

1-2 класс

Урок №1. Что такое физическая культура.

Физическая культура – то занятия физическими упражнениями. Закаливанием. Спортом. Туризмом для укрепления здоровья.

На уроках физической культуры учат выполнять **физические упражнения**. Они взяты из различных **видов спорта**.



Домашнее задание.

- Завести тетрадь по физической культуре, запиши в нее упражнения:
Раз — подняться, потянуться,
Два — нагнуться, разогнуться,
Три — в ладоши три хлопка,
Головою три кивка.
На четыре — руки шире,
Пять — руками помахать,
Шесть — уроки продолжать.

Не забудь выполнять физкультпаузу во время выполнения домашнего задания.

1-2 класс

Урок № 2. Самоконтроль.

Если ты регулярно занимаешься физическими упражнениями, то тебе очень важно научиться правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как твой организм справляется с физической нагрузкой. Это и есть **самоконтроль**.

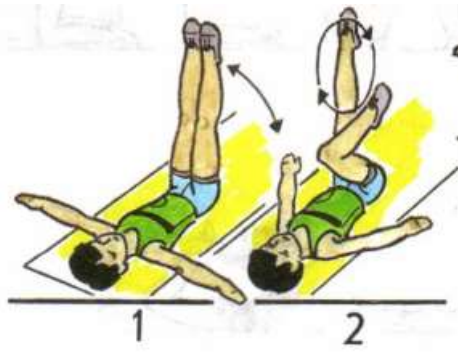
Домашнее задание.

- Создай дневник самоконтроля.

Дата занятия	Содержание	Самочувствие	Результат
* 13.04.20	отжимание	хорошее	6 раз

(* пример)

Чтобы узнать улучшился ли результат, выполняй физические упражнения:



Результат запиши в дневник самоконтроля.

1-2 класс

Урок №3. Осанка.

Осанка – привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается. Человек с правильной осанкой - прямо держит голову, спина у него прямая, плечи на одном уровне, живот втянут, а грудь немного выдвинута вперед.

Домашнее задание:

- Есть простой способ проверить свою осанку: встань спиной к стене. Если стены касаются затылок, лопатки, ягодицы и пятки – осанка правильная.
- Выполняй комплекс упражнения для правильной осанки:



1-2 класс

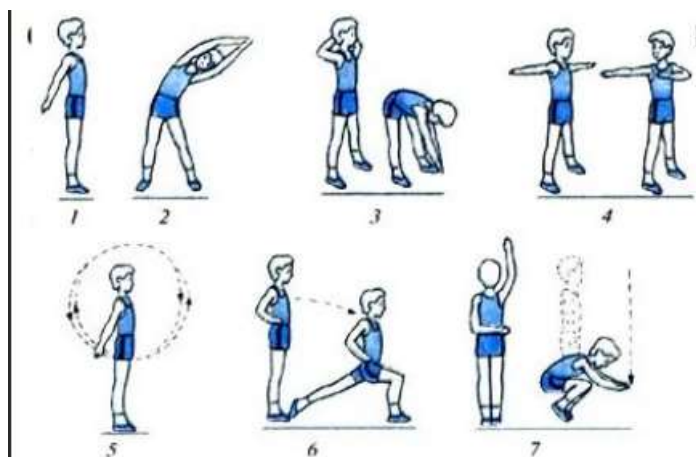
Урок №4. Осанка.

Что нужно делать для улучшения осанки?

- Приучай себя спать на жестком матрасе.
- Не имей привычки носить портфель в одной и той же руке.
- Сиди за партой или столом прямо, слегка наклонив голову, равномерно положив обе руки на стол и не упирайся грудью о его край.
- Укрепляй мышцы физическими упражнениями

Домашнее задание:

- Выполняй упражнения для правильной осанки:



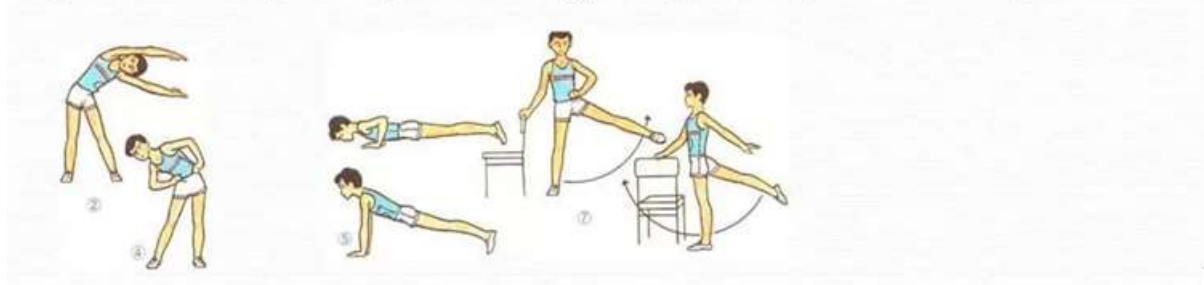
1-2 класс

Урок №5-6. Осанка.

Домашнее задание:

- Выполняй упражнения для правильной осанки:

- 1.Потягивание.
- 2.Наклоны в стороны, руки вверх.
- 3.Наклоны вперед, колени прямые.
- 4.Круговые движения туловища влево и вправо с максимальной амплитудой.
- 5.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
- 6.Приседания на пальцах, спина прямая.
- 7.Держась одной рукой за опору, махи ногами в стороны, вперед, назад.
- 8.Прыжки на обеих ногах.
- 9.Спокойная ходьба с подниманием рук на вдохе и опусканием на выдохе.



1-2 класс

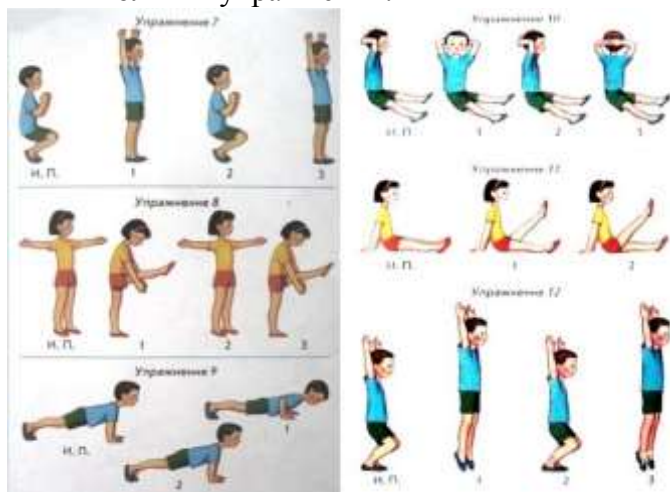
Урок №7. Органы чувств.

Органы зрения – глаза. Зрение помогает тебе находить дорогу в школу, домой, в спортивный зал. Зрение помогает тебе определять расстояние, размер, форму, метко бросать в цель.

Чтобы глаза меньше уставали, а зрение не портилось, нужно делать специальные упражнения.

Домашнее задание:

- Выполняй специальные упражнения для глаз:
 1. Моргай глазами 1-2 минуты.
 2. Крепко зажмурь глаза, затем открой.
 3. Смотри на палец вытянутой перед собой руки не сводя с пальца глаз, медленно приближать его к носу. 3-4 раза.
 4. Вращать глазами сначала вправо, а затем влево. 8 раз.
 5. Смотри вверх, вниз, вправо, влево. 6-8 раз.
 6. Смотри влево, вправо. 8 раз.
- Выполнить упражнения:



1-2 класс

Урок №8. Органы дыхания.

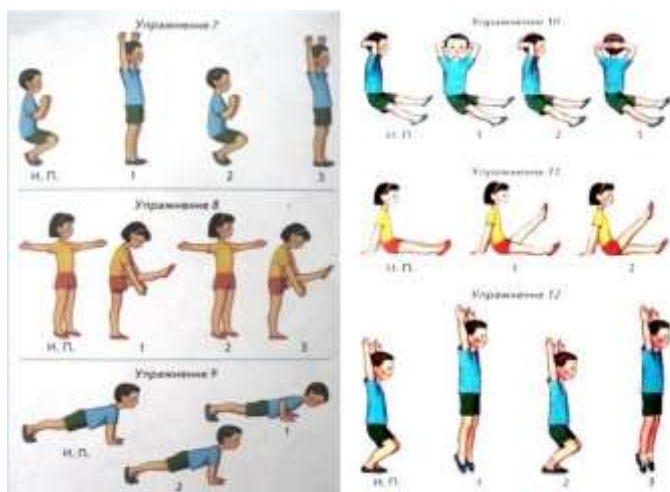
В природе все живые организмы дышат. При вдохе в организм поступает кислород, при выдохе из него удаляется углекислый газ.

Дыхательные упражнения - эти упражнения просто необходимы детям, они развивают дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма.

Выполняя физические упражнения очень важно **правильно дышать**. При физической нагрузке вдыхают через нос, выдох делают через рот.

Домашнее задание:

- Выполнить физические упражнения:



Выполни упражнения на восстановление дыхания:

1. Сделать глубокий вдох через нос, надуть «щёчки-пузырики» и медленно выдыхать воздух через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.
2. Ставим руки на пояс, слегка приседаем – вдох, выпрямляемся – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.
3. Сделать глубокий вдох через нос, и медленно выдыхать воздух через чуть приоткрытый рот произнося гласные буквы (а, о, у). Повторить 2 – 3 раза.

1-2 класс

Урок №9. Режим дня.

Сегодня, завтра, послезавтра тебе предстоит сделать много дел и многому научиться. Как же все успеть? Секрет простой – надо научиться правильно распределять время, то есть соблюдать **режим дня**.

Домашнее задание:

1. Составь для себя режим дня и запиши в тетрадь.
2. Каждый день начинай с зарядки:



1-2 класс

Урок №10. Утренняя гимнастика.

После того как ты проснулся, аккуратно убрал постель, обязательно сделай утреннюю гимнастику (зарядку).

Приучить себя делать ее очень важно для укрепления здоровья, для поддержания бодрого настроения, высокой работоспособности на весь день.

Домашнее задание:

1. Каждый день начинай с зарядки:



