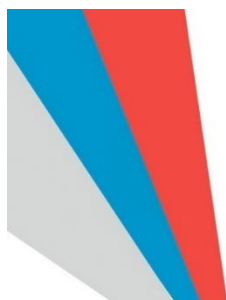


# Орлята РОССИИ



**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



<http://videouroki.net>

# 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!

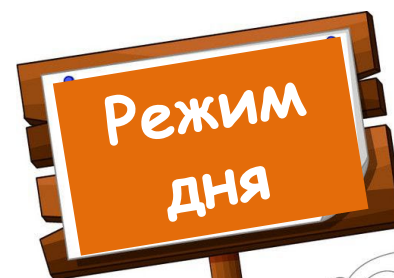


~~3,4~~ ЖИ

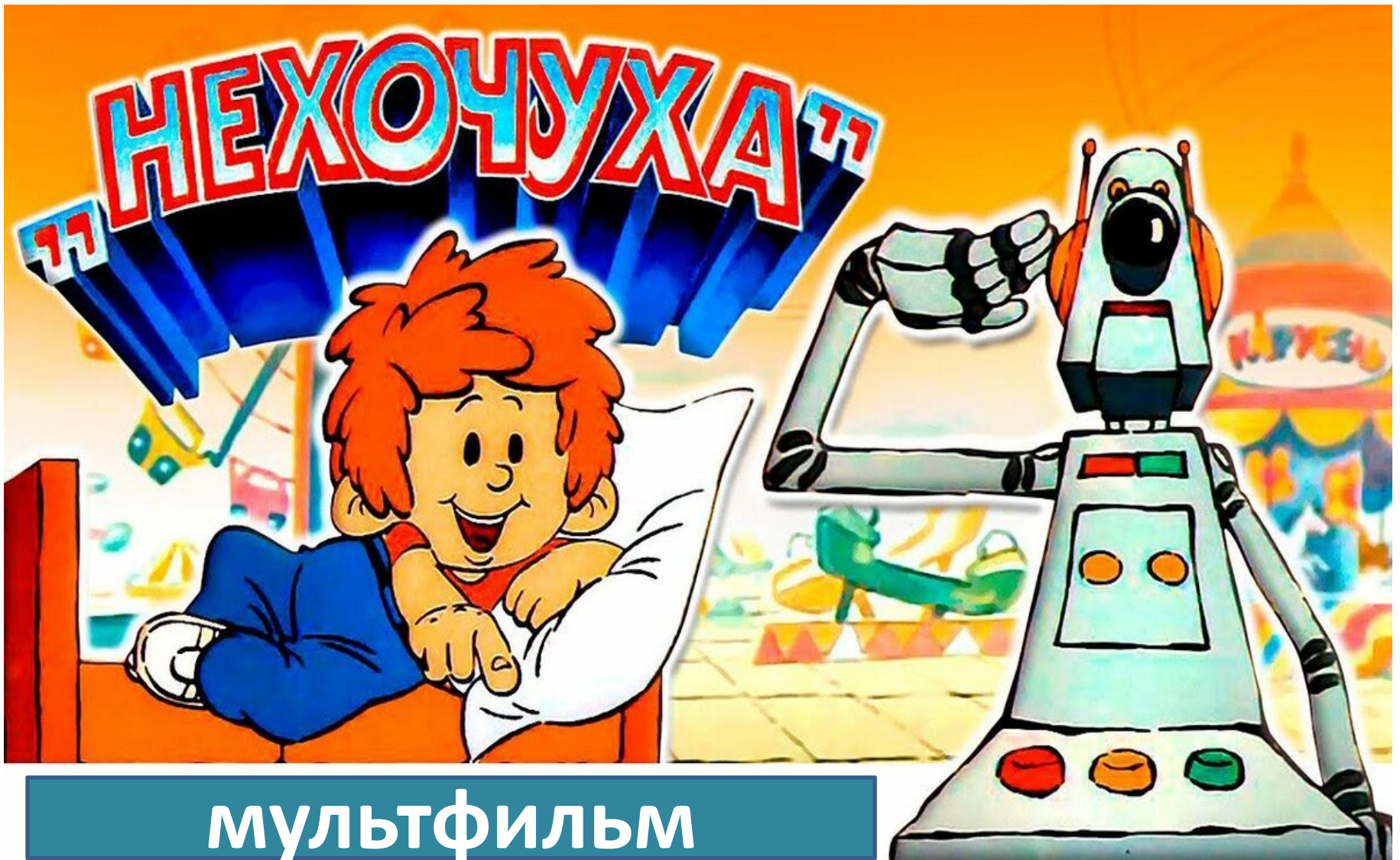
М



~~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.

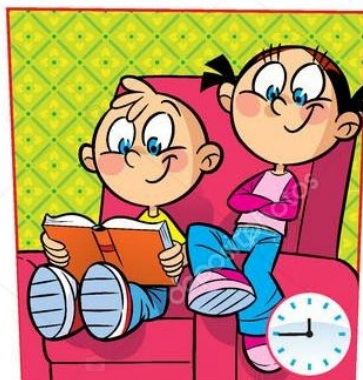
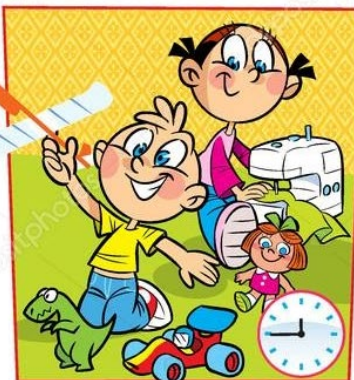
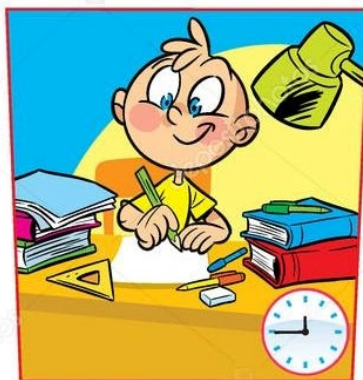
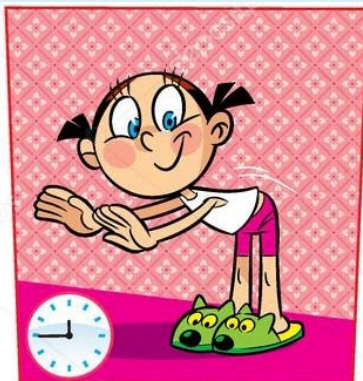
# Игры с Нехочухой



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 «Толай - хлолай!»



- 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

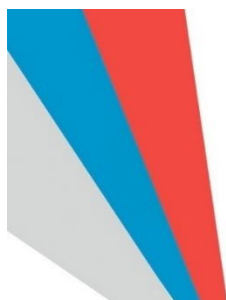


## Лист спортивных достижений

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



# Орлята РОССИИ



**Занятия № 1- 2**  
**Трек - Спортсмен**

