

## Несколько упражнений для того , чтобы быть здоровым

### Упражнение 1

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Ходьба на месте с размахиванием рук.

**Примечание:** выполнять упражнение 30—50 с.

### Упражнение 2

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Ходьба на месте с высоким подниманием бедра.

**Примечание:** выполнять упражнение 30—50 с.

### Упражнение 3

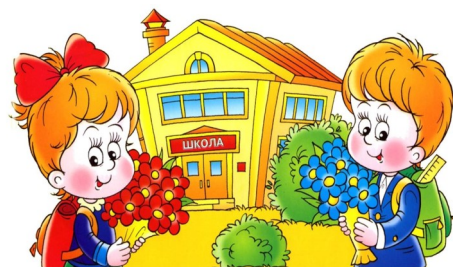
Исходное положение: стоя, ноги вместе, кисти рук на плечах

1. Круговые вращения локтями вперед и назад с одновременным сведением лопаток по 10—15 раз.

2. Пауза 10-20 с.

3. Опустить руки и встряхнуть их.

**Примечание:** выполнять вращения с постепенным увеличением амплитуды движений.



МБОУ СОШ № 45  
Адрес: п. Саук-Дере , ул.  
Образования СССР д.12

Тел. 6-34-50



**Спорт -это здорово,  
это хорошо!!!!**

Выполнил:  
ученик 11-го класса, МБОУ СОШ № 45  
Стегно Александр  
п. Саук-Дере  
2020

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

Уважаемые ребята!!!!

Спорт это очень большая возможность изменить свою жизнь. Если ты занимаешься физическими упражнениями, то становишься увереннее в себе, приобретаешь совершенную форму своего тела.

Спорт успокаивает ум и укрепляет тело. Он может вам помочь много добиться в жизни, вырастить силу духа, воспитать в себе стойкий характер. С каждым занятием, с каждой тренировкой, при каждом повторении, вы будете преодолевать препятствия в вашей жизни, которые раньше казались невыполнимыми. Спорт заставит вас почувствовать себя более живым. Спорт – важная составляющая здорового образа жизни. Движение – это жизнь! И это факт. В наше время приходится делать очень мало движений. Человечество изобрело автомобили, чтобы передвигаться с комфортом; лифты, чтобы было удобней подниматься на свой этаж; интернет, чтобы общаться, не выходя из дома. Как видите, прогресс не стоит на месте. Поэтому сейчас, очень важно заниматься спортом. Это даёт нам бодрость, уверенность в себе, здоровье и много чего ещё. Какой именно вид спорта выбрать? Это уже на ваш вкус.

*Чтоб здоровым быть сполна  
Физкультура всем нужна.  
Для начала по порядку -  
Утром сделаем зарядку!  
И без всякого сомненья  
Есть хорошее решенье -  
Бег полезен и игра  
Занимайся детвора!  
Чтоб успешно развиваться  
Нужно спортом заниматься  
От занятий физкультурой  
Будет стройная фигура  
Нам полезно без сомненья  
Все, что связано с движеньем.  
Вот, поэтому ребятаки  
Будем делать мы зарядку.  
Будем вместе мы играть  
Бегать, прыгать и скакать  
Чтобы было веселее  
Мяч возьмем мы поскорее.  
Станем прямо, ноги шире  
Мяч поднимем – три-четыре,  
Поднимаясь на носки.  
Все движения легки.  
В руки мы возьмём скакалку  
Обруч, кубик или палку.  
Все движения разучим  
Станем крепче мы и лучшие.  
Чтобы прыгать научиться  
Нам скакалка пригодится  
Будем прыгать высоко  
Как кузнечики – легко.  
Обруч, кубики помогут  
Гибкость нам развить немного*

*Будем чаще наклоняться  
Приседать и нагибаться.  
Вот отличная картинка  
Мы как гибкая пружинка  
Пусть не сразу все дается  
Поработать нам придется!  
Чтоб проворным стать атлетом  
Проведем мы эстафету.  
Будем бегать быстро, дружно  
Победить нам очень нужно!*

