





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

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



























Как вы думаете...

Когда и как возникли физическая культура и спорт?

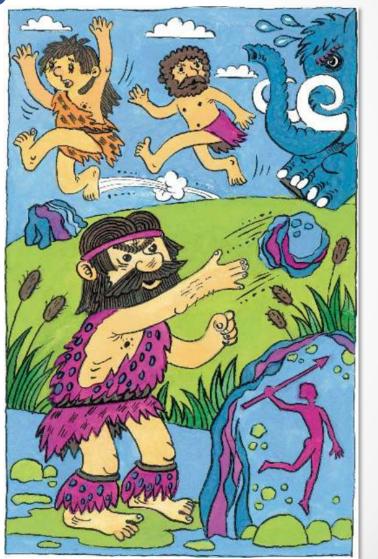






Физические упражнения возникли в глубокой древности. Первобытным людям день и ночь надо было защищаться от нападения хищников, противостоять силам природы, добывать пищу.

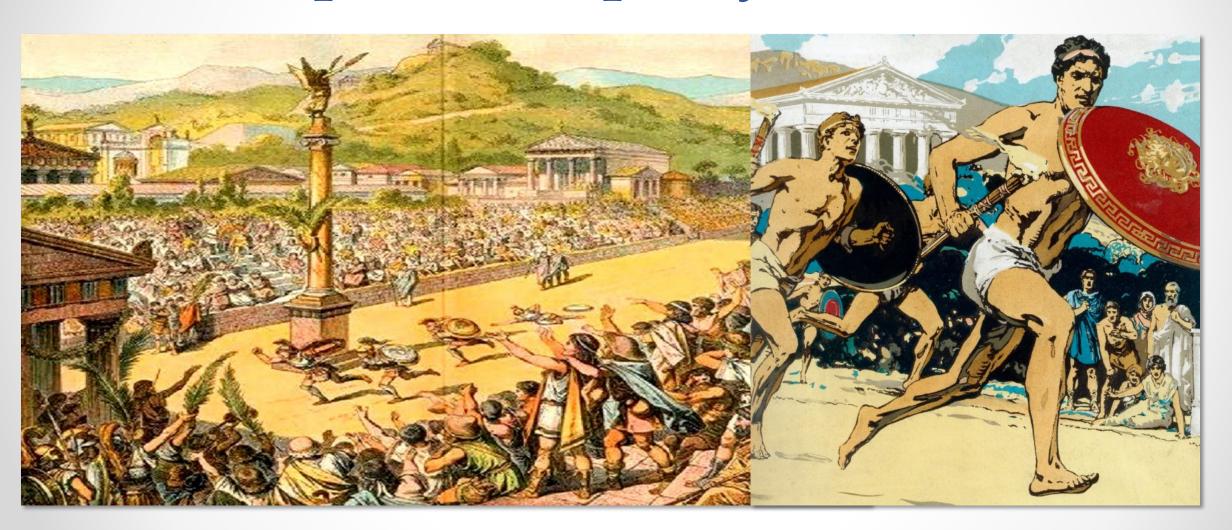
Посмотрите на рисунок. Что делают первобытные люди? Какие движения они выполняют?







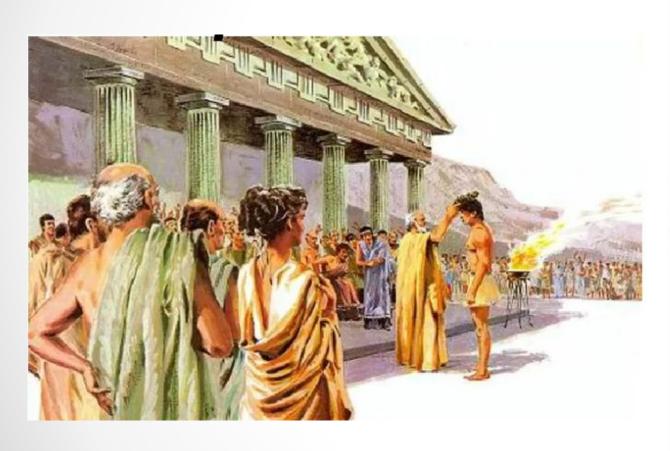












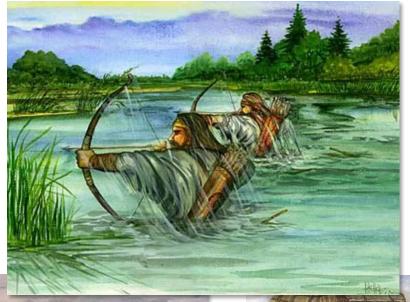
























Объединимся в группы...

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?







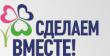
(утро-о)+(день-д-ь)+(вечерняя-вечер) =

(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.



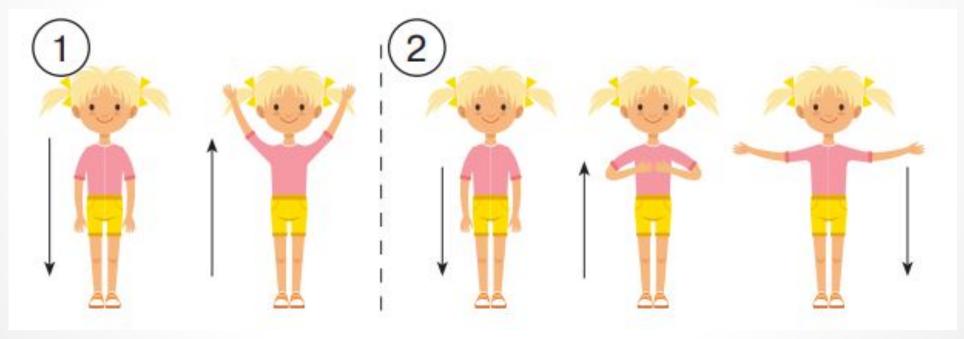




Посмотрим и повторим...

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

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

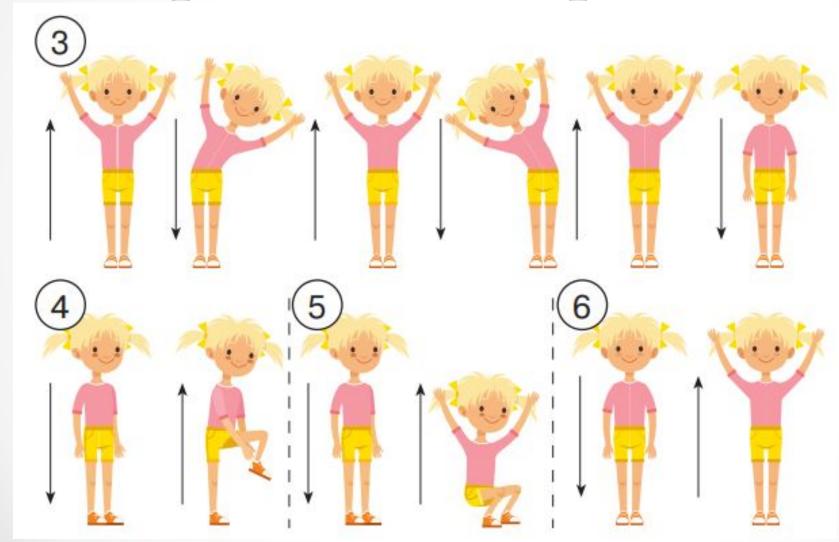








Посмотрим и повторим...

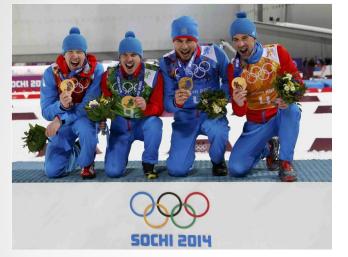


Гордимся российскими





чемпионами Олимпийских игр...













Подумаем







и выполним задание ...

- 1. Разбейтесь на 5 команд.
- 2. Всей 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!