

Я здоровье берегу –
сам себе я помогу!

1 класс . Рассказ о том, как мы
решили стать сильными и
крепкими.



1 СЕНТЯБРЯ.

**Мы пришли в школу играть, бегать,
шуметь, знакомиться и, конечно же,
УЧИТЬСЯ!!!**



Уроки оказались совсем не трудными, самое сложное было выдержать целых 35 минут!



**Здесь мы пишем! А спина-то устает,
а руки-то немеют, а ноги, наоборот, не
хотят стоять спокойно!**



И тогда мы решили, что надо нам на каждом уроке научиться делать зарядку. Здесь мы «хомячки»: «щёчки моем, шейку трём...»



А здесь мы просто решили спеть, чтобы поднять себе настроение! Ведь когда человек поёт, у него расправляется спинка, отдыхает шея, голова, а, главное, поднимается настроение! А это очень важно для хорошего самочувствия!



А ещё мы научились делать друг другу массаж! Пока делаем и поиграем, и посмеёмся, и отдохнём, а как хорошо отдохнёт спинка!



Иногда мы даже танцуем под музыку,
но это только тогда, когда **ОЧЕНЬ**
устаем!



А ещё у нас есть замечательные друзья из 5 класса, которые каждый день перед уроками делают с нами зарядку!

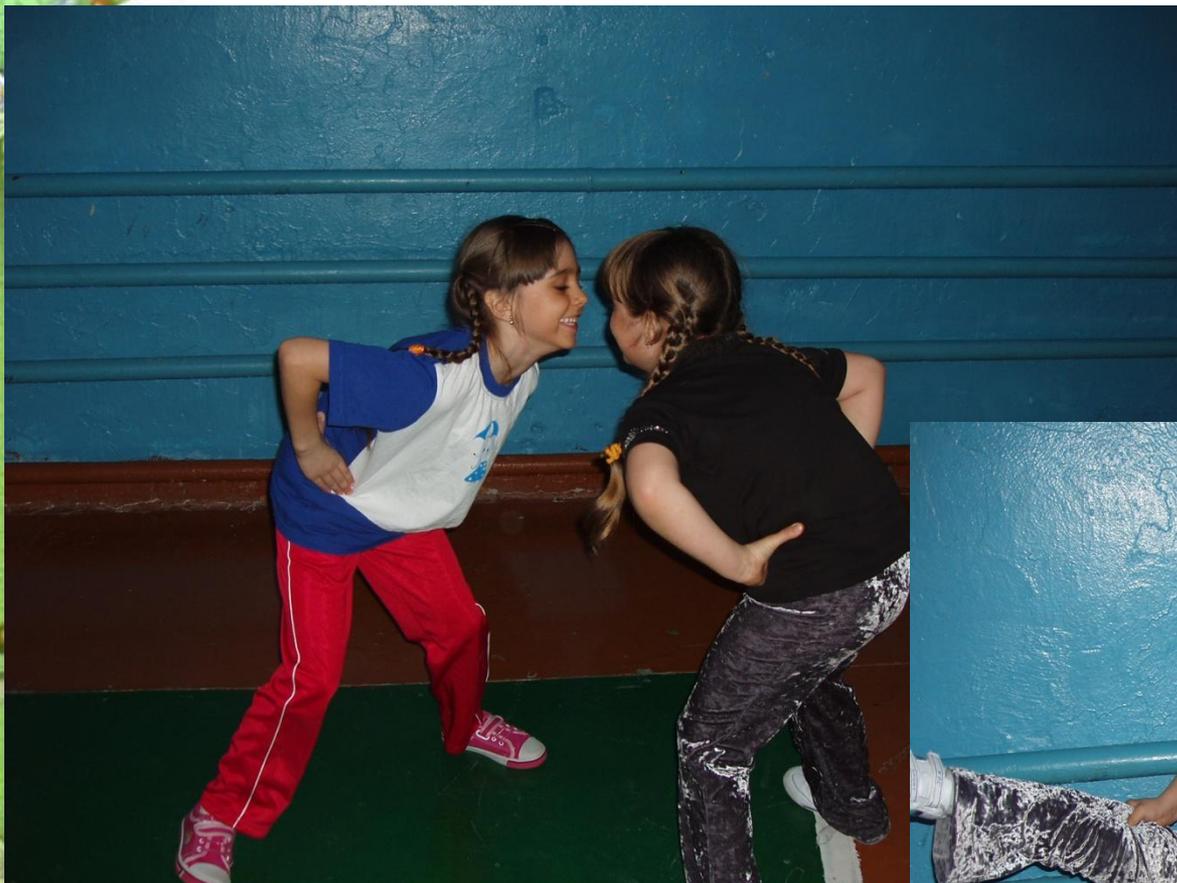


Всё чем мы занимаемся на уроке создал для учеников начальной школы д.м.н. В.Ф.Базарный. Это и самомассаж, и дыхательная гимнастика, и упражнения для разных групп мышц, и массажные коврики для ног!





**И, конечно же, несложно догадаться,
что самый любимый урок у нас это
ФИЗКУЛЬТУРА!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!**



**ВОТ КАК МЫ
УМЕЕМ!!!!**





Очень любим эстафеты!
Переживаем, радуемся,
огорчаемся, шумим, топаем ногами!
И всегда побеждает дружба!



Из последних сил! Мяч сидя! А вы так сможете?



Вот поэтому мы никогда не боеем, с удовольствием ходим в школу. У нас замечательные успехи по всем предметам! Мы хорошо читаем, пишем, считаем, рисуем, лепим! Приходите и посмотрите!

