



# Физкультур а и ЗОЖ





**Школа здорового образа  
жизни**

Педагогический коллектив школы



Art by Icy-lips

**Анишит  
Йокоповна  
(тишина и покой)**

# Цели и задачи :

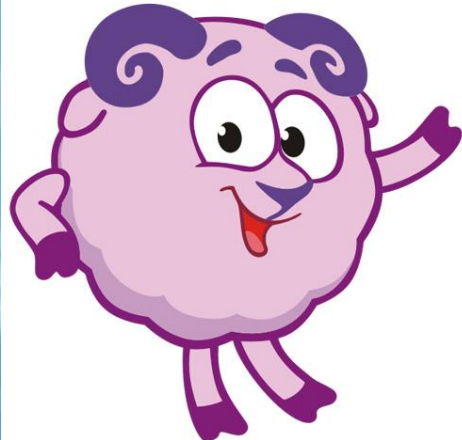
1. Содействие всестороннему и гармоничному развитию личности;
2. Укрепление здоровья и улучшение осанки;
3. Развитие двигательных способностей.





## Расписание уроков:

1. Режим дня.
  2. Дыхательная гимнастика
  3. Танцы.
- Физкультпауза
4. Коррекция зрения
  5. Самомассаж.



# Режим дня



# Режим дня

Распорядок этот дня  
Был написан для  
меня.  
Никуда не опоздаю,  
Ведь его я  
соблюдаю.



Подъём  
7.30



Обед 13.30-14.00



Зарядка 7.40



Личное время 14.00-16.00



Умывание 7.50



Делаем уроки 16.00-18.00



Завтрак 8.00

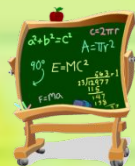


Дорога в школу 8.15-8.45

Вечер  
18.00-21.00



Уроки 9.00-13.00



Дорога из школы  
13.00-13.30



Ночной сон  
21.20-7.30





# Дыхательная гимнастика

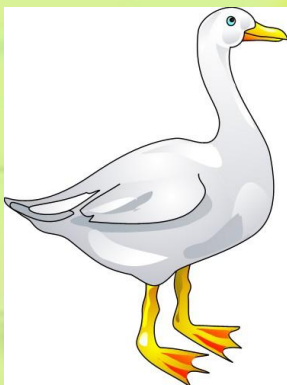


**Дыхательные упражнения  
используются для  
восстановления и  
совершенствования  
навыков дыхания.**



# Комплекс дыхательных упражнений «Кто и как?»

1. Как пыхтит тесто? «Пых-пых-пых...»
2. Как паровоз выпускает пар? «Из-из-из...»
3. Как шипит гусь? «Ш-ш-ш...»
4. Как мы смеемся? «Ха-ха-ха...»
5. Как воздух выходит из шарика? «С-С-С...»



ули на одува  
ытые ладо  
Дуем на  
-ф...»





# Танцы



**Танцы** - один из самых гармоничных видов физической активности для детей. Они подходят всем: направят в здоровое русло энергию чрезмерно возбудимых и подвижных детей, придадут уверенности в себе и раскрепостят застенчивых, расшевелят вялых и неактивных детей.

Важный плюс танцев как спорта — безопасность, ведь они практически исключают травматизм и чрезмерные нагрузки. Зато прекрасно развивают гибкость и пластичность, координацию движений, чувство ритма.



# Танцевальные

## СТИЛИ







# Коррекция зрения





□ Зрение принадлежит к числу интереснейших явлений природы.



□ Зрение дает людям 90% информации, воспринимаемой из внешнего мира.

□ Хорошее зрение необходимо человеку для любой деятельности: учебы, отдыха, в повседневной жизни.

□ И каждый должен помнить, что

# Упражнения для коррекции зрения и преодоления усталости глаз

- **Техника  
моргания**

- **Техника вращения  
глаз**

- **Техника массажа  
глаз**



# Самомассаж



- ❖ В древние времена люди использовали самомассаж при различных недугах, болях, ушибах и т. д
- ❖ Самомассаж применяют в рамках спортивного и лечебного массажа.
- ❖ Установлено, что 5 - 8-минутный сеанс самомассажа заменяет 20 - 30 мин пассивного отдыха, восстанавливает силы, возвращает бодрость, хорошее настроение.
- ❖ Особенно эффективен самомассаж, проводимый в дополнение к утренней гимнастике, занятиям физической культурой - бегом, ритмической гимнастикой.



**ДО НОВЫХ ВСТРЕЧ**

