



Движение - это жизнь



«Если хочешь быть сильным —
бегай,
хочешь быть красивым — бегай,
хочешь быть умным — бегай»

Город Здоровье



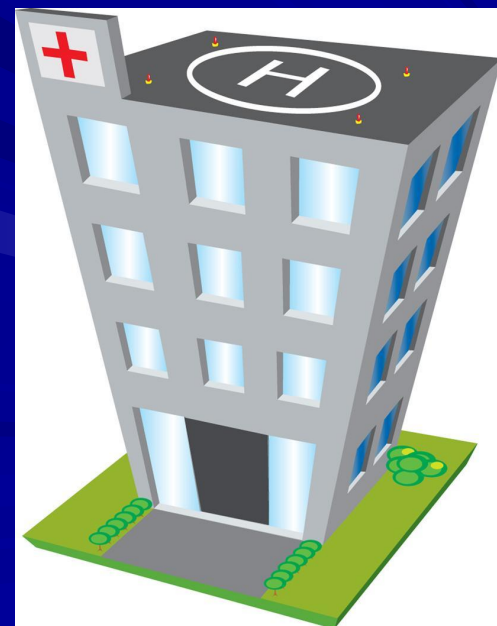
Разминка перед дорогой

- *Поднимает руки класс – это раз*
- *Повернулась голова – это два*
- *Руки вниз – вперед смотри – это три*
- *Руки в стороны, пошире, развернули на четыре*
- *С силой их к плечам прижать и немного поворачивать – это пять*
- *А на шесть – в ладоши хлопнуть*
- *И на семь – ногою топнуть*
- *А на восемь – потянуться*
- *И на девять – улыбнуться*





Срочное сообщение



- **Гиподинамия** («малоподвижность» - лат.) - это ограничение двигательной активности
- «Болезнь цивилизации»
- Задерживает формирование организма, вызывает нарушение осанки, деформацию позвоночника, отрицательно воздействует на развитие опорно-двигательного аппарата
- Одна из причин ожирения
- **Вредная привычка – ограждение себя от лишних движений**

МЫ



ТАНЦУЕМ



МЫ УЧАСТВУЕМ В СОРЕВНОВАНИЯХ







МЫ ПРОВОДИМ МНОГО ВРЕМЕНИ НА УЛИЦЕ





27 2 2010

А ЕЩЁ МЫ - АКТИВНЫЕ БОЛЕЛЬЩИКИ





ДОМИК ИВАНУШКИ



Иванушка

- Лентяй
- Не встаёт с печи
- На свежем воздухе не бывает
- Питается всухомятку
- Проблема: боль во всём теле

3

5

Математическая

зарядка

2

1

4

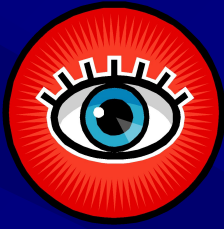


Домик Знайки



Знайка

- Постоянно добывает новые знания
- Правил пользования компьютером не соблюдает
- Читает лёжа
- Близко держит книгу
- Проблема: боль в глазах, спине, шее



Гимнастика для глаз



Гимнастика у компьютера



Домик Царевны-Несмеяны



Принцесса Несмеяна

- Капризная
- Постоянно плачет
- Ничему не радуется
- Всегда раздражена

- Проблема: забыла, как улыбаться

Итак:

- Смех успокаивает
- Смех улучшает кожу
- Смех укрепляет отношения
- Смех повышает иммунитет
- Смех оздоравливает сердце
- Смех снимает боль
- Смех развивает легкие
- Смех побеждает стресс
- Смех помогает быть в форме



Артикуляционная гимнастика















grach.msk.ru









ДВИЖЕНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ

