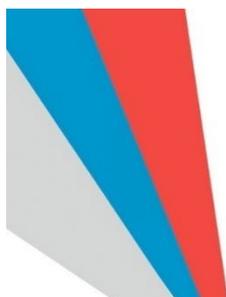


Орлята РОССИИ



Занятия № 1-2
Трек - Спортсмен



Трек - Спортсмен

Цель: формирование представлений о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни, разучивание упражнений утренней зарядки, физкультминуток.



Сегодня мы будем говорить о...

Узнаем ...



«Утро начинай с зарядки –
будешь ты всегда в порядке!»»

В здоровом теле - здоровый дух!



- Что это за предмет и что вы о нём знаете?
- Кто из вас занимается в спортивных секциях?
- Можно ли этих ребят назвать спортсменами?

Спортсменом быть круто!



- Зачем нам быть спортсменами?
- Для чего нужен здоровый образ жизни? Что это такое?
- Как подготовиться к спортивным соревнованиям и победить?

Здоровье в порядке – спасибо зарядке!



Для чего нужна зарядка?
Это вовсе не загадка.
Чтобы силы развивать,
И весь день не уставать!

Быть здоровым – это модно!
Дружно, весело, задорно,
Становитесь на зарядку!
Организму – подзарядка!

Утренняя зарядка



Мы проснулись – потянулись,
Всем в округе улыбнулись.
На зарядку становись!
Смотрим вверх, смотрим вниз!
Руками делаем движенья,
Повторяем упражненья!
Ножками потопаем –
Раз, два, три, четыре, пять!
Ручками похлопаем –
Раз, два, три, четыре, пять!
Дружно будем приседать –
Раз, два, три, четыре, пять!
Влево, вправо наклонись,
Всем соседям улыбнись.
Здоровье в порядке –
Спасибо зарядке!



Физминутка на уроке



Самое классное упражнение



SUPER



Подводим итоги



Лист спортивных достижений

Вместе сделали зарядку



Сегодня мы будем говорить о...

Узнаем ...



«Должен быть режим у дня!»

Мы играем - вспоминаем!



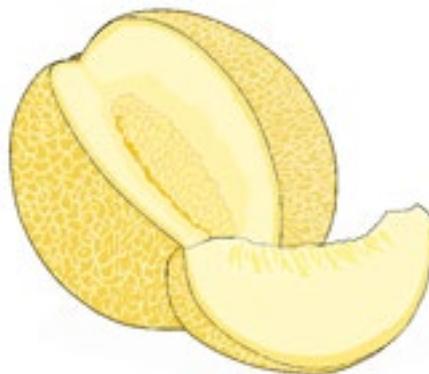
Что ещё, помимо зарядки, поможет укрепить здоровье?

Мы играем - вспоминаем!



~~3,4~~ ЖИ

М



~~ы~~



Цель занятия: узнать, как влияет выполнение режима дня на здоровье.



МУЛЬТФИЛЬМ

Кто стучится в нашу дверь? В чудо ты скорей поверь –
Нехочуха к нам явился и совсем не запылится.

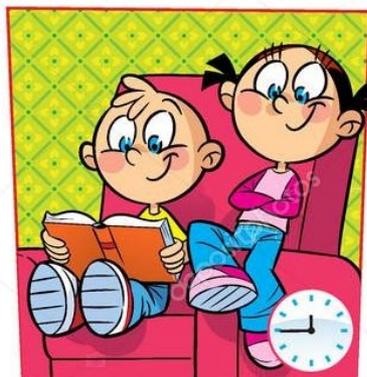
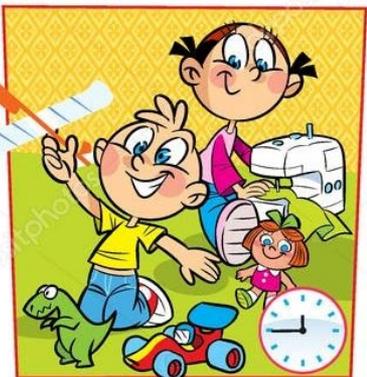
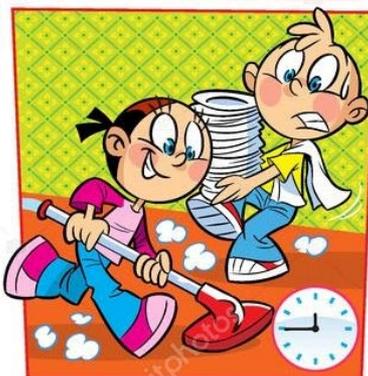
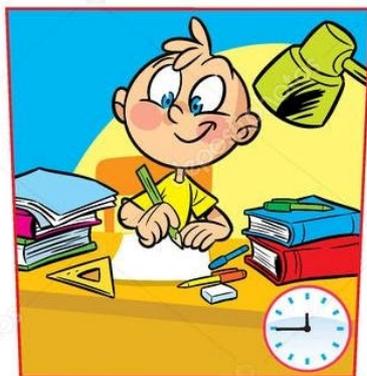
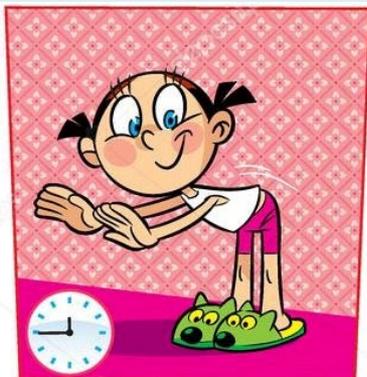
Игры с Нехочухой



Оцените режим дня
Нехочухи

Вывод: при таком
режиме можно
остаться глупым и
лентяем.

Игры с Нехочухой



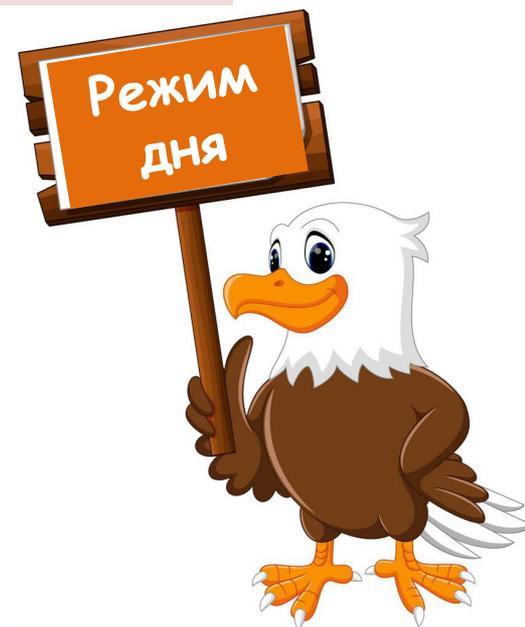
Вывод: чередуя труд и отдых, человек в течение дня не переутомляется; успевает выполнить запланированные дела, поэтому всегда хорошее настроение.

Игра «Топай – хлопай!»



- режим дня учит ценить время;
- второклассникам надо спать более 10 часов;
- режим дня помогает стать дисциплинированным;
- в каникулы соблюдать режим дня не обязательно;
- вставать и ложиться в одно и то же время необязательно;
- после школы надо немного отдохнуть;
- режим дня помогает расти здоровым;
- вставать не раньше 10 часов утра;
- делать уроки поздно вечером;

Вывод: важно соблюдать режим дня!



Запомни!



5

Если будешь ты стремиться
Распорядок выполнять -
Будешь лучше ты учиться
И пятёрки получать!



Режим дня школьника



Подводим итоги

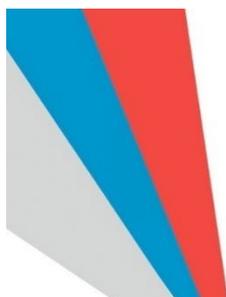


Лист спортивных достижений

<input checked="" type="checkbox"/>	Вместе сделали зарядку
<input checked="" type="checkbox"/>	Составили режим дня
<input type="checkbox"/>	

A white trophy icon centered within a pink circular background, located at the bottom right of the checklist form.

Орлята РОССИИ



Занятия № 1- 2
Трек - Спортсмен

