

**Здоровьем слаб,
так и духом
не герой**



Быстрого и ловкого болезнь не догонит

У нас в классе учится мальчик Вова. На уроках физкультуры он вечно присаживается на скамейку у стены, у него мол, на прошлой неделе был насморк, и он себя плохо чувствует.

А когда Вова садится за книгу, на него жалко смотреть. Он не может сидеть прямо, не сгибаясь, и десяти минут. Сперва подопрет голову одной рукой, потом другой, и в конце концов, ляжет всей грудью на стол. Вот такой он слабенький.

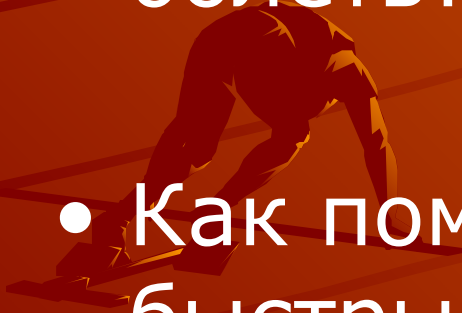
Карточка здоровья Ершова Владимира

Класс	Уч. год	Рост (см)	Вес (кг)	Прыжки в длину (см)		Бег 30 м (сек)		Подтягивание		Бег 3x10 м (сек)		Прыжки через скакалку		Мед. группа
				1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	
1	01-02	113	18	120	98	6,4	8,0	2	0	10,0	9,9	35	16	Осн.
2	02-03	117	20	130	112	6,2	7,6	3	0	9,8	9,8	45	29	Осн.
3	03-04	126	25	140	125	5,8	7,0	4	0	9,2	9,6	50	54	Осн.
4	04-05	127	25	150	135	5,6	6,6	5	0	9,0	9,4	65	65	Осн.

Из карточки здоровья я увидел, что у Вовы низкий уровень физической подготовленности.

Я задумался....

- Почему Вова такой слабый?
- Что нужно делать Вова, чтобы не болеть?
- Как помочь Вова стать сильным, быстрым и ловким?



Программа помощи Вове

- Первый шаг к здоровью - утренняя гимнастика. (Делай каждый день)
- Второй шаг - занятия спортом. (Выбери, что тебе по душе)
- Третий шаг - прогулка на свежем воздухе. (Не меньше двух часов)
- Четвертый шаг - закаливание. (Оно поможет бороться с болезнью)
- Пятый шаг - соблюдение режима дня.

Комплекс утренней гимнастики с гантелями для мальчика 10-ти лет

- 1. И.п.- основная стойка
1- левая нога назад, руки вверх
2,4- и.п.
3- правая нога назад, руки вверх
- 2. И.п.- ноги на ширине плеч
1- руки к плечам
2- руки вверх
3- руки к плечам
4- и.п.
- 3. И.п.- ноги на ширине плеч, руки к плеча
1- поворот туловища влево, руки в стороны
2,4- и.п.
3- поворот вправо, руки в стороны
- 4. И.п.- ноги на ширине плеч, левая рука вверх
1,2,3- рывки, левая рука вверх
4- и.п.
5,6,7- рывки, правая рука вверх
8- и.п.
- 5. И.п.- ноги на ширине плеч, руки перед грудью
1,2- рывки перед грудью
3,4- рывки руки в стороны
- 6. И.п.- ноги на ширине плеч, руки в стороны
1,3- руки согнуть
2,4- и.п.



Всем, всем, всем!

Всегда будь здоров,

С

зарядкой дружи,

Всем

спорт с физкультурой,

Как

воздух нужны!

