

**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 | 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?

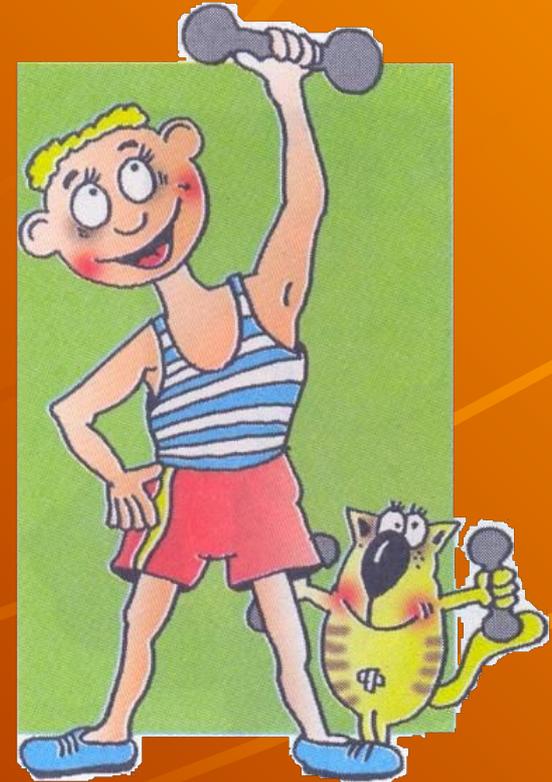


Программа помощи Вове

- 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!

