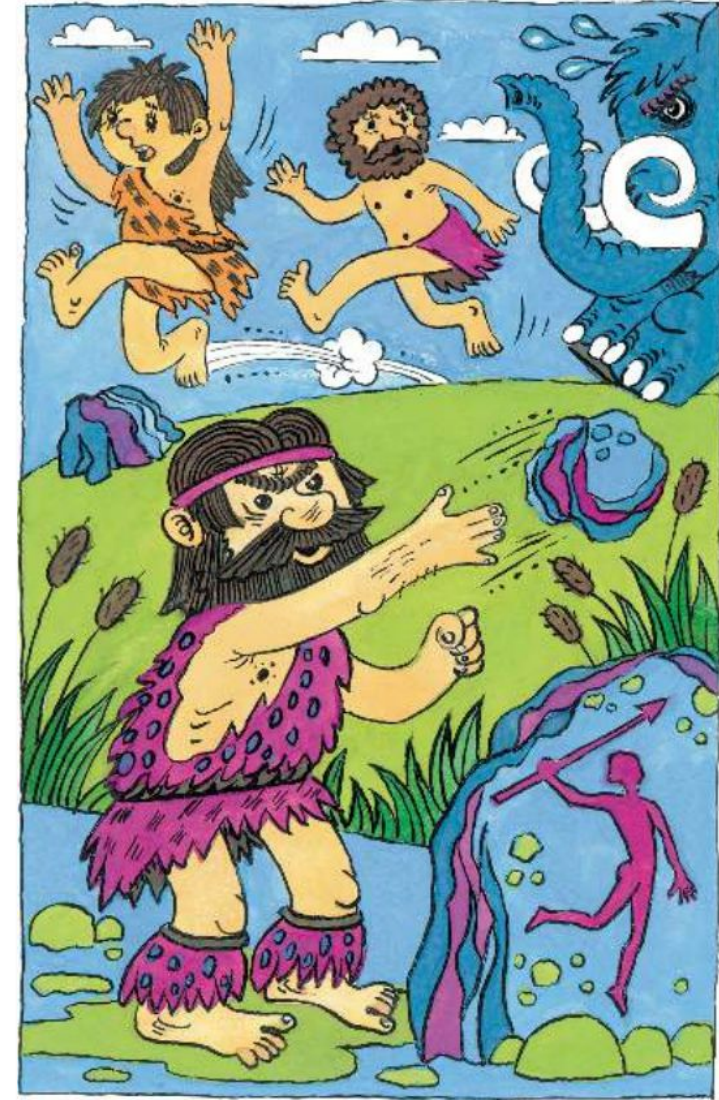
Посмотрим и порассуждаем...

Физические упражнения возникли в глубокой древности. Первобытным людям день и ночь надо было защищаться от нападения хищников, противостоять силам природы, добывать пищу.

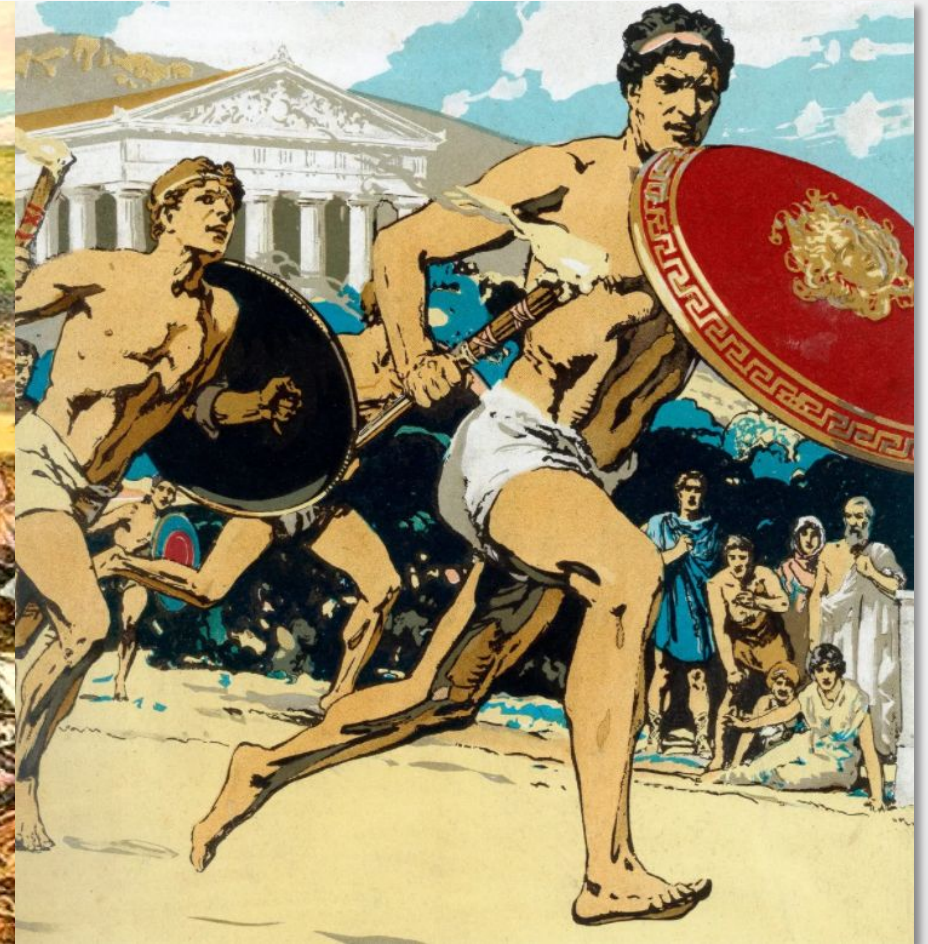
Посмотрите на рисунок.

Что делают первобытные люди?

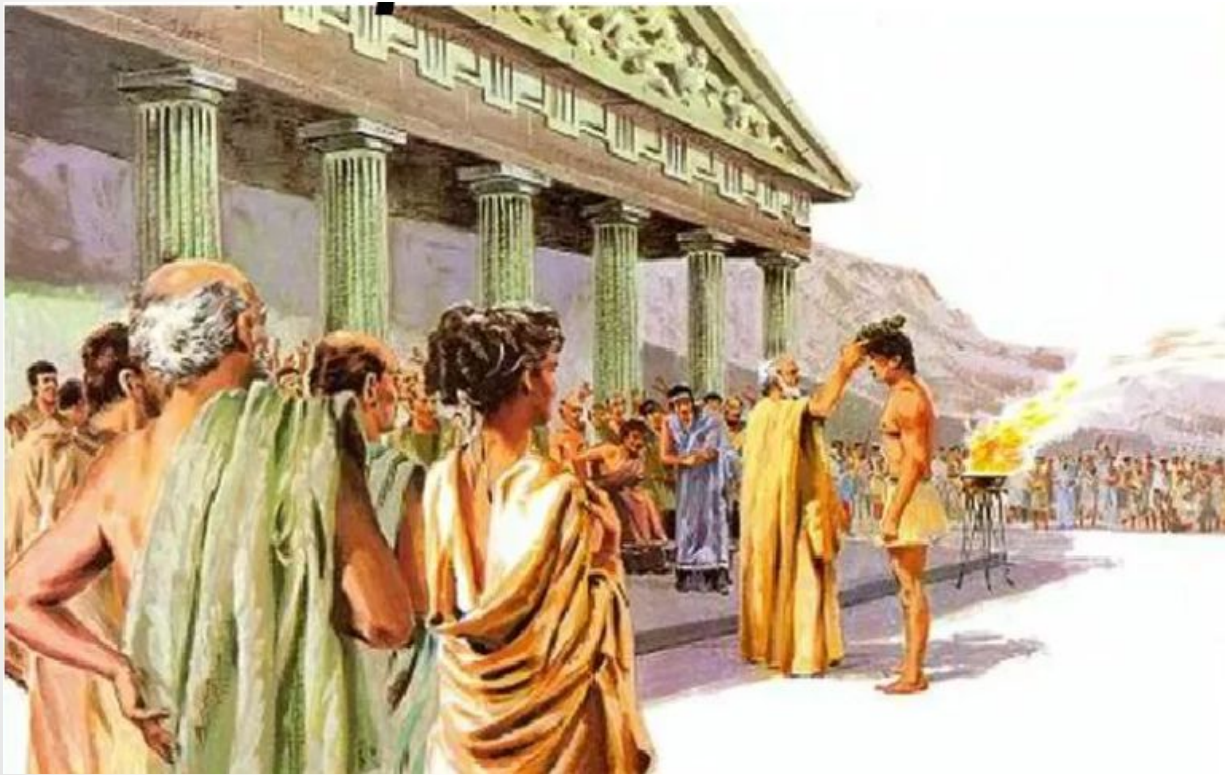
Какие движения они выполняют?



Посмотрим и порассуждаем...



Посмотрим и порассуждаем...



Посмотрим и порассуждаем...



Объединимся в группы...

Попробуйте сформулировать пять ваших любимых физических упражнений, игр или развлечений.

Предположите и попробуйте доказать:

- каково их происхождение,
- какой вид деятельности они отражают,
- КОГДА ОНИ МОГЛИ ПОЯВИТЬСЯ: давно или недавно.

Как вы думаете...

С чего начинаются
занятия физической
культурой и спортом?

Посмотрим и порассуждаем...

(утро-о)+(день-д-ь)+(вечерняя-вечер) =

(проза-про)+ряд+(загадка-загад)=

Основные правила



выполнения утренней зарядки ...

- Утреннюю зарядку лучше всего делать на улице (во дворе, в парке, саду) или в хорошо проветренном помещении.
- Самая удобная спортивная одежда для зарядки — трусы и майка или спортивный костюм по сезону при занятиях на свежем воздухе.
- Включай в зарядку 8—9 упражнений и повторяй каждое упражнение 6—10 раз. Меньшее число повторений не принесёт пользы.

Основные правила



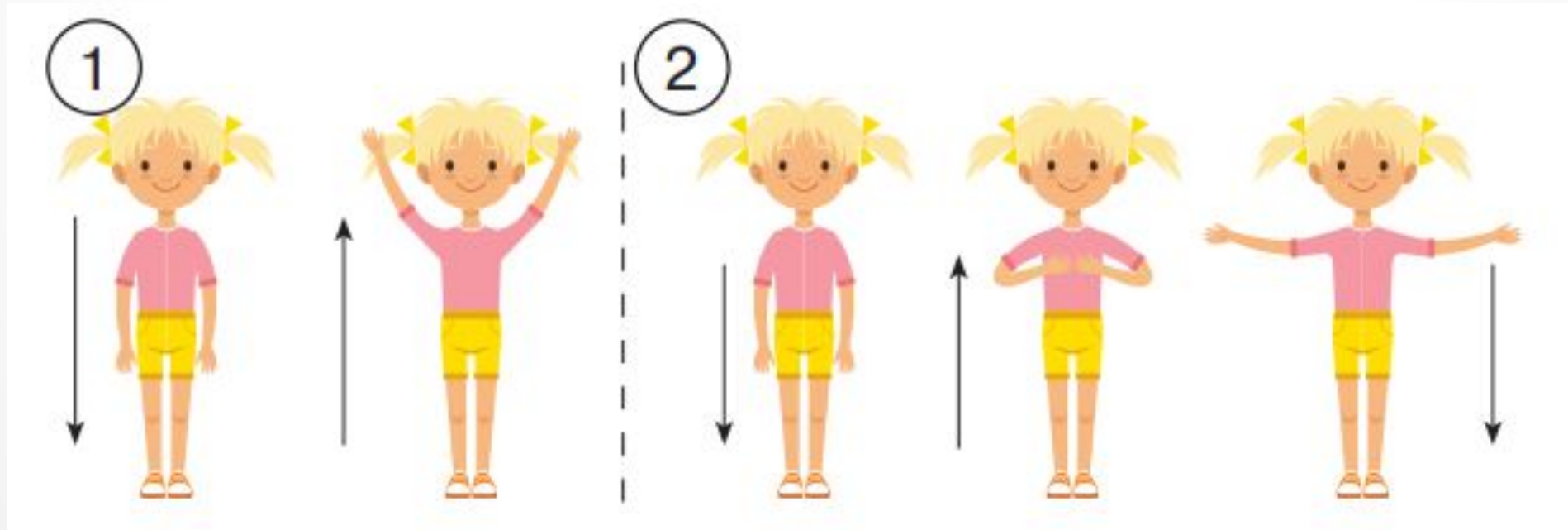
выполнения утренней зарядки ...

- Делай наклоны в правую и левую сторону, выпады и махи левой и правой ногой.
- Не забывай о правильном дыхании. Дыши свободно, через нос. При разведении, подъёме, разгибании рук делай вдох, при наклонах и приседаниях — выдох.
- После зарядки полезно принять душ, облиться тёплой водой или обтереться влажным полотенцем, а затем растереться сухим.

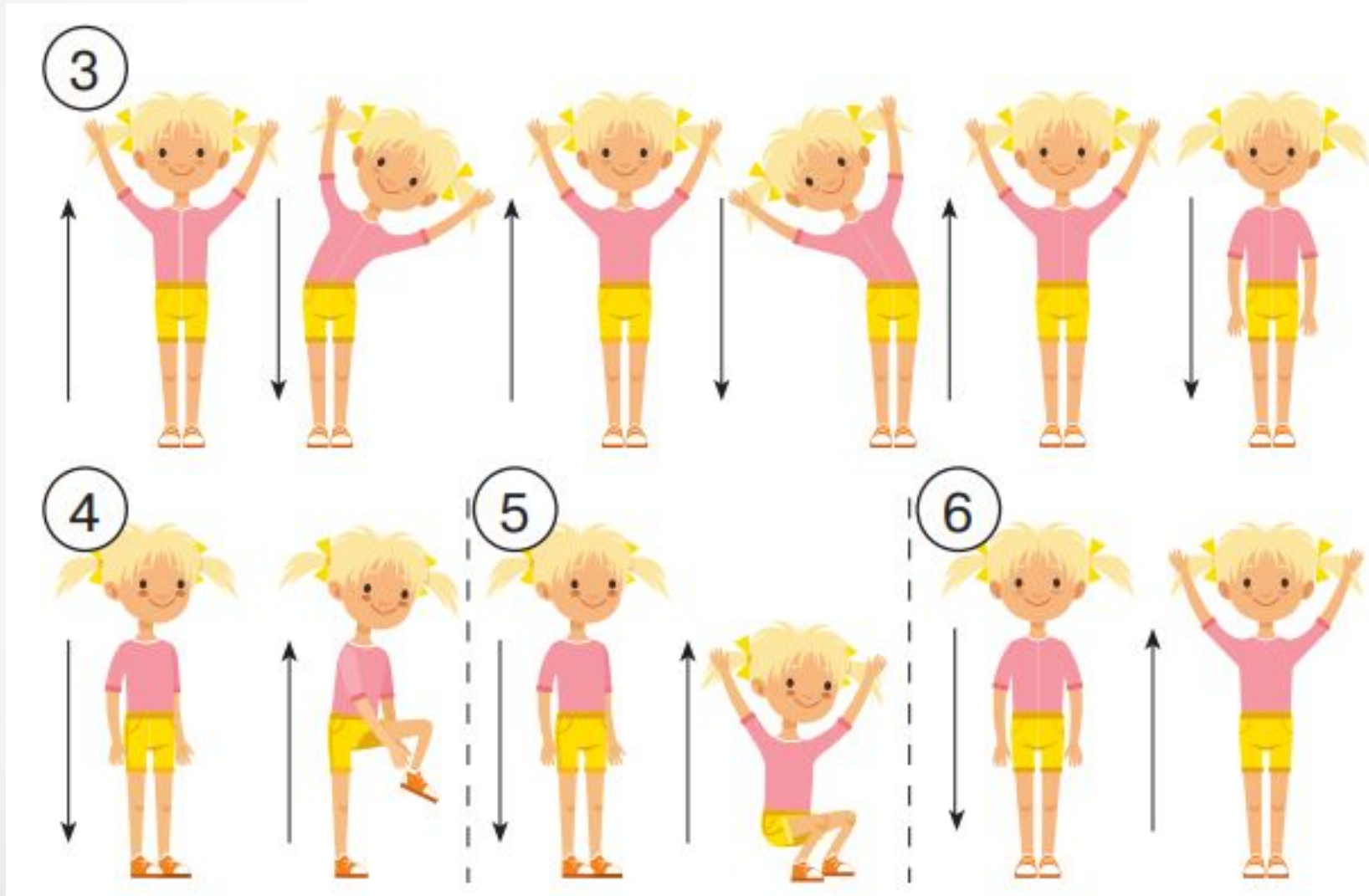
Посмотрим и повторим...

Рассмотри рисунки. Разучи утренний комплекс упражнений.
Повтори каждое упражнение 8 раз.

Следи за дыханием: стрелка вверх — вдох, стрелка вниз —
ВЫДОХ.

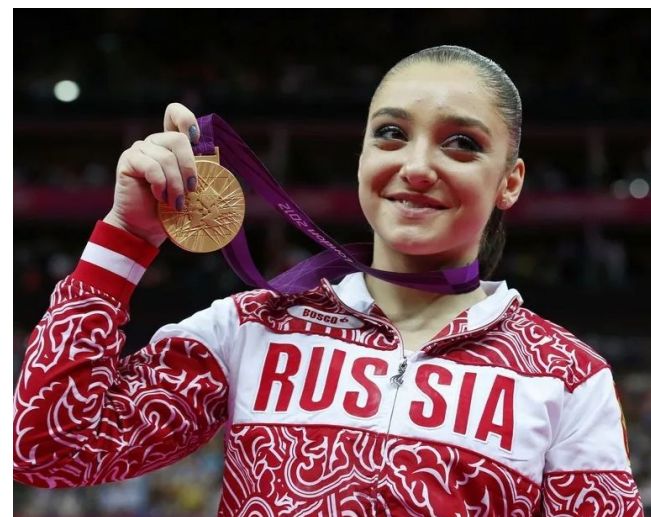


Посмотрим и повторим...



Гордимся российскими

чемпионами Олимпийских игр...



Подумаем



И ВЫПОЛНИМ задание ...

1. Разбейтесь на 5 команд.
2. Всеi командой придумайте комплекс упражнений утренней зарядки.
3. Придумайте свою историю для каждого упражнения (каково его происхождение, подражает ли оно движению какого-то животного, какой вид деятельности оно может отражать и пр.).
4. Нарисуйте эскиз плаката со схематичными изображениями этапов выполнения упражнений утренней зарядки.
5. Решите, какая команда и в какой день недели будет проводить свой комплекс утренней зарядки перед всем классом.

Желаю всем доброго здоровья!

Надеюсь, что

Спорт станет

для вас **нормой жизни!**

