



Здравствуй, мой друг! Я – слоненок Здоровёнок.

Ты уже знаешь, как правильно питаться, чтобы расти и оставаться здоровым. Но этого мало. Для сохранения и укрепления здоровья мышцы должны систематически работать. Необходимо быть физически активным. Великий врач древности Гиппократ назвал движение «пищей для жизни». Физкультура и спорт помогут тебе стать физически активным и хорошо развитым. Виды физической активности – бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание, игра в теннис и другие спортивные игры.

А все начинается с утренней зарядки. Она помогает «разбудить» организм.

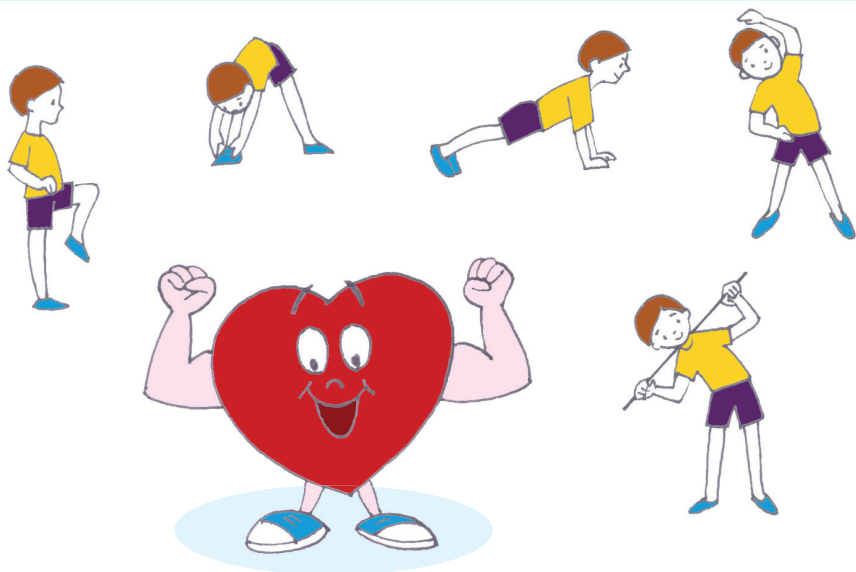
Многие не делают зарядку, считая это ненужным. Если нет привычки, то очень тяжело подниматься с теплой постели на зарядку. Делая её постоянно, пройдёт всего неделя – другая, и ты сможешь бодро вскакивать с постели, включив любимую музыку, выполнять утреннюю зарядку. Вырабатывай условный стереотип поведения! Это победа над собой!

Помни! Утренняя зарядка не должна включать в себя упражнения на выносливость и силу.

Отгадай загадку и впиши слово

Здоровье в порядке, спасибо

З						
---	--	--	--	--	--	--



Здоровёнок: «Я расскажу, что происходит в твоём теле, когда ты делаешь зарядку».

Во время физической нагрузки твои мышцы работают напряжённой и им нужно больше кислорода.

Сердце твоё, которое работает непрерывно, вынуждено перекачивать кровь сильнее и быстрее, чтобы доставить больше кислорода к мышцам. Оно работает как насос. Если ты постоянно занимаешься физкультурой, твоё сердце становится сильнее.

Что помогает нашему сердцу быть сильнее? Впиши слово

Ф								
---	--	--	--	--	--	--	--	--

Кислород поступает в тело из лёгких. Чем больше мышцы работают, тем больше кислорода им требуется. Во время физической нагрузки организму требуется больше кислорода, поэтому дыхание учащается.



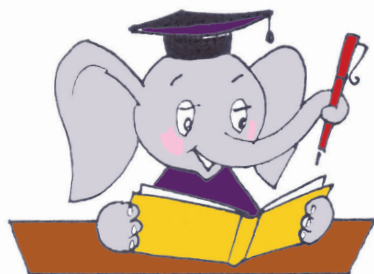
Что нужно мышцам для выполнения физической нагрузки

К						
---	--	--	--	--	--	--

При занятиях физкультурой увеличивается сила мышц, их объем, эластичность, упругость, быстрота сокращения. У человека всего 600 мускулов, по своей массе они составляют около 45% тела взрослого человека. Мышечные движения создают поток нервных импульсов, поддерживают тонус нервных центров, увеличивают кровоснабжение и, тем самым, развивают мозг. Иными словами, физические упражнения не только укрепляют мышцы, но и помогают мыслить.

Физические упражнения помогают развивать

М			
---	--	--	--



Итак, утренняя зарядка, активизируя дыхание и кровообращение, помогает полностью включиться в учёбу и выполнять задания с нужным настроением.

После окончания занятий в школе необходимо отдохнуть. Лучшим и простым видом отдыха является обычная прогулка. Свежий воздух улучшает дыхание, повышает аппетит, закаливает. После прогулки легче выполнять домашние задания. Гулять надо в любую погоду и в любое время года. Прогулку нельзя заменять на гаджеты, айфоны, компьютеры. Время отдыха составляет 1 час.

Что является простым видом отдыха после школы? Впиши слово П

Мышцы в младшем школьном возрасте ещё слабы, особенно мышцы спины, они не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что может привести к нарушению осанки.



Найди в музее макет позвоночника



При неправильной осанке позвоночник искривляется, сдавливается грудная клетка, человек становится кособоким, сутулым, а грудная клетка – сдавленной, узкой и впалой.

Если ты долго сидишь за столом в школе, дома за уроками, за компьютером, нужно сделать перерыв на физкультминутку. 15 минутные перерывы необходимо делать через каждые 45 минут.

**Что поможет
осанке быть правильной?**

Ф														
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Мы ладонь к глазам приставим,

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо,

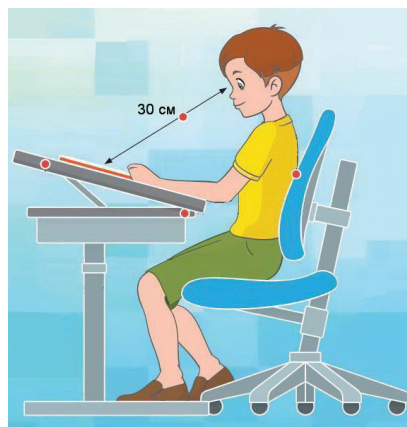
Оглядимся величаво.

И налево надо тоже

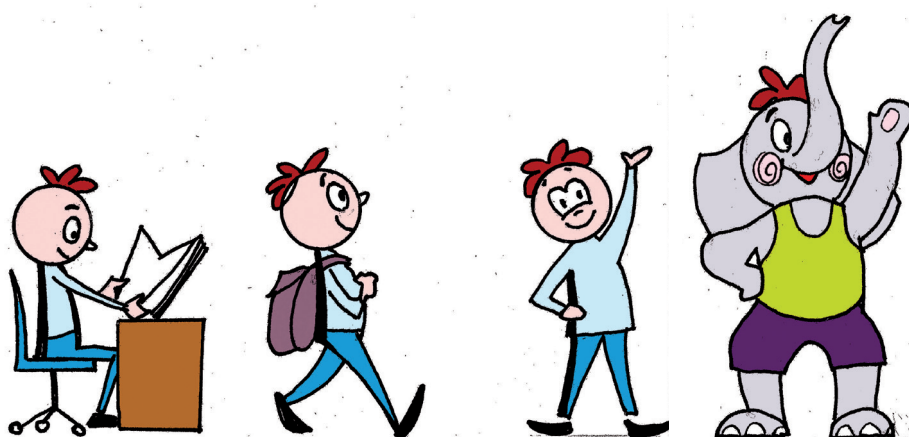
Поглядеть из-под ладошек.

И – направо! И ещё

Через левое плечо.



Найди в залах музея макет правильной осанки.





Полезны и подвижные игры, они укрепляют мышцы, развивают координацию движений.

Чтобы быть сильным, выносливым одной утренней зарядки недостаточно, – запишись в спортивную секцию, посоветовавшись с родителями и в соответствии с твоими физическими возможностями. Зани-

маясь спортом, ты найдёшь много хороших друзей. Физическая культура поможет тебе стать более волевым, дисциплинированным, смелым, решительным.



Найди в залах музея «Пирамиду физической активности»





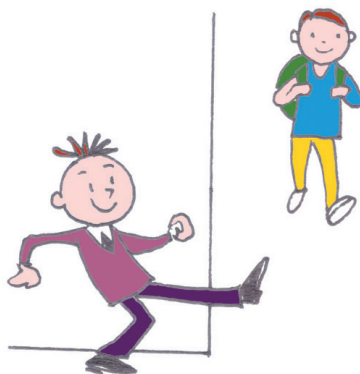
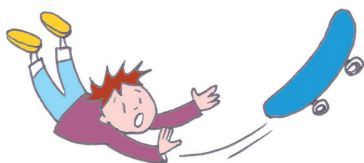
Слово «спорт» (от старофранцузского *desport*) в средние века означало приятное времяпрепровождение, т.е. беседы, шутки, игры, развлечения. И только в начале XIX в. оно получило то значение, в котором употребляем его мы – соревнование в силе, скорости, ловкости, выносливости.

Этот факт подтверждает старую истину, что говорить о спорте и заниматься им – не одно и то же.

Ты должен выполнять правила поведения и безопасности при занятиях физкультурой не только на спортивных площадках, но и в свободное от уроков время.

Никто не хочет специально нанести вред себе и своему товарищу. Значит, это случайность. А как бороться со случайностью? Надо быть внимательным и **нельзя:**

- Толкаться;
- Ставить подножки;
- Резко менять направления движения;
- Кричать.



Наиболее часто при занятиях физкультурой случаются ушибы, ссадины, растяжения, потёртости, кровотечения, растяжения мышц, переломы, переохлаждения, солнечные удары. Умей оказать первую помощь



Физкультура помогает закаляться, укрепляет иммунитет, и это повышает устойчивость к болезням.