



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.



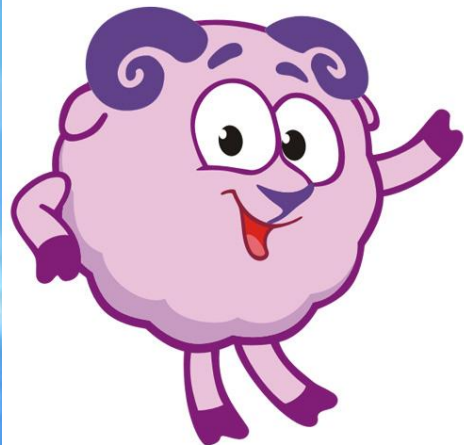


Расписание уроков:

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

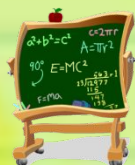


Дорога в школу 8.15-8.45

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.**





Танцы

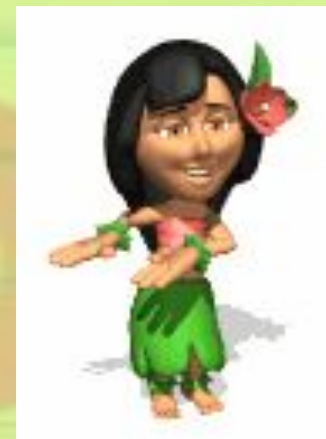


Танцы - один из самых гармоничных видов физической активности для детей. Они подходят всем: направят в здоровое русло энергию чрезмерно возбудимых и подвижных детей, придадут уверенности в себе и раскрепостят застенчивых, расшевелят вялых и неактивных детей.

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

