

Физкультура 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:

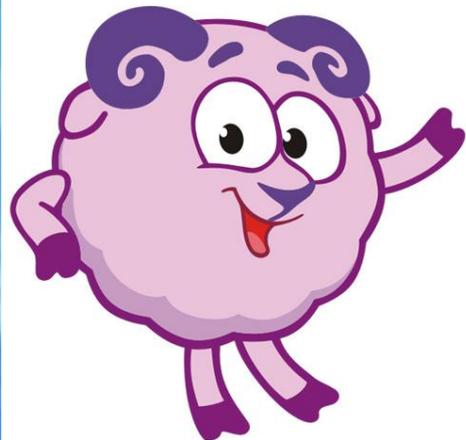
1. Режим дня.
2. Дыхательная гимнастика
3. Танцы.

Физкультпауза

4. Коррекция зрения
5. самомассаж.



designbank
ИИНА ДИЗАЙНЕРЫ



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

