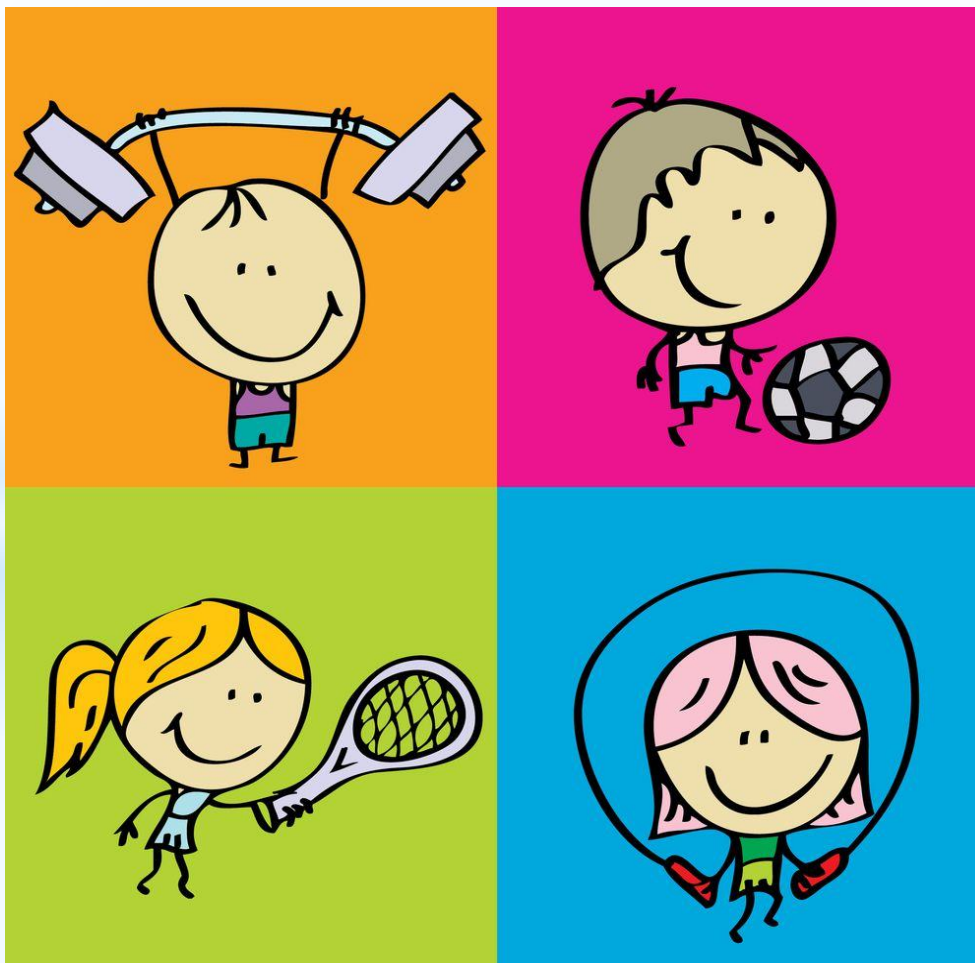


# Спортивные мероприятия нашей школы



за 2017-2018 учебный год



# Сдаём нормы ГТО











# Получили значки ГТО



# Олимпиада по физической культуре



# Участвуем в спортивных мероприятиях школы и района

















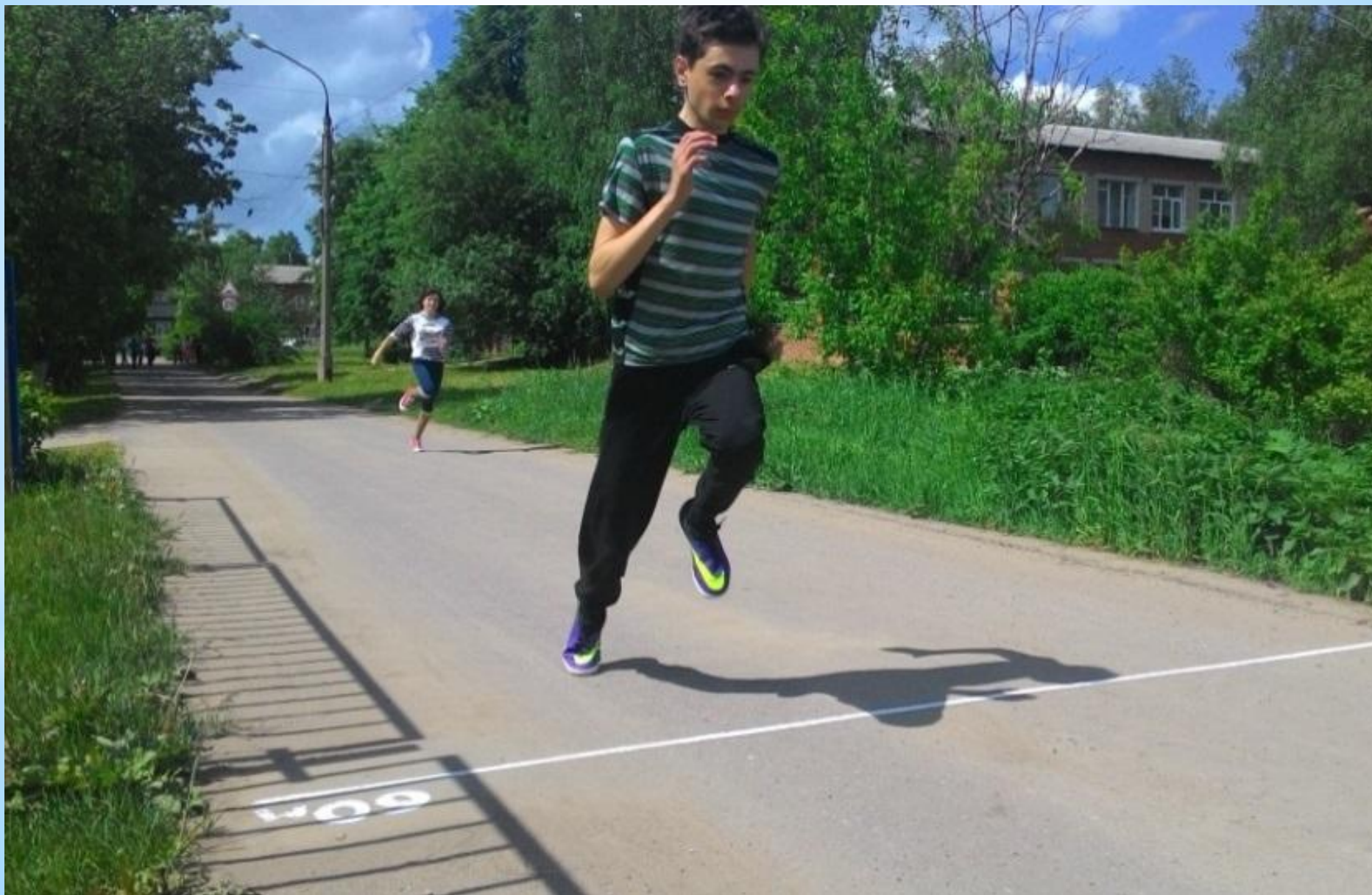
























































**и педагоги с удовольствием участвуют в  
спортивных мероприятиях**





# Здоровыми Быть здорово!

## При сутулой спине.

1. Руки опустить вниз, от стопы до стопы, потом поднять, соединить плечи.
2. Стоя, вытянуть ноги, руки за спину, вытянуть соединить, кисти до лопаток, локоточки при.
3. Стоя на коленях, наклониться назад и дотянуться до стопы правой ноги.
4. Стоя на коленях, выдохнуть и поднять спину, локоточки поднять, правую руку поднять, левую левую руку опустить.
5. Стоя, руки вытянуть на ширине, опустить назад.
6. Лежа на спине, вытянуть руки за спину и подтянуть катиться.



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, тазобедренный сустав выдвинут 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 опущена, спина сутулая, позвоночник может иметь боковые искривления.

## Возьми зубы!

- Чисти зубы два раза в день, утром и вечером.
- Не ешь много сладкого.
- Не пережевывай пищу плохо и не глоти комки.
- Пользуйся зубной нитью.

## Держите спину!

Держите спину: выпрямлять позвоночник, держать голову высоко, держать спину прямо, не сутулиться.

## Держите спину!

- Не сутулиться.
- Держать спину прямо, не сутулиться, не наклоняться вперед.
- Не наклоняться вперед, не сидеть на стуле, не сидеть на полу.
- Не сидеть долго, вставать, ходить, делать упражнения.



При неправильной осанке и плоскостопии позвоночник и стопы теряют способность гнуться и сгибаются, что приводит к боли, дискомфорту и другим проблемам. Нарушается кровообращение.

## Зарядка для глаз

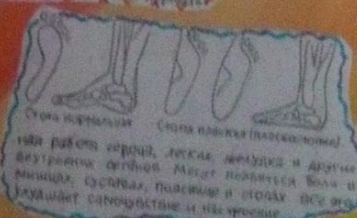
## глаз



## Для укрепления мышц живота и спины

1. Лежа на спине, руки в стороны, поднимать и опускать ноги.
2. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, поднять и опустить таз.
3. Лежа на животе, поднять ноги, руки, опустить ноги, опустить руки.
4. Лежа на спине, поднимать ноги, опускать ноги, опускать руки, опускать ноги.

## ЭТО ИНТЕРЕСНО





# Спортивные разработки учителя физической культуры в газете «Педсовет»

