



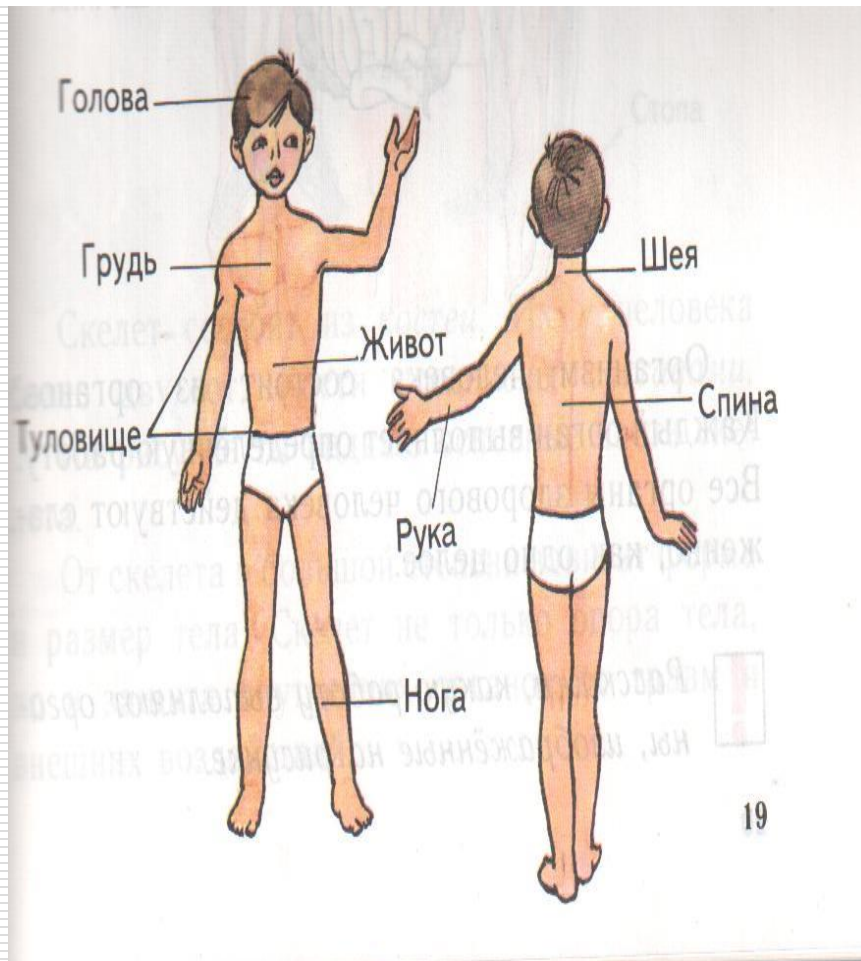
Знания, полученные с помощью  
игрового пособиями  
сформируют у ребёнка основы  
здорового образа жизни.  
Научат детей заботиться  
о своём организме,  
расскажет детям,  
как важно заниматься  
физкультурой  
и спортом, чтобы принести  
организму пользу.



**УРОКИ  
ГАНТЕЛЬКИНА**

**Составила воспитатель  
МБДОУ ДСКВ № 52  
«Самолётик»  
Пономаренко И. В.**

**Чтобы занятия физкультурой и спортом приносили тебе только пользу, нужно знать свой организм.**



**Основные части тела**

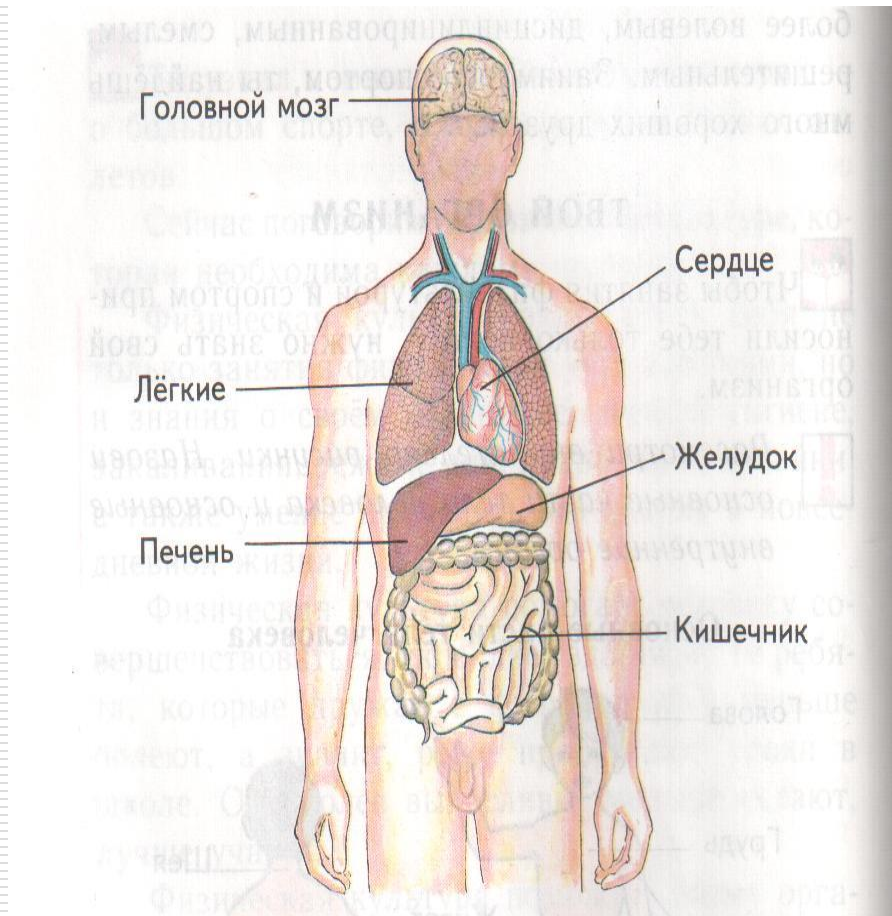
РАССМОТРИ ВНИМАТЕЛЬНО РИСУНОК.  
НАЗОВИ ОСНОВНЫЕ ЧАСТИ ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА.  
НАРИСУЙ ЧЕЛОВЕКА.

---

**Физическая культура помогает человеку совершенствоваться, укрепляет здоровье.  
Те ребята, которые дружат с физкультурой, меньше болеют. Физическая культура поможет твоему организму правильно расти и развиваться.  
Если хочешь иметь красивую фигуру, правильную осанку, крепкие мускулы, занимайся физическими упражнениями.**

---

**Организм человека состоит из органов.  
Каждый орган выполняет свою работу.**



**Основные внутренние органы**

## РАССКАЖИ, КАКУЮ РАБОТУ ВЫПОЛНЯЮТ ОРГАНЫ, ИЗОБРАЖЁННЫЕ НА РИСУНКЕ.

Организм человека состоит из органов.

---

Все органы здорового человека действует слаженно, как одно целое.

**Мозг** – он находится в голове, люди с помощью мозга думают,. Читают, видят, слышат, решают задачи, запоминают стихи.

**Сердце** – один из самых главных органов, оно стучит как часики и заставляет весь организм работать. Сердце находится слева.

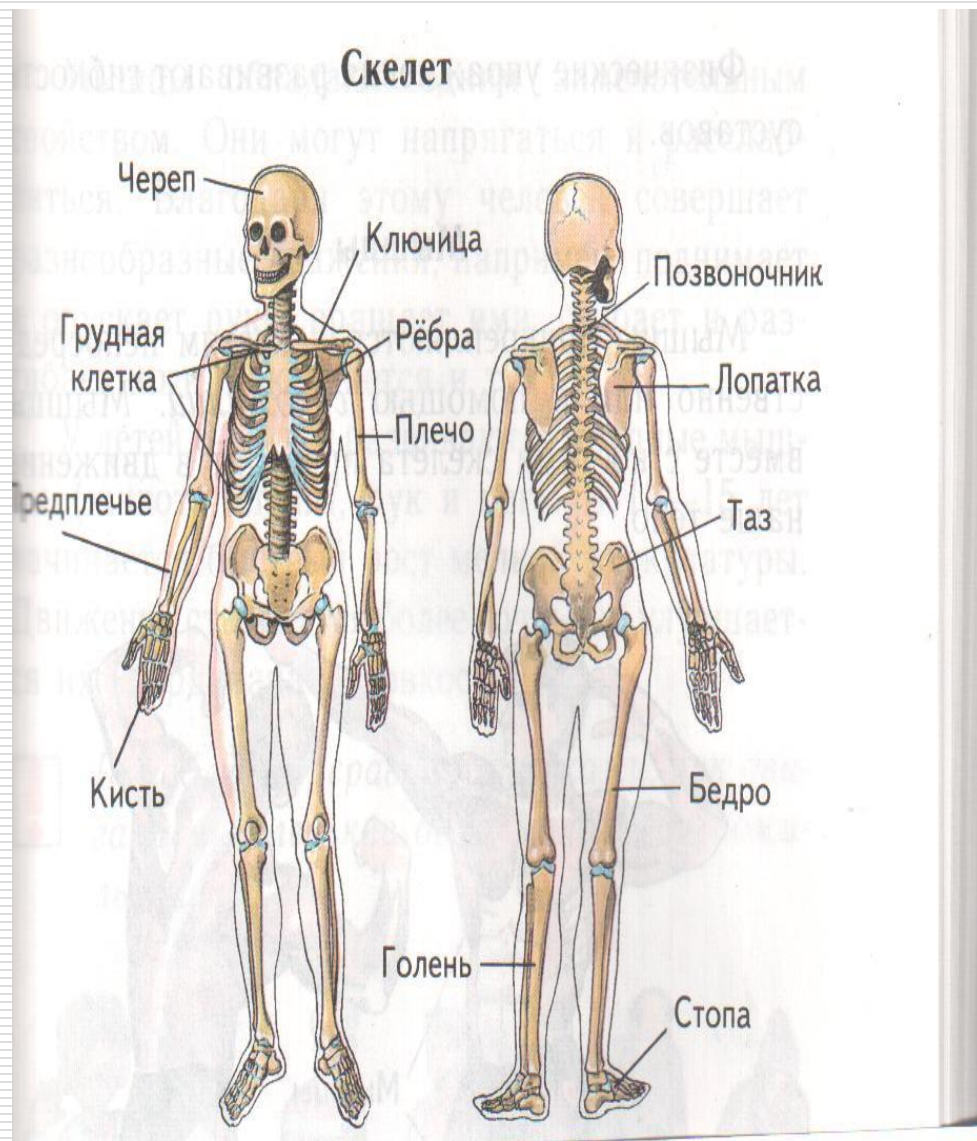
**Лёгкие** – их в организме два: левое и правое – мы дышим, и в них поступает кислород внутрь, обогащает воздухом весь организм.

**Желудок** – когда в него проходит еда, он надувается как воздушный шарик.

**Печень** – она находится пониже, чем желудок, печень помогает работать желудку, отправляет все нужные витамины по всему организму.

---

## СКЕЛЕТ



## НАЗОВИ ОСНОВНЫЕ ЧАСТИ СКЕЛЕТА.

---

Люди бывают разные, взрослые и дети.  
Чернокожие и с белой кожей, со светлыми  
волосами, с рыжими, с голубыми, с зелёными  
глазами, полные, худощавые, высокие и т. д.

А вот скелет у всех состоит из одинаковых  
костей.

Скелет состоит из костей.

Их у человека более двухсот.

Кости соединены суставами.

На рисунке ты видишь основные части  
скелета.

От скелета в большей степени зависит форма  
и размер тела.

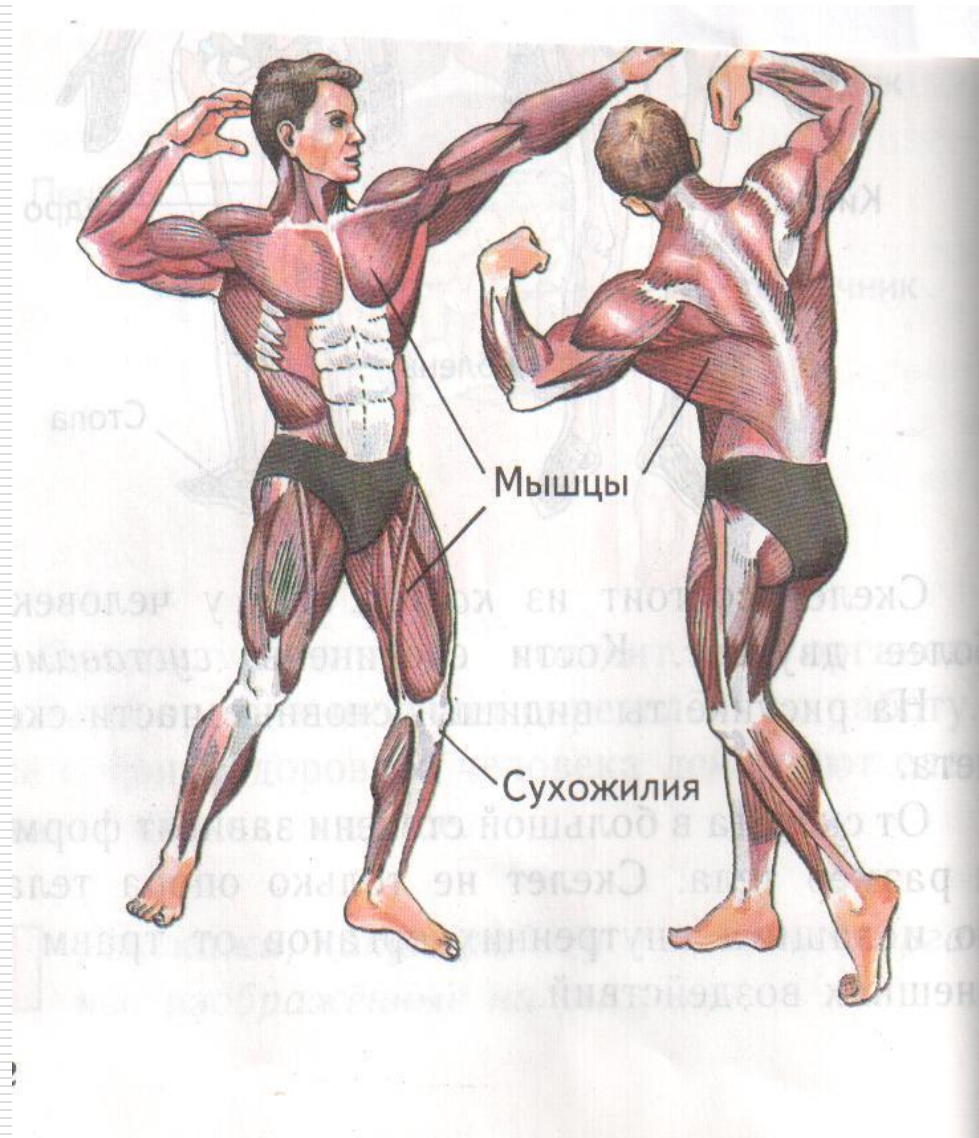
Скелет не только опора тела, но и  
защита внутренних органов от травм.

Физические упражнения развивают  
гибкость суставов.

---



# мышцы





## ПРОВЕРЬ, ЧТО УМЕЮТ ТВОИ МЫШЦЫ.

---

Мышцы прикрепляются к костя  
непосредственно или с помощью сухожилий.  
Мышцы вместе с костями скелета приводят в  
движение наше тело.

Мышцы обладают одним замечательным  
свойством.

Мышцы могут напрягаться и расслабляться.

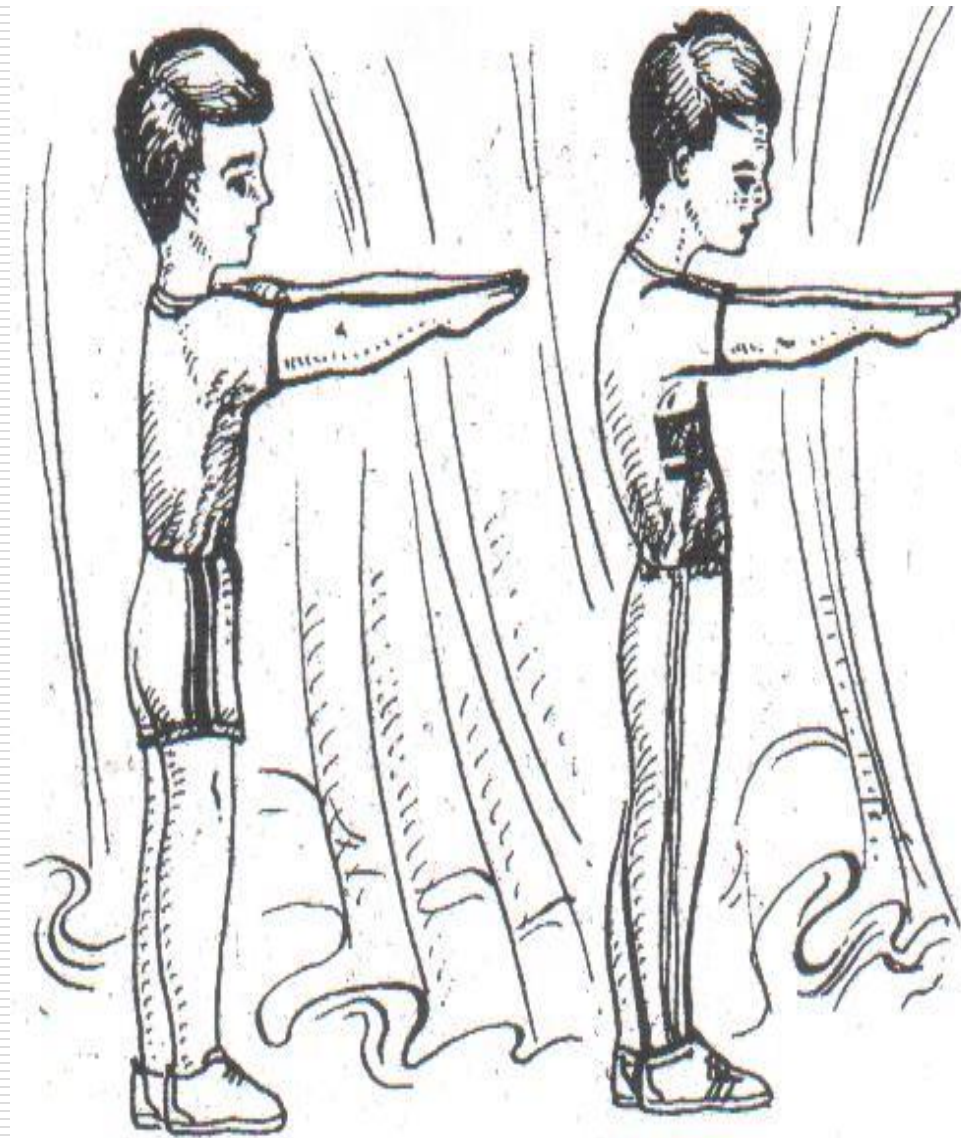
Благодаря этому человек совершает  
разнообразные движения:

поднимает и опускает руки, сгибает и  
разгибает ноги, наклоняется и т. д.

Физические упражнения делают мышцы  
сильными и крепкими.

---

# ОСАНКА



ПРОВЕРЬ СВОЮ ОСАНКУ.  
ВЫУЧИ ПРАВИЛА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ОСАНКИ.

Осанка – это привычное 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, а грудь немного выдвинута вперёд.

Для того чтобы осанка была правильной нужно заниматься физкультурой.

#### ПРАВИЛА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ОСАНКИ

- ❑ Приучай себя спать на плоской подушке и ровном матрасе.
  - ❑ Не имей привычку носить портфель в одной и той же руке
  - ❑ Приучай себя сидеть за столом прямо, слегка наклонив голову, опираясь на спинку стула.
-

## УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА



## ВЫУЧИ ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАРЯДКИ.

---

По утрам обязательно нужно делать зарядку.

Это важно не только для укрепления здоровья, но и для бодрости и хорошего настроения на весь день.

### **Основные правила выполнения зарядки.**

- ❑ Лучше всего делать в хорошо проветренном помещении.
  - ❑ Самая удобная спортивная одежда для зарядки – трусы и майка.
  - ❑ Не забывай о правильном дыхании. Дыши свободно, через нос.
  - ❑ Хорошо делать зарядку под музыку.
  - ❑ Упражнения можно делать без предметов или с предметами.
-

## ***ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА***





РАССКАЖИ, КАКИЕ ВИДЫ ЛЁГКОЙ  
АТЛЕТИКИ ТЫ УМЕЕШЬ И ЛЮБИШЬ  
ВЫПОЛНЯТЬ.

---

Лёгкая атлетика – это ходьба, бег,  
прыжки, метание.

Такие упражнения развивают мышцы ног,  
спины. Они очень полезны для здоровья.  
Занимаясь лёгкой атлетикой, ты не только  
станешь сильным, ловким, выносливым и  
закалённым, но и смелым и решительным.

---

## Подвижные игры.



ВЫУЧИ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ИГРЫ

ВЫУЧИ НАИЗУСТЬ НЕСКОЛЬКО СЧИТАЛОК И  
РАССКАЖИ

---

Подвижные игры помогут тебе развивать ловкость, меткость, быстроту. Водящего может назначить воспитатель, который проводит игру. Но интереснее выбрать его с помощью считалки.

### **Правила поведения во время игры.**

- ☐ Играй честно, по правилам.
  - ☐ Поддерживай игроков своей команды.
  - ☐ Не унижай соперников.
  - ☐ Отстаивай свои права не кулаками и криком, а спокойно и терпеливо.
  - ☐ Выиграл, не зазнавайся.
  - ☐ Проиграл – не плачь.
  - ☐ Будь настойчивым и в следующий раз обязательно победишь.
-