

**Укрепление здоровья
школьников средствами ФК.**



Основные виды движений



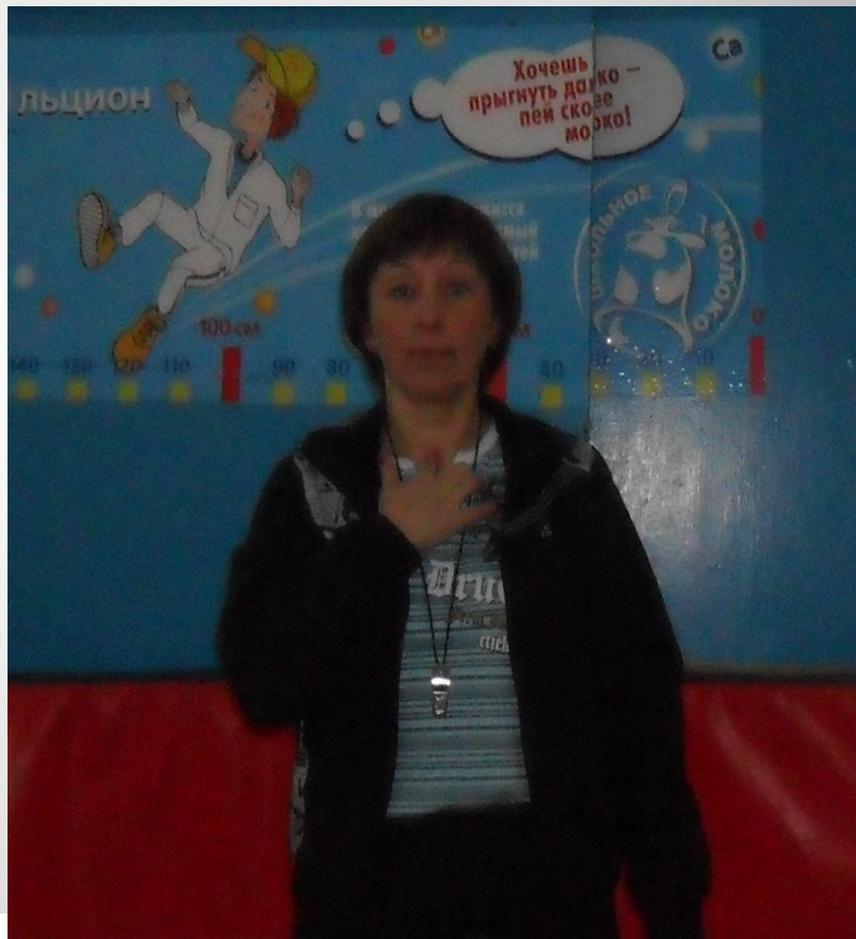
Строевые упражнения, перестроения



Профилактический точечный массаж

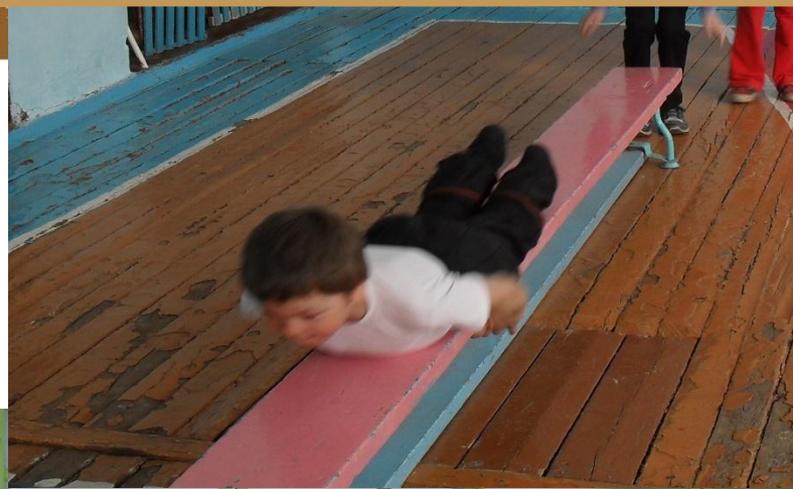
(9 вращательных движений влево, вправо.) :

1. потирание ладоней;
2. начало бровей;
3. нос;
4. козелок;
5. 7 шейный позвонок;
6. яремная впадина;
7. середина груди;
8. основание б/пальца.





Общеразвивающие и корригирующие упражнения





Разновидности

бега





Упражнения на развитие правильной осанки,
укрепление мышечного корсета и позвоночника



Ходьба с мешочками на голове





Поднимание туловища из положения

лёжа



Лазания



ВИСЫ





Бег по

кочкам



Группировка во время

Упражнения и игры с мячами



Прыжки

через скакалку





Внеклассные мероприятия



Весёлые

ПРОГУЛКИ

Состязания любителей манной каши



Дни здоровья, туристическ ие походы

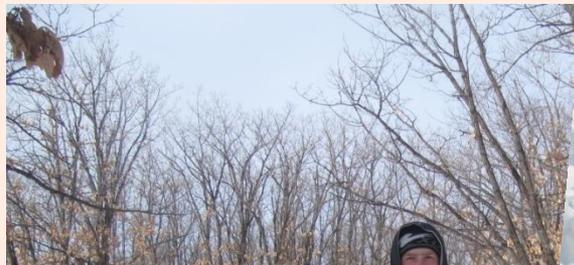
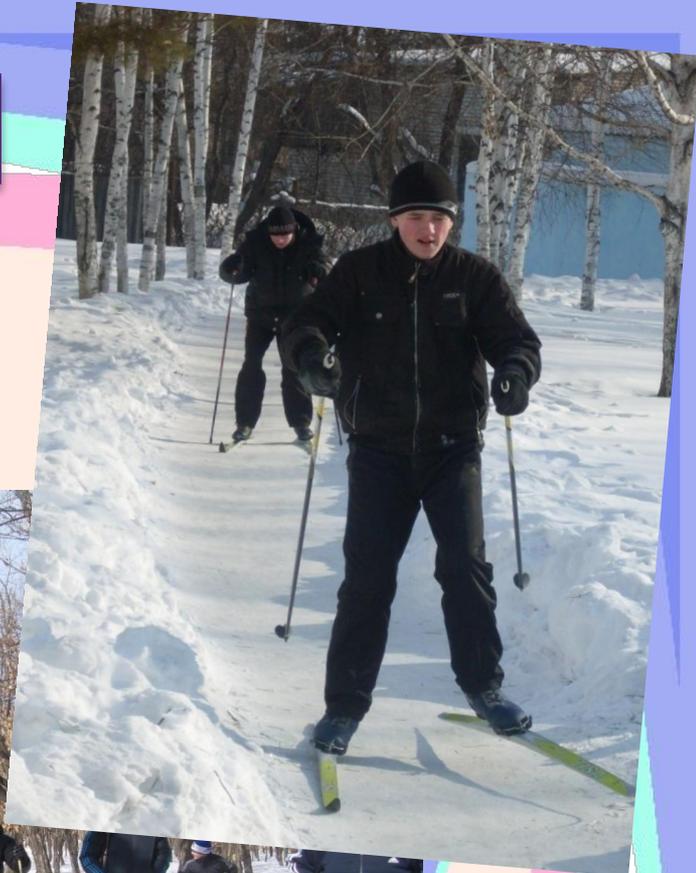


Игры на свежем

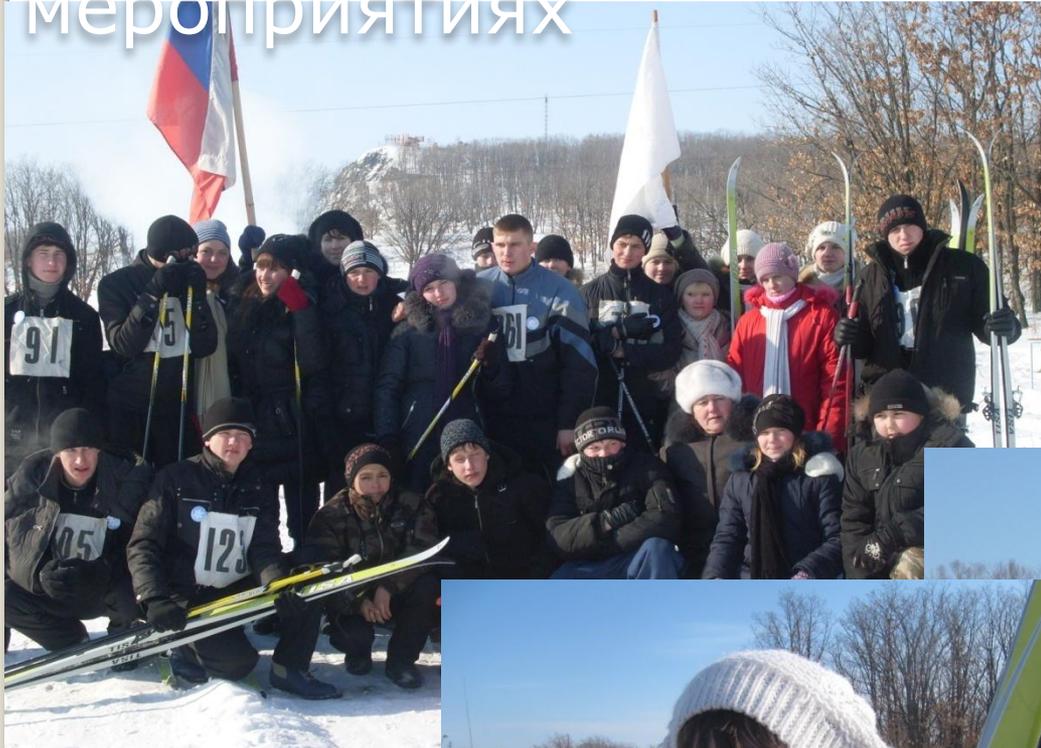
воздухе



Занятия лыжной подготовкой



Участие в районных мероприятиях



«Папа, мама, я – спортивная семья»

семья»



Спасибо за внимание !