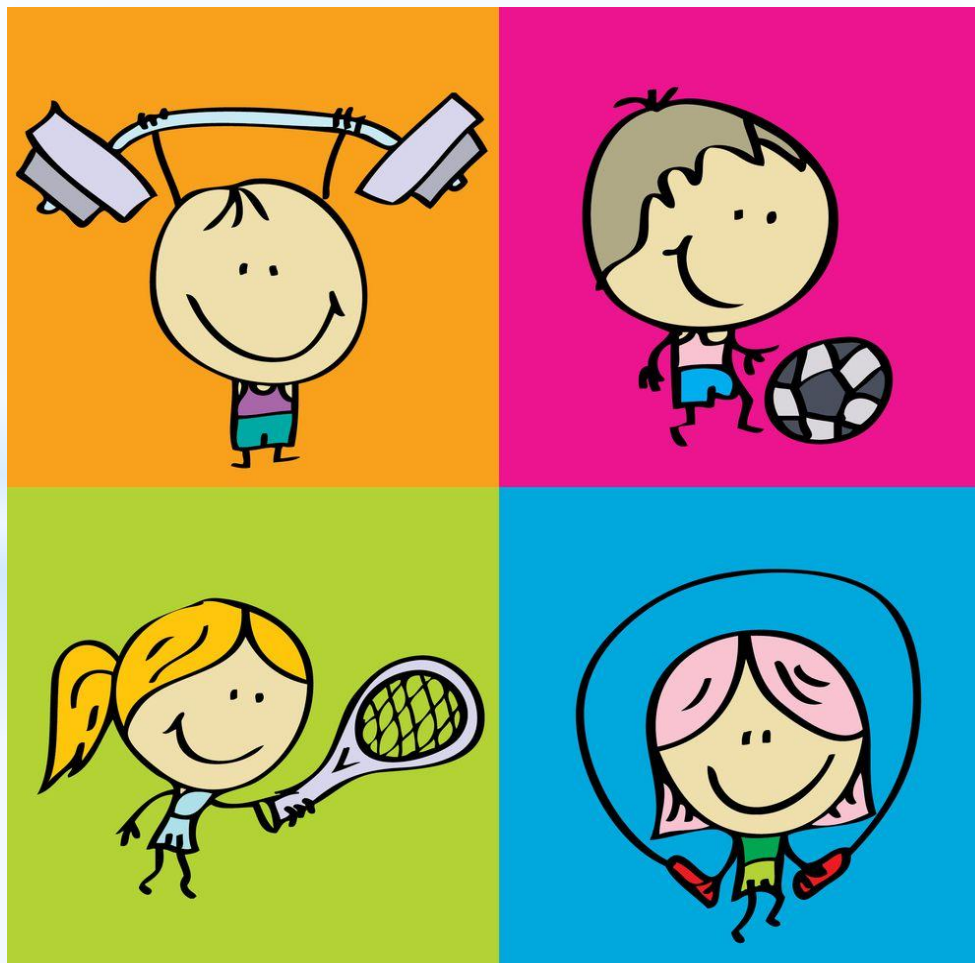


Спортивные мероприятия нашей школы



за 2017-2018 учебный год

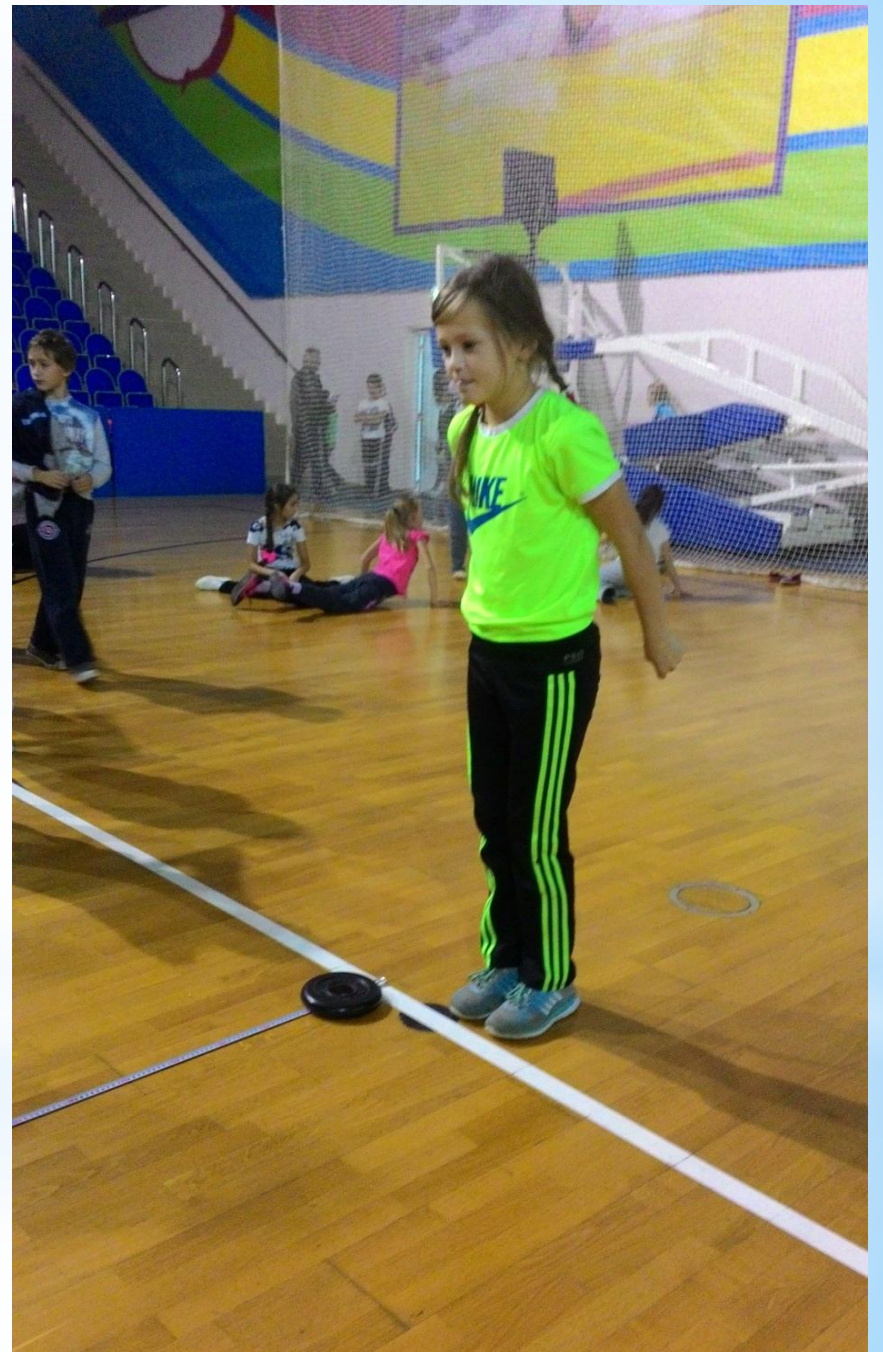


Сдаём нормы ГТО











Получили значки ГТО

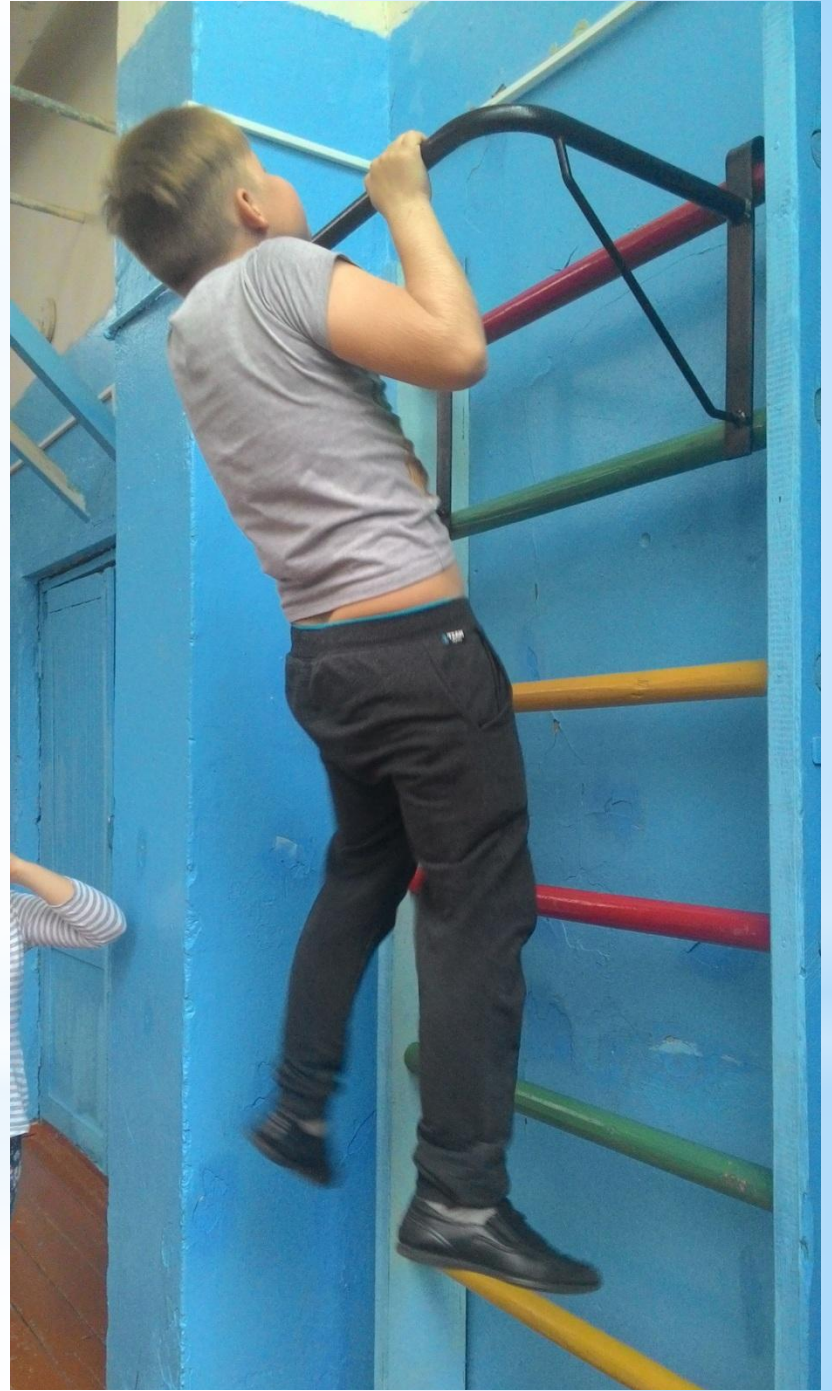


Олимпиада по физической культуре



Участвуем в спортивных мероприятиях школы и района























































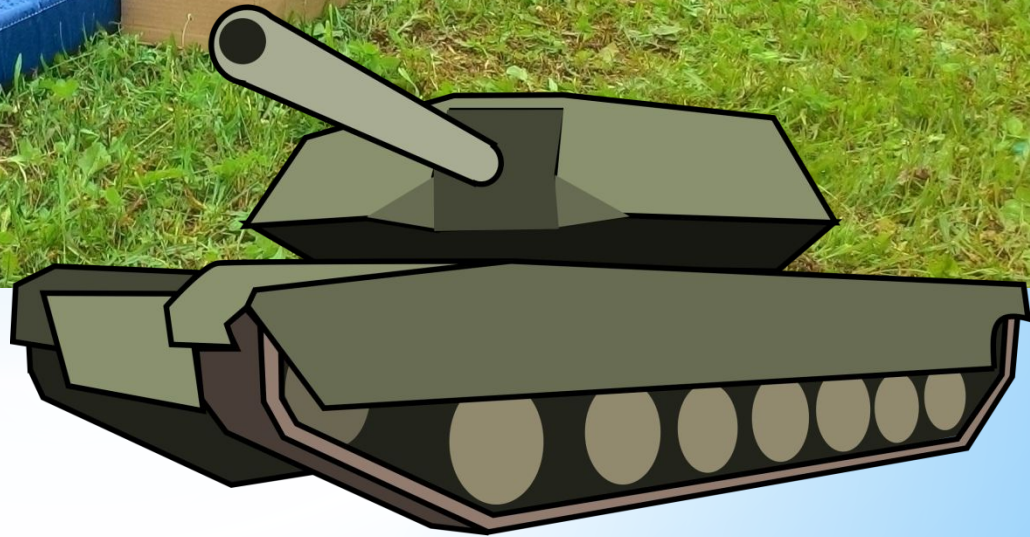
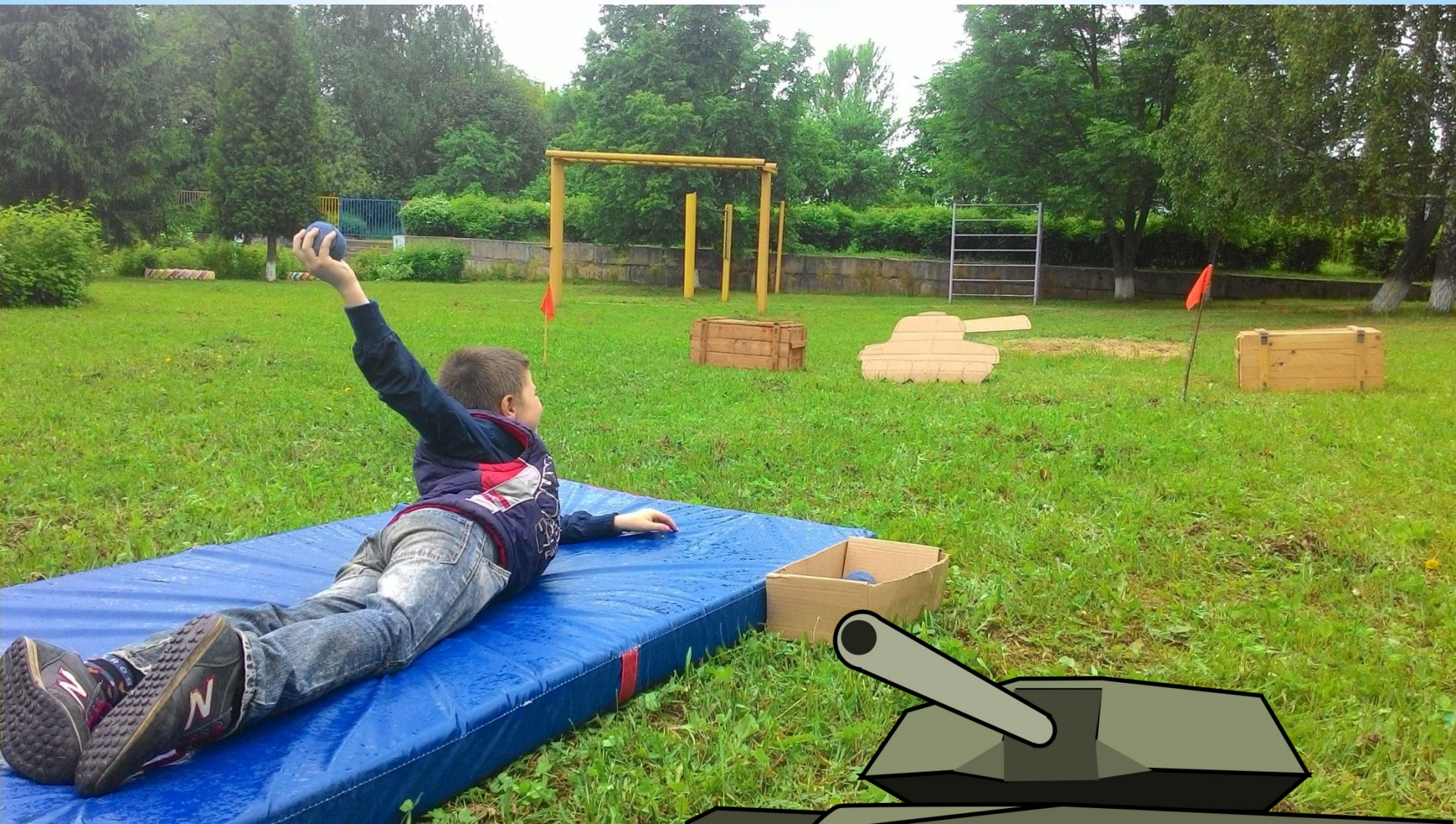


















**и педагоги с удовольствием участвуют в
спортивных мероприятиях**





Здоровыми Быть здорово!

При сутулой спине.

1. Стоя, обеими руками от спины за спину потянуть, поворачиваясь поочередно вправо.
2. Стоя, вытянуть одну руку за спину, вытянуться согнутой рукой во вторую сторону.
3. Стоя на месте, поворачивать голову и двигаться обеими руками вправо.
4. Стоя на месте, поворачивать и двигаться сначала правой рукой вправо, затем левой рукой вправо.
5. Стоя, руки за спиной на шее, поворачивать голову.
6. Лежа на спине, вытянуть руки от спины и потянуть их за концы.



Осанка — это правильное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается. Человек с правильной осанкой прямо держит голову, спина у него прямая, плечи на одном уровне и слегка отведены назад, живот втянут, грудь немного выкинута вперед.

У человека с неправильной осанкой голова опущена, плечи сведены вперед, одно из них может быть выше, а другое ниже, живот выпячен, грудь плоская или выгнута, спина сутулая, позвоночник может иметь боковые искривления.



Берегите зрение!

- Чистите себе глаза два-три раза в день.
- Не читайте много подряд.
- Не переусердствуйте, работая над и без очков.
- Пользуйтесь только качественными очками.

зарядка для

глаз



Берегите сердце!

Берегите сердце, ежедневно физически упражняйтесь, ешьте здоровую пищу, больше гуляйте на свежем воздухе!

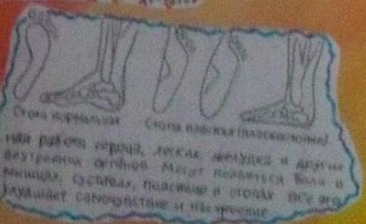


Берегите спину!

- Не сутулиться.
- Не сидеть долго.
- Не поднимать тяжести.
- Не читать долго.
- Не сидеть на жестком.
- Не сидеть на сквозняке.
- Не сидеть на сквозняке.
- Не сидеть на сквозняке.

При неправильной осанке и плоскостопии позвоночник и стопы теряют способность двигаться и выполнять свои функции. Нарушается кровообращение.

ЭТО ИНТЕРЕСНО



Для укрепления мышц живота и спины

1. Лежа на спине, руки в стороны, поднимать и держать виском ноги вертикально.
2. Лежа на спине, ноги вертикально поднять, как при выполнении предыдущего упражнения.
3. Лежа на животе, поднимать ноги вверх, подтягивая их к груди.
4. Лежа на спине, поднимать ноги на 90 градусов, вращать их.





Спортивные разработки учителя физической культуры в газете «Педсовет»

