

## ДЕВИЗ:

*Всегда мы здоровы, с зарядкой  
дружны,  
Нам спорт с физкультурой как воздух  
нужны,  
Здоровье своё бережём с малых  
лет.  
Оно нас избавит от боли и бед!*

## ЗАДАЧИ:

- воспитание любви к здоровому образу жизни
- развитие творческого и физического потенциала
- развитие организационных навыков, самодисциплины
- формирование потребности в занятиях физической культурой и спортом

*Если не бегаешь, пока здоров, при-  
дётся побегать, когда заболеешь.*

*(Гораций)*

*Бросивший заниматься физически-  
ми упражнениями часто чахнет,  
ибо сила его органов слабеет  
вследствие отказа от движения.*

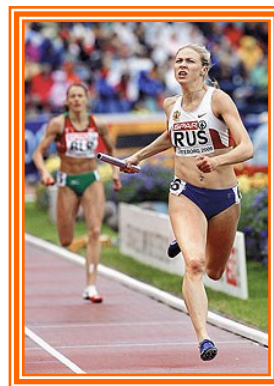
*(Авиценна)*

*Как суконщики чистят сукна,  
выбивая их от пыли, так гимнасти-  
ка очищает организм.*

*(Гиппократ)*

*Здоровье в наших  
руках!*

*Движение - это  
жизнь!*



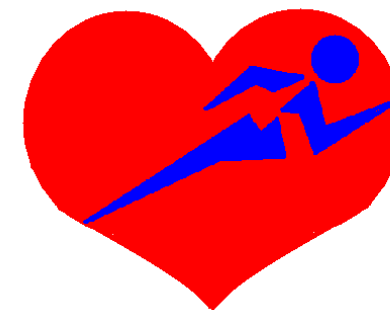
ГБОУ СОШ № 921

Адрес: 109542, г. Москва,  
Рязанский пр-т, 68/2  
Телефон/факс: 8 (495)371-78-

ГБОУ СОШ № 921

НА ПУТИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

▶ ДВИЖЕНИЕ -  
ЭТО ЖИЗНЬ.



**Недостаток движения очень плохо сказывается на здоровье: затормаживается обмен веществ, накапливаются лишние килограммы, развиваются болезни сердечно-сосудистой системы, диабет и другие заболевания.**

**При физических нагрузках организм вырабатывает эндорфины - естественные транквилизаторы, уменьшающие чувство напряжения, тревоги, страха. Ну и, конечно, известный факт - физические нагрузки сжигают калории, ограничивая вес, но сердце сохраняя здоровым.**



**Двигайтесь больше!**

## **КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ**

1. Ходьба на месте без напряжения.
2. Потягивание: и.п. - стоя, руки вниз, 1 – 2 - прогнуться назад, руки в стороны - вдох; 3 – 4 - вернуться в и.п.. (повторить 4 – 5 раз)
3. Наклоны: и.п.- стоя, руки вниз, 1 – 2 - прогнуться назад, руки поднять вперед-вверх, и обратно; 3 – 5 - наклониться вперед и достать прямыми руками носки ног. (повторить 5 - 6 раз)
4. Махи ногой и рукой: и.п. - стоя, ноги врозь на ширине плеч, руки вперед, 1 – 2 - поворот влево, прямые руки влево, одновременно поднять прямую левую ногу вверх-вперед, 3-4 вернуться в и.п. Повторить то же правой ногой с поворотом направо. (повторить 4 - 5 раз в каждую сторону)
5. Упражнение для успокоения дыхания - 1 мин.: и.п. - стоя, руки вниз, 1 – 2 - поднять руки через стороны вверх и скрестить их за головой - глубокий вдох; 3 – 4 - вернуться в и.п. головой - глубокий вдох; 3 – 4 - вернуться в и.п. глубокий выдох. Постепенно замедлять движение по мере успокоения дыхания.

**Занимайтесь спортом!**

## **ФИЗКУЛЬТМИНУТКА НА УРОКЕ**

**Совушка-сова**

**Ах ты, совушка - сова,**

**(Руки на плечи, круговые движения)**

**Ты большая голова!**

**(Руки на затылок, наклоны влево, вправо),**

**Ты на дереве сидела,**

**(высокое поднимание колен)**

**Головою ты вертела**

**(повороты головы вправо, влево)**

**Во траву свалилася,**

**(глубокий наклон вперед)**

**В яму покатилася.**

**(2 приседания).**



**ГОУ СОШ № 921**

••••• Адрес:  
109542, г. Москва,  
Рязанский пр-т, 68/2  
Телефон/факс: 8 (495)371-78-61