

*Бессонов  
Сергей Николаевич*

*Учитель физической культуры  
МБОУ СОШ №20 станицы Подгорной*



# Подвижные игры



# Сегодня на уроке

- Мы узнаем, как сохранить правильную осанку
- Станем сильнее, выносливее, укрепим здоровье
- Научимся контролировать объем физической нагрузки





Идем тропой здоровья!





Мы знакомою тропой  
в лес отправились густой





Только в лес мы все зашли,  
Появились комары!





Мы перейдем речушку вброд!



Дальше по лесу  
шагаем и  
медведя мы  
встречаем!





- Ежик по лесу гулял и листочки собирал



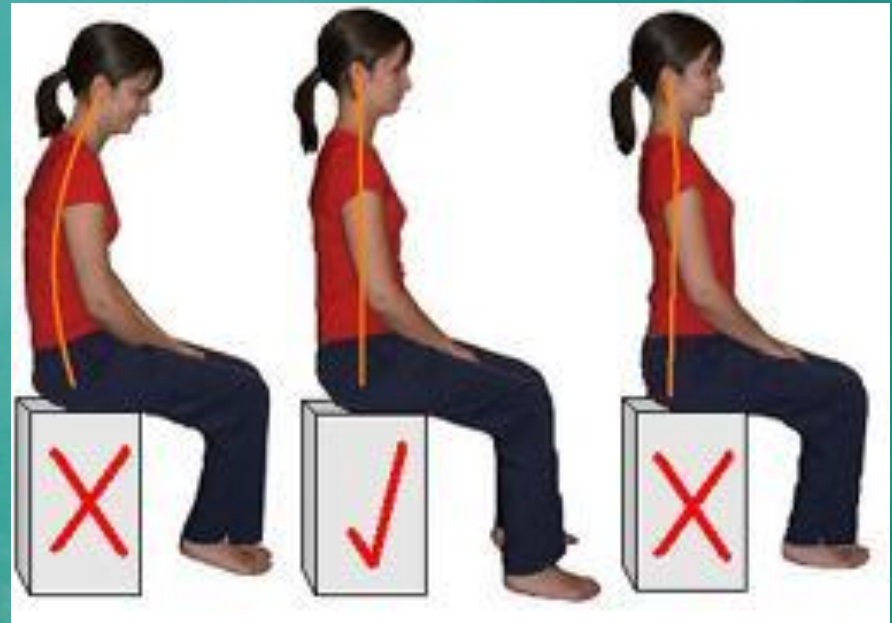
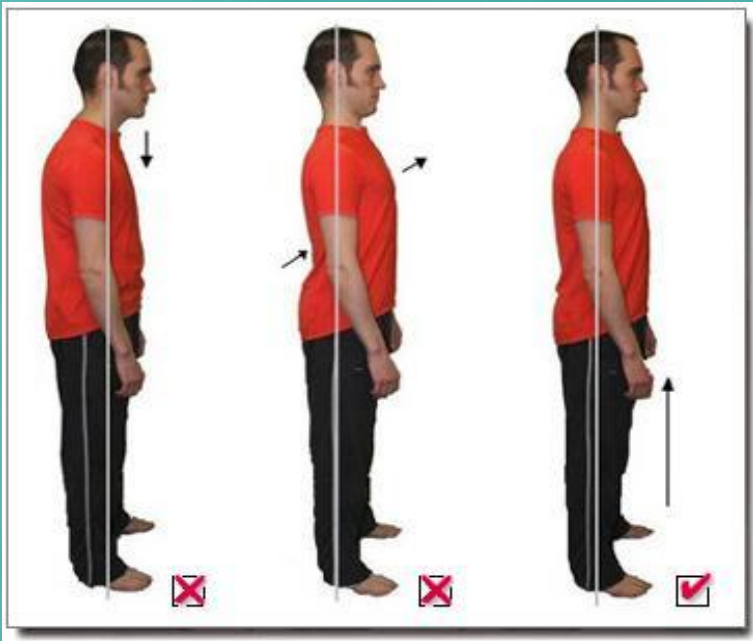
- Впереди из-за куста смотрит хитрая лиса



# РАЗМИНКА



# Залог здоровья – правильная осанка



# ЗАПОМНИ!

- стоять и сидеть за рабочим столом нужно как можно ровнее;
- ходить прямо, не сгибая спины и расправив плечи;
- не носить слишком большие тяжести, распределять их на обе руки;
- выполнять утреннюю зарядку;
- заниматься физкультурой и спортом.





ПОИГРАЕМ?



# Шишки, желуди, орехи



# Путаница





# Белый медведь



# Рефлексия



Отличное  
настроение



Хорошее  
настроение

Плохое  
настроение

