

Список уроков

Предмет: Физическая культура | Класс: 1 | Поиск

Нет элементов для отображения в этом представлении.

Список курсов

Предмет: Алгебра | Класс: 1 | Поиск

Нет элементов для отображения в этом представлении.

Нажмите кнопку «Поиск».

Список уроков

Предмет: Физическая культура | Класс: 1 | Поиск

Нет элементов для отображения в этом представлении.

Список курсов

Предмет: Алгебра | Класс: 1 | Поиск

Нет элементов для отображения в этом представлении.

Нажмите на надпись : «Рекомендации родителям  
«Организация подвижных игр с детьми»»

Список уроков

Предмет: Физическая культура | Класс: 1 | Поиск

Категория: Рекомендации родителям «Организация подвижных игр с детьми» | Рейтинг: ★★★★★ | 3

Урок: Физическая культура | ★★★★★ | 3

Список курсов

На экране отобразится:

Практическая работа

**Игра «Дотронься до шара».** Подвесьте воздушный шарик (или несколько шариков) над головой ребенка, но так, чтобы он не мог до него дотянуться руками. Ребенку нужно будет подпрыгивать, чтобы ударить по шарикам! В воздушные шарик, прежде чем их надуть, можно положить, например, кусочки пенопласта или другие легкие предметы.



**Игра «Походи, как мишка».** Предложите ребенку разные способы ходьбы: как мишка, широко расставив руки и ноги; как зайчик, подпрыгивая; как лошадка, поднимая ноги; как солдат, маршируя. Ходите на носочках, бегайте, прыгайте, ходите тихо, на носочках, имитируете движение птичек, размахивая вытянутыми руками.

**Игра «Кошка и цыпленок».** Вы притворяетесь спящей кошкой, а ваш ребенок будет цыпленком. Когда кошка просыпается, она бежит за цыпленком, стараясь его догнать. Цыпленок «прячется» в домик, например, садится на стульчик.



**Игра «Ласточка и цапля».** Для удержания равновесия предложите ребенку постоять на одной ноге, как цапля, а потом вытянуть ногу, назад и немного нагнуться, чтобы получилась «ласточка».



*Играйте и будьте здоровы!*

# ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ: ТЯНЕМСЯ ЗА ЗДОРОВЬЕМ!

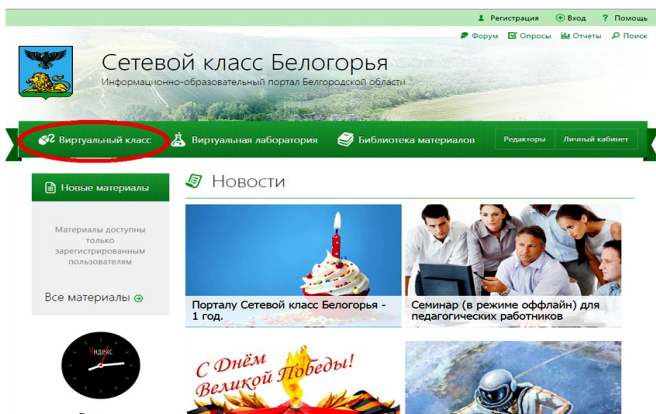


**Бранкевич Денис Анатольевич,**

учитель физической культуры  
МБОУ «Чернянская средняя  
общеобразовательная школа №1  
с углубленным изучением  
отдельных предметов»

**Дорогие ребята и уважаемые родители!**  
 Гибкость тела- залог здоровья и интеллекта!  
 Для ее поддержания и развития необходимы регулярные занятия.

Зайдите на сайт <http://belclass.net>  
 Выберите раздел «Виртуальный класс».



В разделе «Список уроков» в строке «Предмет» выберите предмет «Физическая культура». В строке «Класс» выберите 2.



Список уроков

Предмет: **Физическая культура** (circled in red) Класс: 2 Поиск

Нет элементов для отображения в этом представлении.

Список курсов

Предмет: Алгебра Класс: 1 Поиск

Нет элементов для отображения в этом представлении.

Нажмите кнопку «Поиск».



Список уроков

Предмет: Физическая культура Класс: 2 **Поиск** (circled in red)

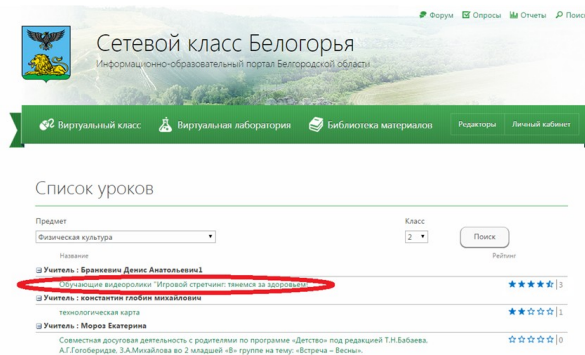
Нет элементов для отображения в этом представлении.

Список курсов

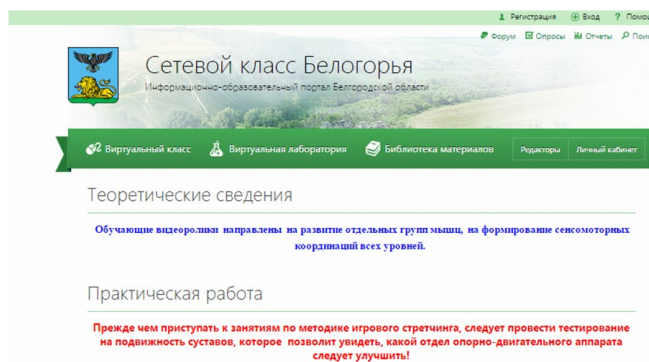
Предмет: Алгебра Класс: 1 Поиск

Нет элементов для отображения в этом представлении.

На экране отобразится:  
 Учитель: Бранкевич Денис Анатольевич1.



Нажмите на надпись: «Обучающие видеоролики «Игровой стретчинг: тянемся за здоровьем!» На экране отобразится:



Практическая работа

Выполните тесты!

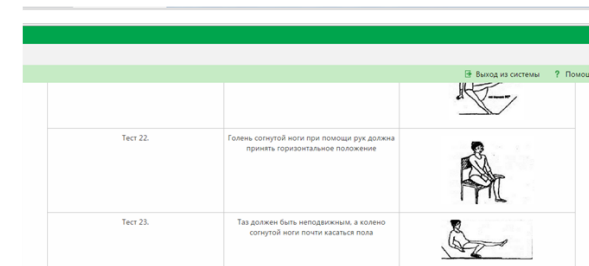
Тест для оценки подвижности шейного отдела позвоночника

Тест 1.	Подбородок должен коснуться груди	
Тест 2.	Ваш взгляд должен быть направлен точно вверх или немного назад	
Тест 3.	Верхний край одного уха на одной вертикальной прямой с нижним краем другого уха	
Тест 4.	Ваш взгляд должен быть обращен точно в сторону	

Тесты для оценки эластичности мышц плечевого пояса и подвижности плечевых суставов

Тест 5.	Лица рук и туловища должны образовывать прямой угол	
Тест 6.	Кончики пальцев должны касаться лопаток	
Тест 7.	Пальцы должны касаться стены, не отклоня туловище от вертикали	
Тест 8.	За спиной коснуться пальцами одной руки пальца другой	

Пройдите тестирование на подвижность суставов, которое позволит увидеть, какой отдел опорно-двигательного аппарата следует улучшить!



Обучающие видеоролики «Игровой стретчинг: тянемся за здоровьем!»

Выполните упражнения самостоятельно. Выберите образец для исполнения.

Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед



Упражнения на укрепление мышц спины путем прогиба назад



**Уважаемые родители!**

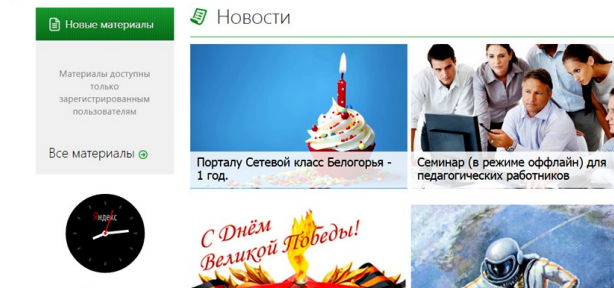
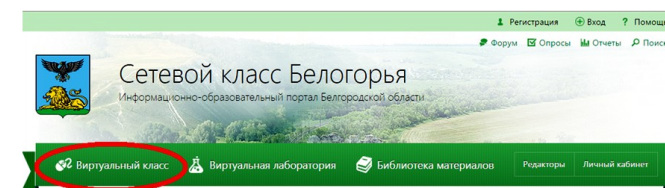
Доставьте детям радость!

Поиграйте с детьми в подвижные игры!

Не знаете, во что? Посмотрите ниже, предлагаемые игры не просто интересные, но и полезные.

Зайдите на сайт <http://belclass.net>

Выберите раздел «Виртуальный класс». На экране отобразится следующий вид



В разделе «Список уроков» в строке «Предмет» выберите предмет «Физическая культура». В строке «Класс» выберите 1.