

Альтернатива вредным привычкам
- спорт

«Здоровьем слаб
так и духом не герой»

МБОУ Игримская СОШ №1, 2012



Быстрого и ловкого болезнь не догонит

У нас в классе учится мальчик Саша. На уроках физкультуры он вечно присаживается на скамейку у стены, у него мол, на прошлой неделе был насморк, и он себя плохо чувствует.

А когда Саша садится за книгу, на него жалко смотреть. Он не может сидеть прямо, не сгибаясь, и десяти минут. Сперва подопрет голову одной рукой, потом другой, и в конце концов, ляжет всей грудью на стол. Вот такой он слабенький.



Карточка здоровья Александра

Класс	Уч. год	Рост (см)	Вес (кг)	Прыжки в длину (см)		Бег 30 м (сек)		Подтягив ание		Бег 3х10 м (сек)		Прыжки через скакалку		Мед. групп а
1	03-04	113	18	120	98	6,4	8,0	2	0	10,0	9,9	35	16	Осн.
2	04-05	117	20	130	112	6,2	7,6	3	0	9,8	9,8	45	29	Осн.
3	05-06	126	25	140	125	5,8	7,0	4	0	9,2	9,6	50	54	Осн.
4	06-07	127	25	150	135	5,6	6,6	5	0	9,0	9,4	65	65	Осн.

Из карточки здоровья я увидела, что у Саши
низкий уровень физической подготовленности.



Я задумалась...

- Почему Саша такой слабый?
- Что нужно делать Саше, чтобы не болеть?
- Как помочь Саше стать сильным, быстрым и ловким?



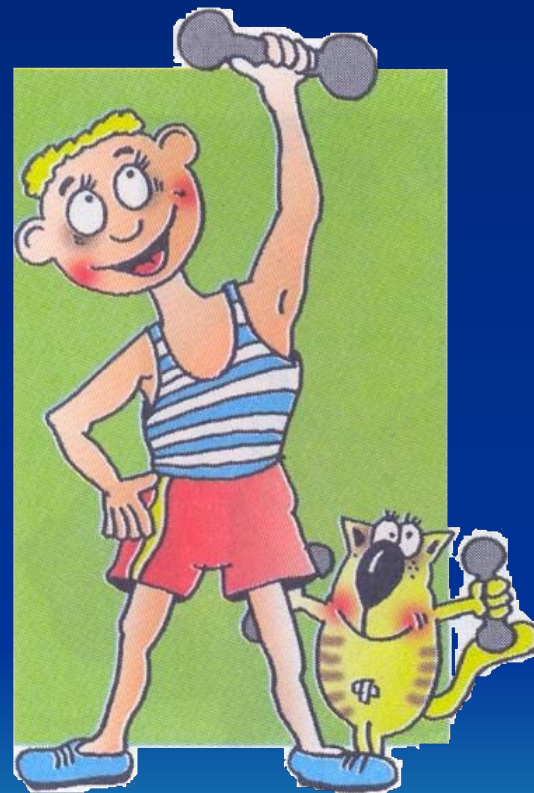
Программа помощи Саше

- **Первый шаг**- отказаться от вредных привычек (переедание, лень, компьютерные игры)
- **Второй шаг**- к здоровью - утренняя гимнастика. (Делай каждый день)
- **Третий шаг** - занятия спортом. (Выбери, что тебе по душе)
- **Четвертый шаг** - прогулка на свежем воздухе. (Не меньше двух часов)
- **Пятый шаг** - закаливание. (Оно поможет бороться с болезнью)
- **Шестой шаг** - соблюдение режима дня.



Комплекс утренней гимнастики с гантелями для мальчика 10-ти лет

- 1. И.п.- основная стойка
1- левая нога назад, руки вверх
2,4-и.п.
3- правая нога назад, руки вверх
- 2. И.п.- ноги на ширине плеч
1- руки к плечам
2- руки вверх
3- руки к плечам
4- и.п.
- 3. И.п.- ноги на ширине плеч, руки к плеча
1- поворот туловища влево, руки в стороны
2,4- и.п.
3- поворот вправо, руки в стороны
- 4. И.п.- ноги на ширине плеч, левая рука вверх
1,2,3- рывки, левая рука вверх
4- и.п.
5,6,7- рывки, правая рука вверх
8- и.п.
- 5.И.п.- ноги на ширине плеч, руки перед грудью
1,2- рывки перед грудью
3,4- рывки руки в стороны
- 6. И.п.- ноги на ширине плеч, руки в стороны
1,3- руки согнуть
2,4- и.п.



Всем, всем, всем!

Всегда будь здоров,

С зарядкой дружи,

Всем спорт с физкультурой,

Как воздух нужны!

