

ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ТЕМУ: «БЕГ И ХОДЬБА»



Вводная часть:

Ходьба и бег с перешагиванием через шнуры.

Основная часть упражнения с флажками:

1.И. п. – о. с., флажки внизу. 1-флажки в стороны; 2-флажки вверх; 3-флажки в стороны; 4-и.п. (6-7 раз)

2.И. п. – о. с., флажки внизу. 1-шаг вправо, флажки в стороны; 2-наклон вперед, скрестить флажки; 3-выпрямиться, флажки в стороны; 4-и.п.; 5-8-то же в др. ст. (по 3 раза в каждую ст.)

3.И. п. – о. с., флажки у плеч. 1-2-присед, флажки вперед; 3-4-и.п. (7-8 раз)

4.И. п. – о. с., флажки внизу. 1-флажки в стороны; 2-поднять правую ногу, коснуться палочками колена; 3-опустить ногу, флажки в стороны; 4-и.п.; 5-8-то же др. ногой. (по 4 раза каждой ногой)

5.И. п. – о. с., флажки внизу. 1-прыжком ноги врозь; 2-прыжком в и. п. Выполняется на счет 1-8, (2 раза)

6.И. п. – о. с., флажки внизу. 1-правую ногу назад на носок, флажки вверх; 2-и.п.; 3-4-то же в др. ногой. (по 3 раза)

Заключительная часть:

Ходьба в колонне по 1.

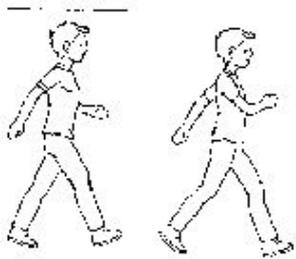


Ходьба

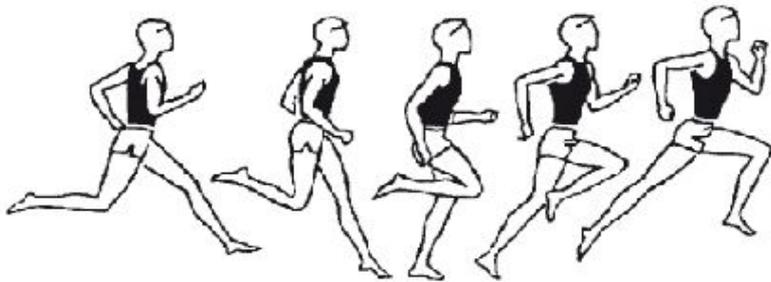
- **Ходьба — самый идеальный вид упражнений для людей любого возраста, любого телосложения**
- **Ходьба требует минимальных усилий, но приносит максимальную пользу**
- **Ходьба позволяет держать вес тела под контролем**
- **Ходьба стимулирует кровообращение и укрепляет сердце**
- **Она ослабляет стресс и напряжение, способствует спокойному сну. Во время ходьбы всегда держите голову прямо, не сутультесь, живот должен быть подтянут**
- **Ходите приятным для вас шагом, сначала в течение 15-20 минут, а затем постепенно увеличивайте темп и длительность ходьбы**
- **Всегда носите легкую, удобную обувь**
- **Шаги должны быть равномерными**



Ходьба и бег



Во время ходьбы туловище прямое или слегка наклонено вперёд, руки немного согнуты в локтях, они свободно делают движения вперёд и назад в такт движения ног.



Во время бега туловище не много наклонено вперёд, руки согнуты в локтях, делают энергичные движения попеременно вперёд назад.



Бег отличается от ходьбы не только скоростью, но и тем, что бегун после отталкивания ногой некоторое время как бы летит (находится без опоры).

Чего не следует делать!

- ➔ Не следует принимать пищу перед гимнастикой!
- ➔ Если ребенок плохо себя чувствует или заболел!
- ➔ Не следует раздражаться, если ребенок неправильно выполняет упражнения!
- ➔ Проводить зарядку в плохом настроении!
- ➔ Не следует надевать на ребенка тесную и теплую одежду!



Виды ходьбы



Прогулочная ходьба



Оздоровительная ходьба



Спортивная ходьба

Поднимает настроение

Снимает стресс

Способствует
улучшению осанки

Улучшает работу
сердца и
кровеносных сосудов

Укрепляет
мышцы спины

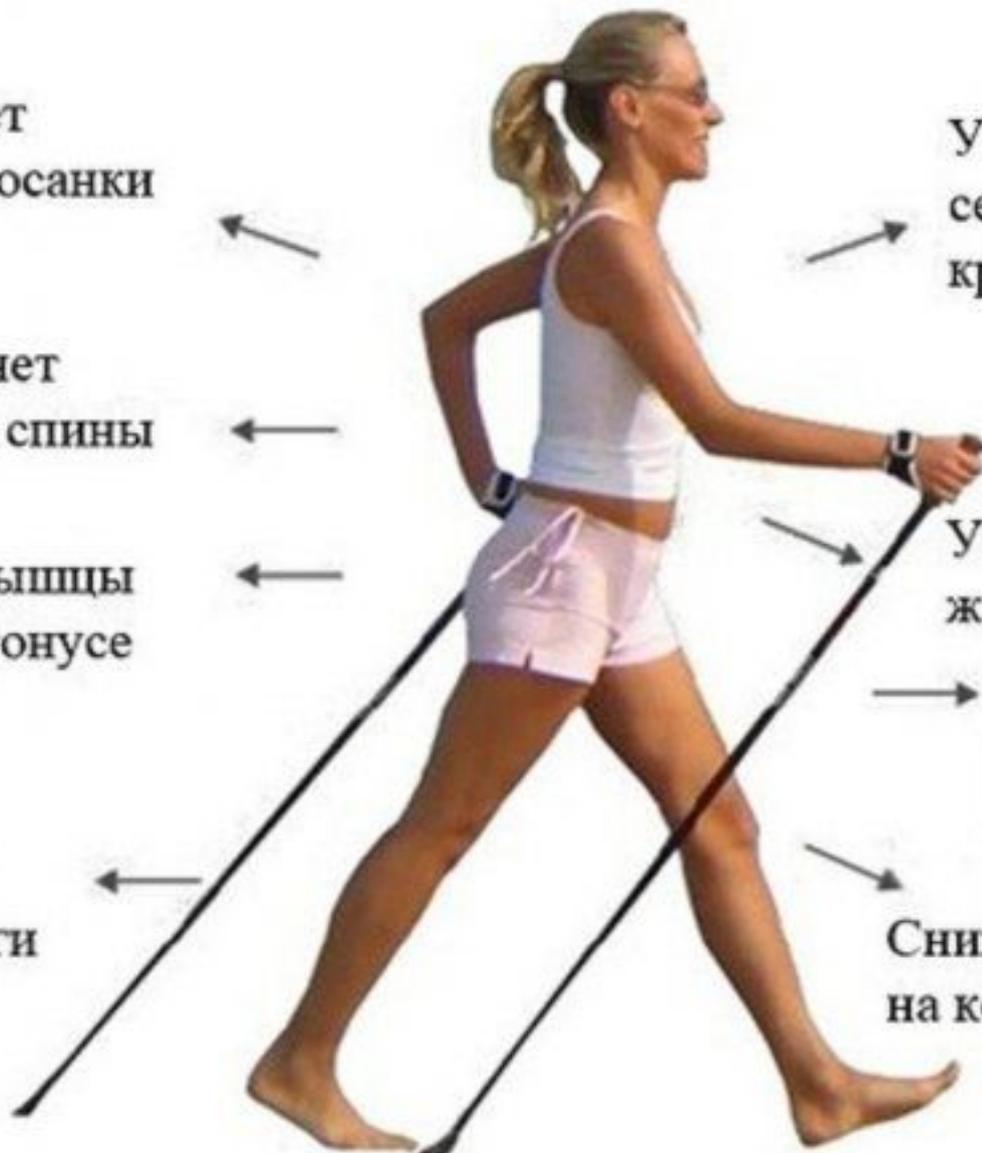
Держит мышцы
ягодиц в тонусе

Укрепляет мышцы
живота

Держит мышцы
бедер в тонусе

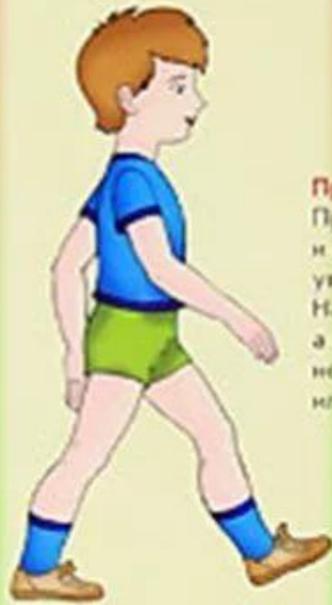
Эффективно
тренирует ноги

Снижает нагрузку
на коленные суставы



Правильная поза при ходьбе

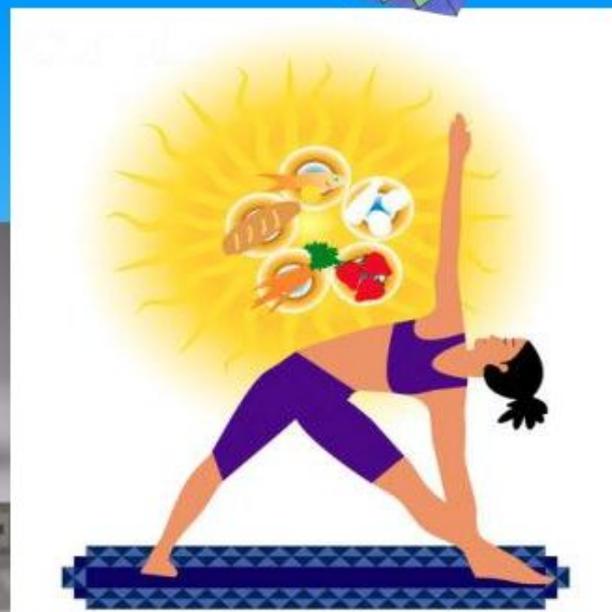
- При ходьбе голову держи прямо и высоко, иди свободным, уверенным, пружинистым шагом.



Пр
Пр
и
у
Н
а
не
ил

Правила здорового образа жизни:

1. Правильное питание;
2. Сон;
3. Активная деятельность и активный отдых;
4. Отсутствие вредных привычек.
5. Соблюдение правил личной гигиены.
5. Физкультура, закаливание.



«Бездомный заяц»

Для игры дети - «зайцы» занимают «дома» (обручи). Один ребёнок - «бездомный заяц». Во время звучания музыки, он должен занять один из обручей во время перебежек других играющих. Тот, кто остался без «дома», становится «бездомным зайцем». В конце игры музыкальный руководитель добавляет ещё один обруч, и все «зайцы» находят себе «дома».





Выводы



- Задачами уроков физкультуры является укрепление здоровья учащихся, противостояние учебным стрессам ситуациям, неблагоприятным условиям внешней среды и формирование двигательных навыков и подготовка учащихся к защите Отечества. Уроки с использованием спортивных и подвижных игр способствуют повышению интереса к занятиям физической культурой.
- Таким образом, различные методики проведения подвижных игр позволяют повысить уровень развития физических качеств детей и сформированность двигательных навыков, интерес к урокам физической культуры, в игровой ненавязчивой форме осуществлять выполнение программы.