

А.В. ШИШКИНА, О.П. АЛИМПИЕВА, Л.В. БРЕХОВ

# Физическая культура

учебник



# 1-2

классы

стандарт  
второго  
поколения



А.В. Шишкина, О.П. Алимпиева, Л.В. Брехов

# Физическая культура

1–2 КЛАССЫ

Учебник  
для общеобразовательных  
учреждений

В двух частях

Учебник прошел экспертизу  
в РАН (1 класс — протокол 10106-5215/54 от 12.10.2012,  
2 класс — протокол 10106-5215/55 от 12.10.2012)  
и РАО (1 класс — протокол 01-5/7д-192 от 11.10.2012,  
2 класс — протокол 01-5/7д-193 от 11.10.2012)  
на соответствие требованиям ФГОС НОО

Рекомендовано Министерством образования  
и науки Российской Федерации

Учебник принадлежит к системе «Перспективная начальная школа»  
(экспертное заключение РАО № 01-5/7д-632 от 01.11.2012)



Москва  
АКАДЕМКНИГА/УЧЕБНИК  
2013



УДК 796(075.2)  
ББК 74.200.55я71  
Ф48

Ф48      **Физическая культура : 1–2 кл. : Учебник для общеобразоват. учреждений : В 2 ч. / А.В. Шишкина, О.П. Алимпиева, Л.В. Брехов. — М. : Академкнига/Учебник, 2013. — 144 с. : цв. ил.**

ISBN 978-5-49400-289-1

Учебник разработан в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и концепцией «Перспективная начальная школа».

В учебнике представлена информация о здоровом образе жизни, физических качествах и упражнениях. Особое внимание уделено правилам поведения и профилактике травм во время занятий. Знакомство с видами спорта и их историей позволит школьнику сделать выбор и начать тренироваться. Творческие задания развивают воображение ребёнка и помогают устанавливать межпредметные связи.

Рекомендован для изучения детьми совместно с родителями.

УДК 796(075.2)  
ББК 74.200.55я71



**Часть 1**

**1 класс**





# Физическая культура

## Что это такое?

Физическая культура – это важный школьный предмет. На уроках ты будешь заниматься физическими упражнениями, узнаешь о подвижных играх, разных видах спорта и здоровом образе жизни.

## Почему это важно?

Посмотри, как красиво двигаются животные! На физкультуре ты научишься двигаться так же.

- Ходить



- Бегать



- Прыгать



- Плавать



## Что взять с собой?

Если урок физкультуры проходит в зале, потребуется лёгкая спортивная форма – шорты, футболка и кроссовки.



**Кроссовки нельзя надевать на босую ногу – обязательно нужны носки!**

Если урок физкультуры проходит на улице, форма должна быть тёплой – например, спортивный костюм или спортивные брюки с ветровкой. В холодную погоду нужно надевать шапку и перчатки.



**Спортивная форма всегда должна быть чистой!**



**Это интересно!**

В школах Спарты — древнего государства — главным уроком была физическая культура.



# Строевые упражнения

## Что это такое?

Строевые упражнения – это несложные действия, которые делают в строю. Строевые упражнения выполняются по команде.

## Почему это важно?

Строевые команды помогают разучивать новые упражнения и выполнять задания на уроках физической культуры.

## Как правильно заниматься?

Когда начинается урок физкультуры, все строятся в шеренгу.



**Шеренга – это способ построения, при котором люди стоят вдоль одной линии плечом к плечу.**



Для передвижения по спортивному залу необходимо научиться строиться в колонну.

Ты видел когда-нибудь, как утята ходят за своей мамой? А как муравьи переходят дорожку? Они передвигаются колонной.

Существует много команд, по каждой из которых ты должен выполнять определённые действия.

### Строевые команды



• «Равняйся!»



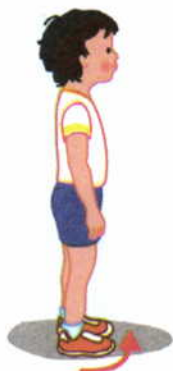
• «Смирно!»



• «Вольно!»



• «Направо!»



• «Налево!»



• «Кругом!»



# Лёгкая атлетика



## Что это такое?

Лёгкая атлетика – это один из самых древних видов спорта, который включает бег, прыжки и метания.

## Почему это важно?

На уроках физической культуры ты научишься правильно бегать и прыгать. Лёгкая атлетика поможет тебе стать быстрым и выносливым.

## Как правильно заниматься?

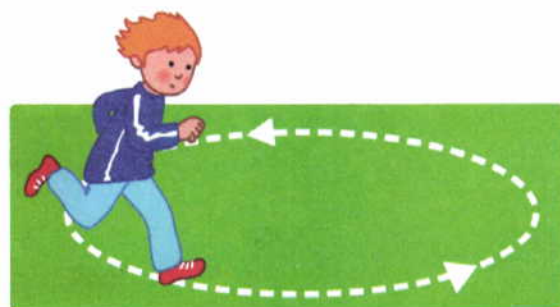
Основа лёгкой атлетики – это бег. Направления бега бывают разные: по прямой, змейкой или по кругу.



- Бег по прямой линии



- Бег змейкой



- Бег по кругу

**Дистанция – это расстояние от старта до финиша.**



**Это интересно!**

Спортсмены, которые бегают на короткие дистанции, могут развивать такую же скорость, с какой дует сильный ветер.



**Это важно!**

На уроке надо соблюдать следующие правила:

1. При беге будь внимательным: всегда смотри под ноги и вперёд.
2. Никогда не толкайся и не ставь подножки – это может привести к травмам.



**Творческое задание**

Покажи на рисунках, кто из этих спортсменов занимается бегом, кто выполняет прыжки, а кто – метания.





# Режим дня

## Что это такое?

Режим дня – это правильное распределение времени на занятия и отдых.

## Почему это важно?

Чтобы успеть позаниматься уроками, помочь в работе по дому, почитать и погулять, нужно уметь распределять время. В этом тебе поможет режим дня.

**Отдыхать надо не у телевизора и компьютера, а на свежем воздухе, в движении.**



## Родителям на заметку

Режим дня (время подъёма, приёма пищи и отбоя) в выходные должен быть таким же, как и в будни.

## Примерный режим дня

| Мои действия                                                 | В какое время? |
|--------------------------------------------------------------|----------------|
| Подъём                                                       | 7:00           |
| Утренняя зарядка,<br>водные процедуры,<br>уборка постели     | 7:00–7:30      |
| Завтрак                                                      | 7:30–7:50      |
| Дорога в школу                                               | 7:55–8:20      |
| Занятия в школе                                              | 8:30–12:40     |
| Дорога из школы или<br>прогулка после занятий                | 12:45–13:30    |
| Обед                                                         | 14:00–14:30    |
| Послеобеденный отдых,<br>прогулки, игры на свежем<br>воздухе | 14:30–15:45    |
| Полдник                                                      | 16:00–16:15    |
| Выполнение домашних<br>заданий, сбор в школу                 | 16:15–18:15    |
| Прогулка на свежем воздухе                                   | 18:30–19:00    |
| Ужин                                                         | 19:00–19:30    |
| Свободное время                                              | 19:30–20:00    |
| Приготовление ко сну,<br>умывание, проветривание<br>комнаты  | 20:00–21:00    |
| Сон                                                          | 21:00–07:00    |



# Утренняя гимнастика



## Что это такое?

Утренняя гимнастика – это комплекс несложных физических упражнений, выполняемых ежедневно по утрам после сна. Часто утреннюю гимнастику называют зарядкой.

## Почему это важно?

После зарядки ты чувствуешь себя бодрым и здоровым. Скучно одному? Позови родителей делать зарядку!

## Как правильно заниматься?

Перед зарядкой следует выпить полстакана тёплой воды.

При выполнении упражнений все движения надо делать плавно.



## Это интересно!

Утреннюю гимнастику делают даже кошки. Вы замечали, что сразу после сна они потягиваются?



## Родителям на заметку

Не ленитесь делать зарядку вместе с вашим ребёнком. Предложенные ниже комплексы упражнений нужно выполнять в хорошо проветренной комнате.

## Комплекс утренней гимнастики № 1

Каждое упражнение выполняй  
по 10 раз.

1. Маршируй на месте, как солдат.
2. Сделай рывки руками.
3. Представь, что ты – бабочка.  
«Полетай» по комнате.
4. Сделай наклоны.
5. Выполни приседания.
6. Попрыгай, как зайка.



• 1



• 2



• 4



• 3



• 5



• 6



# Подвижные игры

## Что это такое?

Подвижные игры – это интересные и весёлые занятия, которые проходят по определённым правилам.

## Почему это важно?

Когда ты играешь – ты растёшь и отдыхаешь. Во время подвижных игр развиваются ловкость и самостоятельность.

## Как правильно заниматься?

Существует множество подвижных игр. Чтобы начать играть, нужно ознакомиться с правилами игры.



**Это интересно!**

Такие виды спорта, как футбол, волейбол и баскетбол, возникли на основе подвижных игр.



### Это важно!

1. Выполняй все правила подвижной игры.
2. Внимательно слушай и выполняй команды учителя.
3. Избегай столкновения с игроками и сам не толкайся.



### Творческое задание

Прочитай стихотворение.

Подвижные игры,  
Весёлые игры.  
Мы бегаем, прыгаем,  
Скачем, как тигры,  
Как зайчики, уточки,  
Ёжики, мышки.  
Как весело вместе  
Бежать нам вприпрыжку!

Играем по-разному  
И с интересом.  
Мы сильными будем,  
Как жители леса.  
Мы быстрыми станем  
И ловкими тоже.  
Тогда обыграть  
Всех на свете мы  
сможем.



### Родителям на заметку

Подвижные игры – важный вид деятельности для ребёнка. Если дети не очень внимательны, они могут получить небольшие травмы – ушибы, ссадины или потёртости. Познакомиться с приёмами первой помощи вы сможете в конце учебника (тема «Правила безопасности летом»).



# Эстафеты

## Что это такое?

Эстафета – это состязание, в котором каждый участник команды, соблюдая очередь, проходит свой этап.

**Этап – это заданная дистанция в эстафете.**

## Почему это важно?

Участвуя в эстафетах, ты развиваешься и учишься дружить со всей командой.



## Как правильно заниматься?

Когда преодолеешь свой этап, ты должен передать эстафету следующему участнику. Эстафету можно передавать по-разному.



- Передача эстафетной палочки



- Передача эстафеты касанием



- Передача эстафетного мяча





## Это важно!

1. Побеждает в эстафете тот, кто первый правильно выполнил все задания.
2. Передавай эстафету своим товарищам по команде очень аккуратно!



## Это интересно!

Самая длинная эстафета – эстафета олимпийского огня. Участники этой эстафеты передают друг другу факел, пока он не достигнет города, в котором проводятся Олимпийские игры.





# Осанка

## Что это такое?

Осанка – это привычная поза человека в покое и в движении.

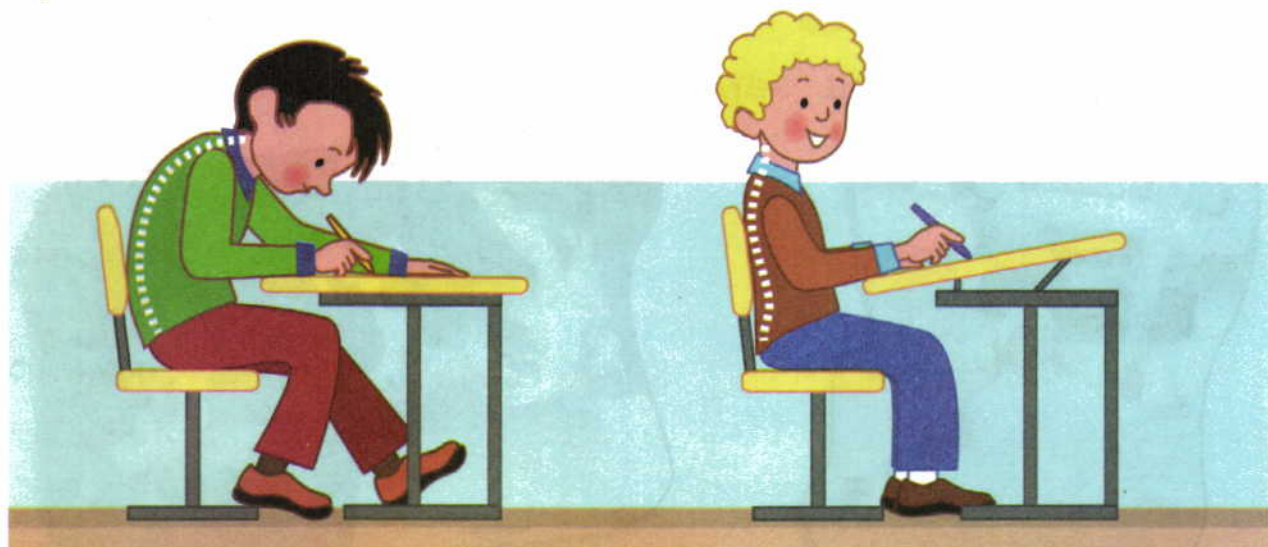
## Почему это важно?

Правильная осанка очень важна для здоровья. При правильной осанке не будет уставать спина. Человек с правильной осанкой движется очень красиво.

## Как правильно заниматься?

Постарайся принять правильную осанку: встань спиной к ровной стене так, чтобы касаться её головой, лопатками, ягодицами и пятками. Именно такую осанку ты должен всегда сохранять при ходьбе.

Когда ты сидишь за партой, спина должна быть прямой.



• Неправильная осанка

• Правильная осанка



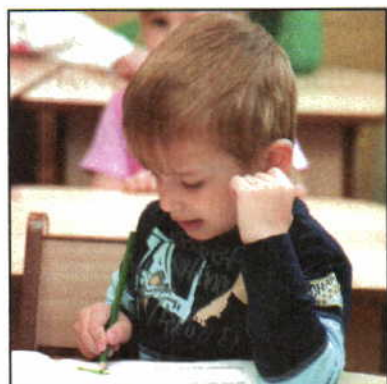
## Это интересно!

Осанка бывает только у человека, потому что лишь он ходит прямо на двух ногах.



## Творческое задание

1. Проверь правильность осанки у членов твоей семьи. Объясни им, как принять правильную осанку.
2. У кого из этих детей правильная осанка?



## Родителям на заметку

Основная причина неправильной осанки – слабый мышечный корсет. Разнообразьте движения ребёнка!

Для профилактики нарушения осанки нужно следить за тем, чтобы мебель, которой пользуется ребёнок, была удобной и соответствовала его росту. Неподходящая мебель может стать причиной плохой осанки.



# Ходьба

## Что это такое?

Ходьба – это основной способ передвижения человека.

## Почему это важно?

Человек должен ходить, чтобы быть здоровым. Ты много времени проводишь сидя. Это плохо влияет на здоровье. Старайся как можно больше ходить пешком!

## Как правильно ходить?

При ходьбе твоя осанка должна быть правильной, следи, чтобы пальчики ног «смотрели» только вперёд.



### Это интересно!

За 70 лет жизни человек проходит пешком путь, равный расстоянию от Земли до Луны.



### Родителям на заметку

В основе профилактики и лечения плоскостопия лежит укрепление мышц, образующих своды стопы. Упражнения для укрепления стопы включены в комплекс утренней гимнастики.

## Комплекс утренней гимнастики № 2

Каждое упражнение выполняй  
по 10 раз.

1. Маршируй на месте, как солдат.
2. Походи на наружных сводах стоп.
3. Походи, как мишка косолапый (носками внутрь, пятками наружу).
4. Выполни рывки руками.
5. Сделай наклон, выпрямись и потянись вверх, как будто хочешь вырасти.
6. Представь, что ты мельница. Мельница, начинай работать!
7. Прыгай, как зайка, на двух ногах.



• 1



• 2



• 3



• 4



• 5



• 6



• 7



# Отдых На каникулах

## Что это такое?

Отдых – это время, свободное от работы и учёбы.



## Почему это важно?

Отдых – естественная потребность любого человека. В течение дня все люди и работают, и отдыхают. Если человек будет постоянно работать, он устанет и заболеет, поэтому каждому человеку нужен отдых.

## Как правильно отдыхать?

Самый лучший отдых – на свежем воздухе, вместе с друзьями. Это может быть поход, подвижная игра или спортивное занятие, главное – на свежем воздухе и в движении.

Обязательно соблюдай режим дня! Пробуждайся, ложись спать и принимай пищу в одно и то же время по режиму дня.





## Это интересно!

Слово «каникула» означает «маленькая собачка». Так в древности римляне называли большую звезду. Когда она появлялась на небе, люди отдыхали. С тех пор время отдыха стали называть каникулами.



## Это важно!

1. Соблюдай режим дня!
2. Чаще находишься на свежем воздухе!
3. Больше двигайся!



## Творческое задание

За осенью следует холодная зима. Понаблюдай, как животные готовятся к зиме.



## Родителям на заметку

Осенние каникулы связаны с похолоданием. Но не бойтесь отпускать ребёнка на улицу.

Прогулка в любую погоду – это оздоровительное мероприятие, если вы правильно оденете ребёнка. Лучше одеть «дышащую», многослойную, непродуваемую одежду.



# Гимнастика

## Что это такое?

Гимнастика – один из древнейших видов спорта. Гимнастика состоит из разных упражнений и направлена на гармоничное развитие человека.

## Почему это важно?

Гимнастика улучшает двигательные способности и укрепляет здоровье. С помощью гимнастики ты научишься красиво двигаться, станешь ловким и сильным.

## Как правильно заниматься?

**И.П.** – это **исходное положение**.

Исходное положение – это поза для начала гимнастического упражнения.



- Основная стойка



- Стойка  
ноги врозь



- Стойка ноги  
врозь, руки  
на пояс



• Сед ноги  
врозь



• Сед ноги  
вместе



• Сед согнув  
ноги



### Это важно!

1. Не выполняй гимнастические задания без разрешения учителя.
2. На гимнастику надевай облегающую одежду.



### Это интересно!

В школах Древней Греции главным предметом была гимнастика.



### Творческое задание

Ты познакомился с разными исходными положениями. Попробуй их выполнить.



### Родителям на заметку

Благодаря гимнастическим упражнениям ребёнок становится гармонично развитым. На детских площадках есть снаряды для лазания, перекладины и брусья. Ребёнок сам найдёт подходящие турники, лабиринты и горки.



# Гимнастика с элементами акробатики

## Что это такое?

Акробатика – это гимнастические упражнения с сохранением равновесия.



- Группировка
- Ласточка
- Стойка на лопатках

## Как правильно заниматься?

**Группировка – это особое положение тела, которое помогает избежать травм.**



### Это важно!

Не выполняй упражнения около снарядов, о которые ты можешь удариться.



### Творческое задание

Прочитай стихотворение.

Разные движения,  
Красота и пластика,  
В спорте достижения –  
Это всё гимнастика!

Сильные и гибкие,  
Ловкие – фантастика!..  
Сразу видно, дети  
Ходят на гимнастику.

## Комплекс утренней гимнастики № 3

Каждое упражнение выполняй  
по 10 раз.

1. Маршируй на месте, как солдат.
2. Наклоны головы вперёд.
3. Наклоны.
4. И.П. – стойка ноги врозь. Переходим в упор присев и делаем группировку.
5. И.П. – лёжа на спине. «Пишем» ногами цифры от 0 до 9 по порядку.
6. Попрыгай на одной ноге, потом на другой.
7. И.П. – стойка на одной ноге. Сохраняй равновесие, пока считаешь до 10. А теперь – на другой ноге!



• 1



• 2



• 3



• 4



• 5



• 6



• 7



# Готовимся к зиме!

## Что это такое?

Зима – самое холодное время года.

## Почему это важно?

Зимой можно легко простудиться и заболеть. Но если ты будешь правильно одеваться, питаться и соблюдать режим дня – болезни тебе не страшны!

## Что делать в разных ситуациях на зимней прогулке?

Мне жарко

Идти домой  
переодеться

Я замёрз

Подвигаться, побегать.  
Если не помогло –  
идти домой пить  
горячий чай и одеться  
потеплее

Я не чувствую  
прикосновений, кожа  
побелела

Срочно идти домой и  
показаться родителям

Промокли варежки

Надеть запасные  
варежки

В обувь попал  
снег, ноги промокли

Идти домой, погреть ноги  
и надеть тёплые носки

## Как ходить по скользкой дороге?

Как пингвин – чуть расставив «крылья» (руки) и короткими шагами.



## Как одеться?

На зимнюю прогулку нужно одеваться, как капуста: одежда в несколько слоёв.



Сначала надеваем футболку с длинными рукавами



Потом – свитер, трико (или колготки) и тёплые носки

А теперь – зимние брюки и куртку



Не забываем шарфик, шапку и варежки

А как же ботинки или валенки?



Мороз и ветер теперь не страшны! Идём гулять!



### Родителям на заметку

В холодное время года в рацион питания ребёнка должны входить горячие блюда и супы на наваристом мясном бульоне.



# Здоровый образ жизни

## Что это такое?

Здоровый образ жизни – это образ жизни человека, направленный на сохранение и укрепление его здоровья.

## Почему это важно?

Здоровье важно для каждого человека. Когда ты здоров – можно гулять, играть с друзьями и ходить на занятия.

## Как вести здоровый образ жизни?

Соблюдаю режим дня

- Просыпаюсь в 7 часов утра
- Ложусь спать в 9 часов вечера

Правильно питаюсь

- Соблюдаю режим питания
- Пью воду
- Ем овощи и фрукты, супы и каши

Активно двигаюсь

- Делаю утреннюю гимнастику
- Хорошо занимаюсь на уроках физической культуры
- Часто гуляю на свежем воздухе

Соблюдаю гигиену

- Мою руки перед едой
- Чищу зубы два раза в день
- Проветриваю комнату
- Одеваюсь по погоде
- Ежедневно принимаю душ



### Это важно!

Здоровый образ жизни надо вести всегда – в будни и праздники!



### Это интересно!

Здоровый образ жизни сокращённо называют ЗОЖ.



### Творческое задание

Выучи стихотворение.

Есть шесть правил у меня:  
Соблюдаю режим дня,  
По погоде одеваюсь,  
Правильно питаюсь,  
Утром делаю зарядку,  
С радостью гулять бегу,  
В девять вечера – в кровать.  
Я здоровье берегу!



### Родителям на заметку

Формируйте у детей полезные привычки. Не забывайте, что здоровье – важнее всего. Главное, соблюдайте здоровый образ жизни вместе. Ребёнок, ориентируясь на вас, выработает свой собственный взгляд на жизнь, где важное место будет занимать здоровье. Тогда проблемы, связанные с нарушением ребёнком режима дня, отказом от еды и плохим самочувствием, беспокоить вас не будут.



# Мой организм: сердце и сосуды

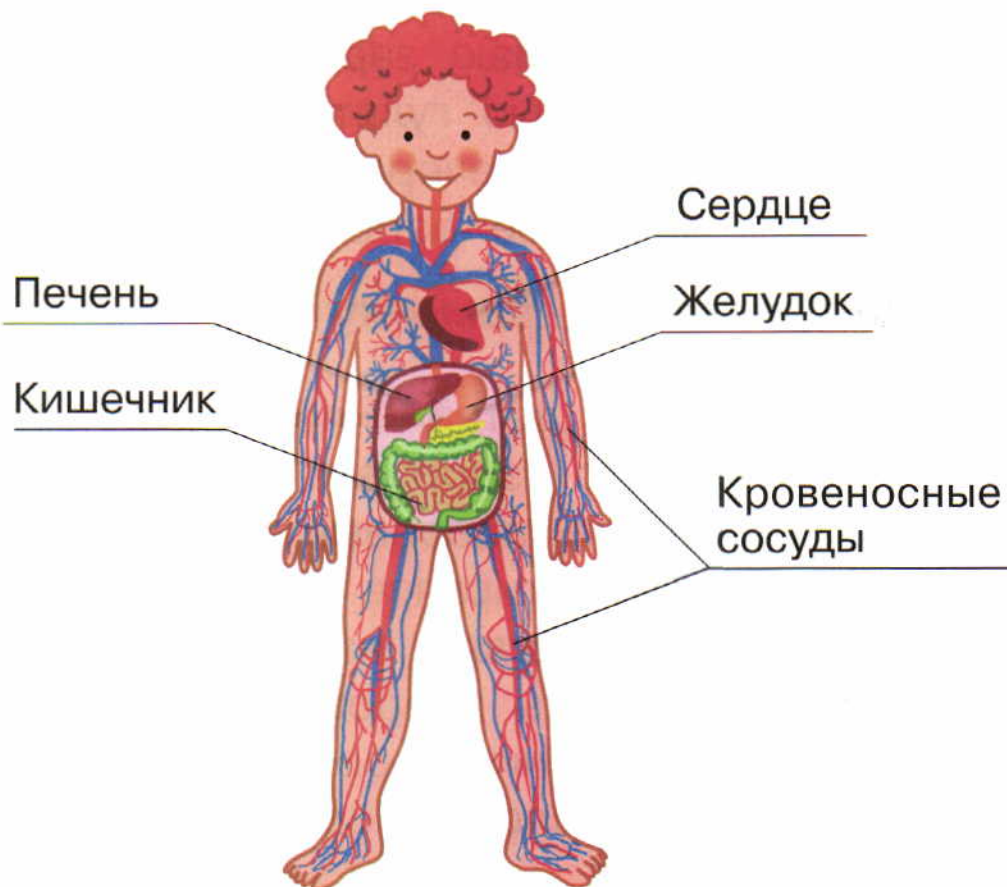
## Что это такое?

Сердце – это орган, который заставляет кровь двигаться по сосудам.

Кровеносные сосуды – это маленькие речки внутри нас. Они соединяют сердце с другими органами и частями тела. По сосудам постоянно движется кровь.

## Как это работает?

Каждому органу и части тела нужно питание. Как же оно доставляется туда? Из желудка частицы пищи, которую мы едим, попадают в кровь. А кровь разносит эти частицы ко всем органам.



# Мой организм: лёгкие

## Что это такое?

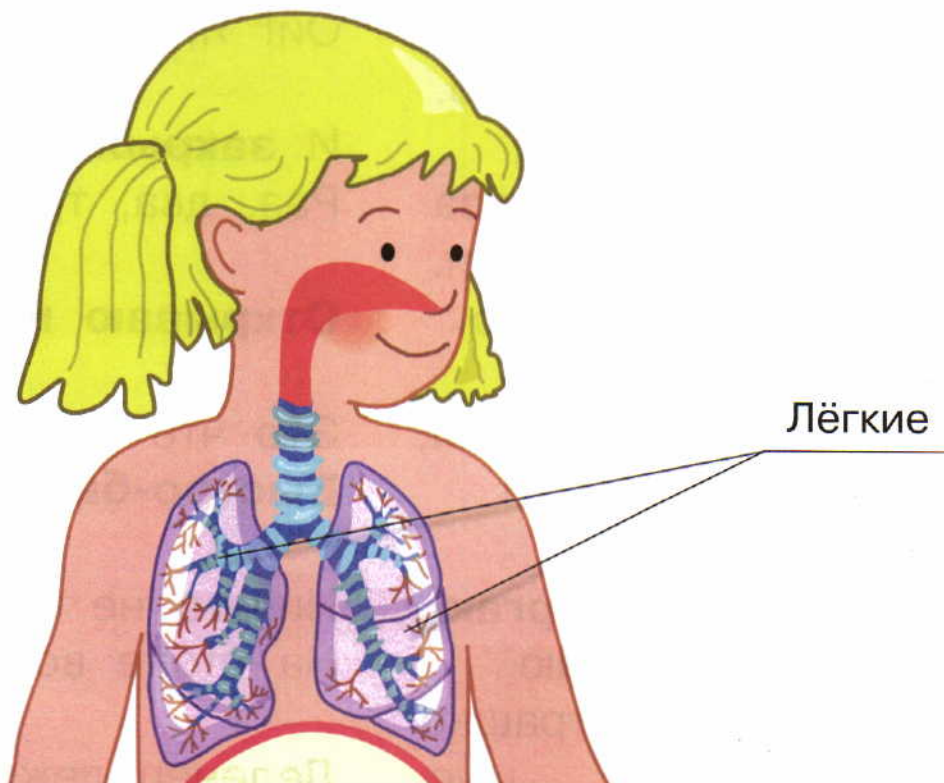
Лёгкие – это орган, с помощью которого мы дышим.

## Как это работает?

Всему организму нужна не только пища, но и кислород. Кислород – это часть воздуха.

У кислорода нет цвета, вкуса и запаха.

Лёгкие отдают кислород в кровь, которая и разносит его по всему организму.





# Гимнастика для глаз



## Что это такое?

Гимнастика для глаз — это упражнения, которые помогают сохранить и улучшить зрение.

## Почему это важно?

Твои глаза работают весь день. Чтобы они не уставали, их нужно тренировать. Выполняй глазами движения, о которых говорится в стихах.

## В сказке

Очутился я недавно  
В сказке странной  
и забавной.

Но, конечно же,  
я знаю,

Что я просто засыпаю.

**Закрываю я глаза,**  
Слышу, где-то стрекоза  
Всё шумит, она летает.

**И глаза я открываю.**

Вижу, волк ко мне  
идёт,

Леденец мне подаёт.

**Быстро-быстро**  
я моргаю,

Ничего не понимаю,

**Я зажмурюсь,** страшно  
мне.

Может, это всё во сне?

А когда **глаза открыл,**  
Волка след уже  
простыл.

Я спокойно улыбнулся.

Ой! Я, кажется,  
проснулся?

И **закрыл глаза** опять.  
Раз, два, три, четыре,  
пять.

**Открываю вновь**  
глаза.

Это что за чудеса?

**Быстро-быстро**  
я моргаю,

Ничего не понимаю:

На столе возле  
раскраски

Леденец лежит из  
сказки.

## В лесу

Мы зимой в лесу  
гуляем,  
Наши глазки укрепляем.  
**Вверх и вниз** мы  
двигаем глазки,  
**Вправо, влево** –  
словно в сказке.  
Мы пошли в лесной  
поход...  
Ёлки водят хоровод.  
**Глазки бегают**  
**по кругу** –  
Ёлки ходят друг  
за другом.  
Под ногой скрипит  
снежок,

Глазки – **в пол,**  
**на потолок,**  
Глазки – **вправо,**  
глазки – **влево.**  
Вот и лисья королева!..  
Убежали от лисы.  
Наши глазки, как часы:  
**Раз – по кругу, два –**  
**по кругу.**  
Белка встретила  
подругу,  
Белка с белкой  
поболтали.  
Наши глазки не устали.

## На корабле

Море что-то  
неспокойно:  
**Вправо, влево** бьются  
волны.  
За штурвалом капитан,  
Повидавший много  
стран.  
На груди его медаль.  
Капитан **вгляделся**  
**вдаль,**  
Крепче взялся за  
штурвал,

Незаметно **поморгал,**  
Поднял палец пред  
собой,  
**Поглядел на палец**  
**свой.**  
На лице его печаль.  
**Смотрит вдаль,**  
**потом на палец**  
**И опять же – снова**  
**вдаль.**





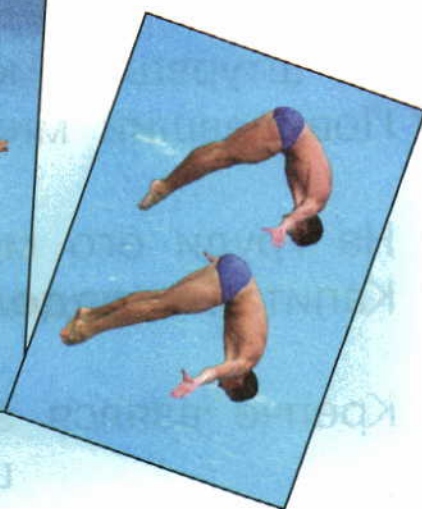
## Я выбираю спорт!

Спортивная школа – это место, где занимаются каким-нибудь видом спорта. Ты можешь выбрать тот вид спорта, который тебе нравится. Но надо узнать, есть ли рядом с твоим домом нужные спортивные секции.

**Спортивная гимнастика.** В этом виде спорта упражнения выполняют на гимнастических снарядах. Гимнасты – ловкие, сильные и красивые спортсмены.

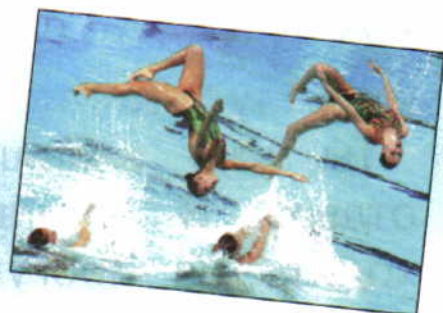


**Прыжки в воду.** В этом виде спорта атлеты прыгают в воду с вышки или трамплина. Во время прыжков спортсмены выполняют разные вращения.





**Синхронное плавание.** В этом виде спорта спортсменки выполняют в воде различные фигуры. Синхронное плавание – вид спорта только для девочек.



**Прыжки на батуте.** Во время прыжков нужно выполнять разные фигуры. Чем красивее фигуры – тем выше оценка. Спортсмены-батутисты такие же сильные и ловкие, как гимнасты.



**Фристайл** – вид спорта, который включает в себя три разные дисциплины: акробатические прыжки на лыжах, спуск на лыжах по бугристой трассе и спуск по трассе с трамплинами и виражами.





# Ура! Зимние каникулы!

## Что это такое?

Зимние каникулы – это долгожданный зимний отдых.

## Почему это важно?

Ты уже знаешь, что каждому человеку нужен отдых. В зимние каникулы можно не только ходить на прогулки, но и посещать праздничные мероприятия. Ведь впереди – Новый год!

## Как правильно отдыхать?

Хорошее настроение – залог крепкого здоровья. Чаще бывай на улице. А лучше всего – в лесу.



### Это важно!

Когда хочешь скатиться с горки, посмотри, не выходит ли она на проезжую часть.



### Родителям на заметку

Чаще всего дети простужаются не из-за холодной погоды, а потому, что гуляют слишком долго. Лучше запланировать несколько прогулок в день по 30–40 минут.

Не забывайте о горячем питании в зимнее время и напомните ребёнку правила безопасности.





## Творческое задание

1. Вспомни, как правильно вести себя зимой и не заболеть. Если не можешь вспомнить – прочитай тему «Готовимся к зиме».
2. Какие виды здорового отдыха во время зимних каникул ты знаешь? Ниже – маленькая подсказка.





# Катание На коньках

## Что это такое?

Катание на коньках – это передвижение по льду на специальной обуви с лезвиями.

## Почему это важно?

Кататься на коньках весело и полезно! Играя на катке, ты становишься ловким и здоровым.

## Как правильно заниматься?

Каток – очень твёрдый, поэтому падать больно. Что же делать, чтобы не упасть?

1. Попроси родителей проверить, как заточены коньки: лезвия должны быть острыми.

2. Правильно оденься. Для катания на коньках нужна спортивная одежда, как на рисунке. Такая одежда должна быть в меру свободной и тёплой.

3. Споткнулся? Сделай группировку и падай на бок.





### Это важно!

1. Всегда плотно зашнуровывай ботинки коньков.
2. Когда катаешься, будь внимателен и никого не толкай!



### Это интересно!

В древние времена коньки делали из лошадиных костей.



### Творческое задание

Отгадай загадку.



Кто на льду меня догонит?  
Мы бежим вперегонки,  
И несут меня не кони,  
А блестящие ... .



### Родителям на заметку

Для посещения катка и уроков физической культуры лучше подойдут коньки без зубцов на передней части. Новички часто цепляются зубцами за лёд и падают.

Ребёнка надо одеть в тёплую и удобную одежду. Шубы, дублёнки и юбки на катке недопустимы!



# Моё здоровье: сон

## Что это такое?

Сон – это естественная потребность и лучший отдых для организма.

## Почему это важно?

Сон помогает организму восстанавливаться. Кроме того, во время сна мозг перерабатывает знания, полученные за день, и откладывает их на специальные полочки.

Недостаток сна приводит к усталости и болезни.



## Как правильно спать?

Первоклассники должны засыпать в 9 часов вечера, а просыпаться в 7 часов утра.



### Это интересно!

Иногда человек за день не может решить какой-то важный вопрос, и правильное решение приходит во сне.



### Это важно!

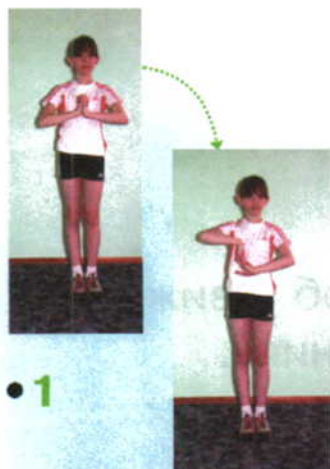


Перед сном обязательно нужно проветрить комнату, почистить зубы, умыться и вымыть ноги (или принять душ).

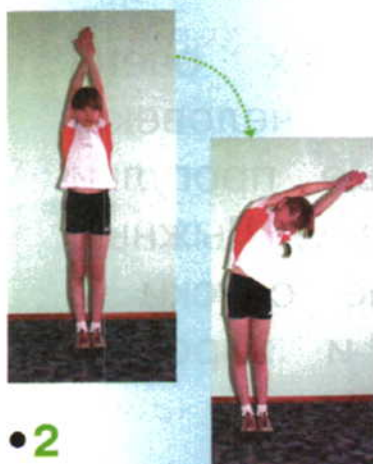
## Комплекс утренней гимнастики № 4

Каждое упражнение выполняй  
по 10 раз.

1. Соедини кисти рук в замок. Сделай «волну».
2. Потянись вверх, из стороны в сторону.
3. Сделай махи руками.
4. Выполни наклоны.
5. И.П. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Сделай приседания!
6. Попрыгай сначала на одной ноге, а потом на другой.
7. Выполни прыжки на двух ногах, поворачиваясь по кругу.



• 1



• 2



• 3



• 4



• 5



• 6



• 7



# Передвижение На лыжах.

## Лыжные прогулки

### Что это такое?

Передвижение на лыжах – это способ движения по снегу на специальных приспособлениях.



### Почему это важно?

Передвижение на лыжах очень полезно для здоровья человека. А как интересны лыжные прогулки в загадочном зимнем лесу! Лыжные прогулки – это весёлые спуски с горок, свежий воздух и хорошее настроение.

### Как правильно заниматься?

Зимой холодно. Чтобы не замёрзли ноги, надо надеть по два носка на каждую ногу.

Во время занятий твоя одежда скорее всего промокнет. В мокрой одежде можно простудиться. Поэтому возьми с собой запасную одежду. И не забудь запасные варежки или перчатки.





### Это важно!

При спуске с горок соблюдай дистанцию, чтобы не врезаться в того, кто едет впереди.



### Это интересно!



• Древние лыжи



• Современные лыжи



### Родителям на заметку

Лыжные прогулки – очень полезный для ребёнка активный отдых. Не планируйте слишком длинных прогулок. Позвольте ребёнку порезвиться на лыжах так, как ему хочется. Заранее приготовьте термос с чаем и конфетку «от зайчика». И не забудьте сменную одежду, чтобы не замёрзнуть по дороге домой после зимней прогулки. Приятных впечатлений Вам и Вашему ребёнку!



# Моё здоровье: питание

## Что это такое?

Питание – это употребление пищи, необходимой для роста и развития организма, а также для сохранения здоровья.

## Почему это важно?

Представь, что твоё здоровье – это многоэтажный дом. А пища – кирпичики, из которых он построен. Если кирпичики хорошие, тогда дом будет большим и красивым. А если кирпичики плохие, то дом получится непрочный и может разрушиться.

## Как правильно питаться?

Для крепкого здоровья нужно соблюдать режим питания – принимать пищу 5–6 раз в день в одни и те же часы. Время между приёмами пищи – примерно 3 часа.

Мы питаемся разными продуктами. Но продукты могут быть полезными или вредными.

На рисунках изображена вредная пища! Она может вызвать заболевания желудка.



## Это важно!

Правильный режим питания первоклассника

• Завтрак



• Полдник



• Второй завтрак

• Ужин

• Обед



• Второй ужин



## Творческое задание

Прочитай пословицы о питании. Какая в них заключена мудрость?

- Всякому нужен и обед, и ужин.
- Мельница сильна водой, а человек едой.



## Родителям на заметку

Питание должно быть дробным – 5–6 раз в день. Рацион питания должен включать пищу, содержащую белки (мясо, рыбу, молоко и его производные), углеводы (каши, овощи и фрукты), жиры (сливочное масло – 20 граммов в день, растительное масло).



# Плавание



## Что это такое?

Плавание – это способ передвижения в воде. Плавать можно в бассейнах или в открытых водоёмах.

## Почему это важно?

Если ты научишься хорошо плавать, то сможешь не только быстро и красиво передвигаться в воде, но и спасти других людей в случае опасности.

## Что нужно взять с собой в бассейн?

Сменную обувь – сланцы



Девочкам – купальник,  
мальчикам – плавки



Мыло, мочалку и шампунь



Шапочку и очки для плавания



Полотенце и фен





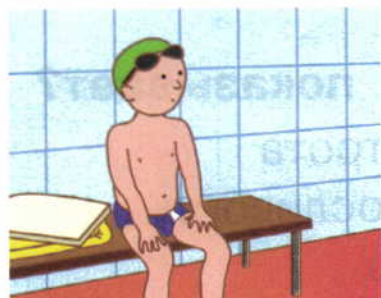
## Это интересно!

В древности рыцари должны были уметь плавать в тяжёлых металлических доспехах.



## Творческое задание

Расположи картинки по порядку.



## Родителям на заметку

Плавание – лучший вид спорта для здоровья ребёнка. Занятия в воде укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают деятельность пищеварительной системы и совершенствуют терморегуляцию. Организм становится устойчив к простудным заболеваниям, нормализуется психоэмоциональное состояние ребёнка.



# Контрольные Нормативы по физической культуре

## Что это такое?

Ты уже выполнял контрольные работы по русскому языку, математике и другим учебным предметам. Оказывается, что и по физкультуре бывают контрольные уроки, на которых выполняют упражнения на оценку, как на соревнованиях. Контрольные нормативы – так называются результаты, которых ты должен достигнуть на уроках физической культуры.

## Как правильно заниматься?

Контрольными тестами для оценки развития физических качеств являются:

### Упражнение

Бег 30 м

Бег 1000 м

Подтягивания для мальчиков

Поднимание-опускание туловища для девочек

Наклон туловища вперед из положения сед ноги вместе

Прыжок в длину с места

### Что показывает?

Быстрота

Выносливость

Сила

Сила

Гибкость

Скорость + сила



**Это важно!**

Перед выполнением контрольных нормативов следует сделать хорошую разминку!

## Комплекс утренней гимнастики № 5

1. Маршируй на месте, как солдат.
2. Походи на носочках.
3. А теперь ходи на пяточках.
4. Мельница.
5. И.П. – сед ноги вместе. Представь, что ты чемодан. Закрой чемодан!
6. Сделай наклоны.
7. Попрыгай, как заяка.
8. Выполни прыжки на двух ногах, поворачиваясь по кругу.



• 1



• 2



• 3



• 4



• 5



• 6



• 7



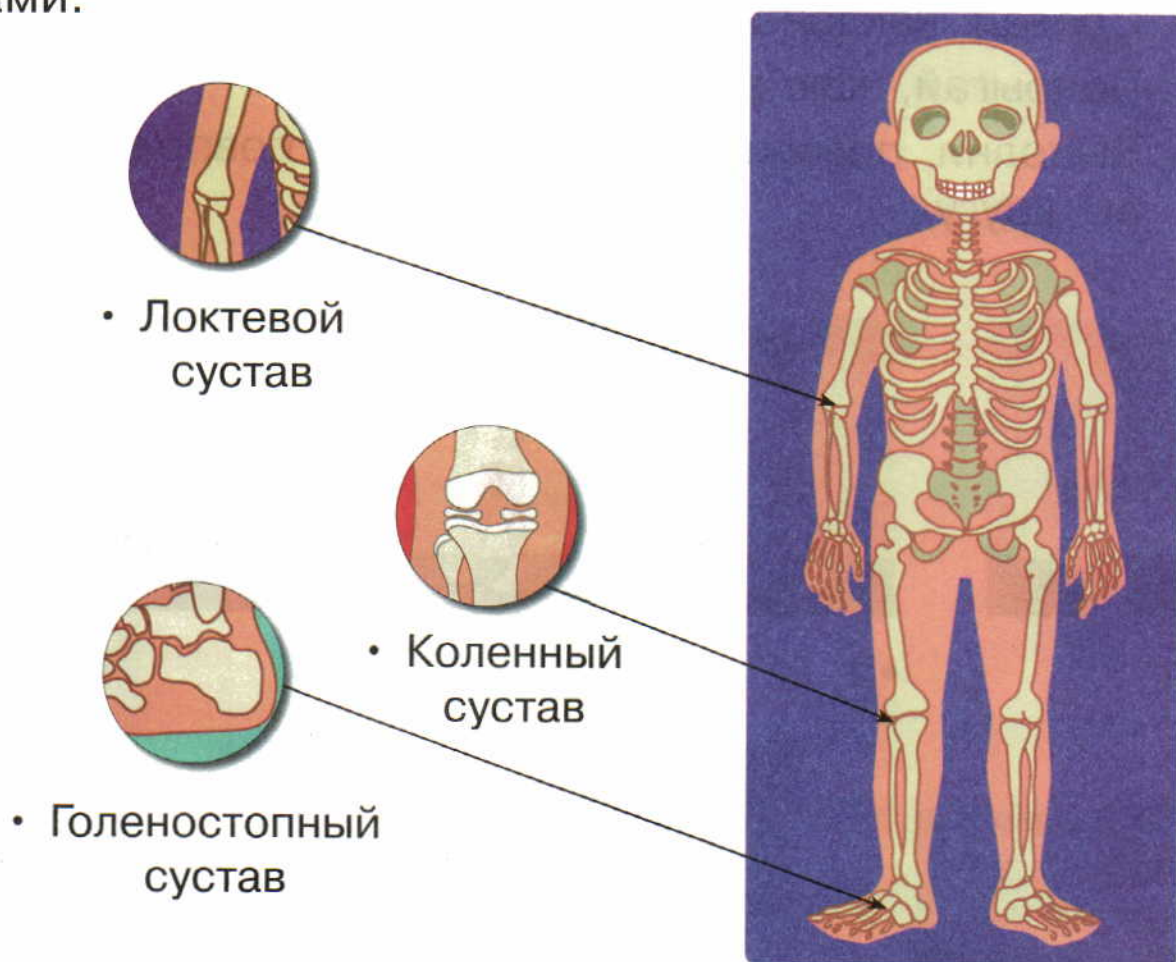
• 8



# Мой организм: скелет, мышцы и суставы

## Что это такое?

Скелет состоит из костей, которые служат человеку опорой и защищают жизненно важные органы. Кости соединяются между собой суставами.



К костям прикреплены мышцы. Мышцы состоят из особой ткани, которая способна сокращаться, то есть укорачиваться.

Движением мышц управляет мозг. Он даёт мышцам команды, поэтому мы можем выполнять нужные нам движения.

## Как это работает?

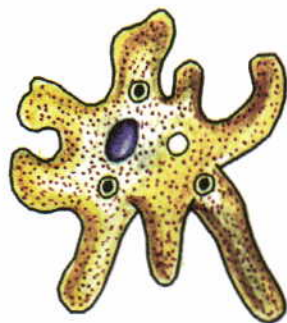
Если рука расслаблена в локтевом суставе, то мышца – длинная (вытянутая). Когда тебе нужно согнуть руку, мозг даёт команду, и мышца становится короче (сокращается). Мышца тянет за собой кость, к которой она прикреплена. Так происходят все движения – рук, ног, головы и туловища.

Чтобы мышцы были сильными, а кости крепкими, нужно заниматься физической культурой и спортом.



### Это интересно!

Скелет есть почти у всех животных. А вот у амёбы скелета нет!



### Творческое задание

Отгадай загадку.

Теперь для тебя совсем не секрет,  
Что кости все вместе – это ... .



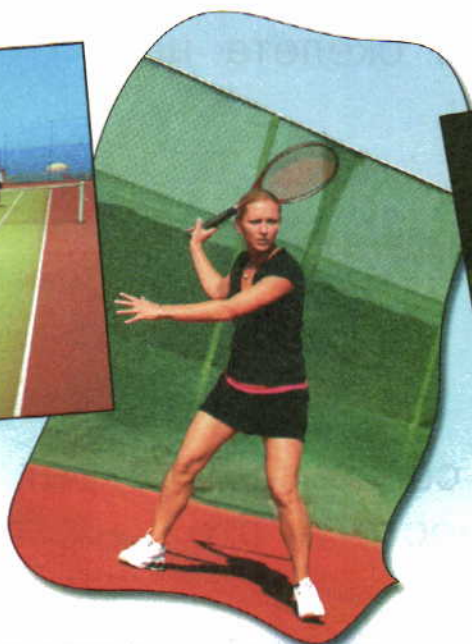
## Я выбираю спорт!

Мы продолжаем знакомить тебя с видами спорта.

**Настольный теннис (пинг-понг)** – это игра с небольшой ракеткой и маленьким мячом. В неё играют на столе. Игроки в настольный теннис – ловкие и быстрые.



**Теннис** – это игра с ракеткой, в которой игроки передают мяч через сетку. В теннис играют на корте. У теннисистов развиваются быстрая реакция, выносливость и сила.

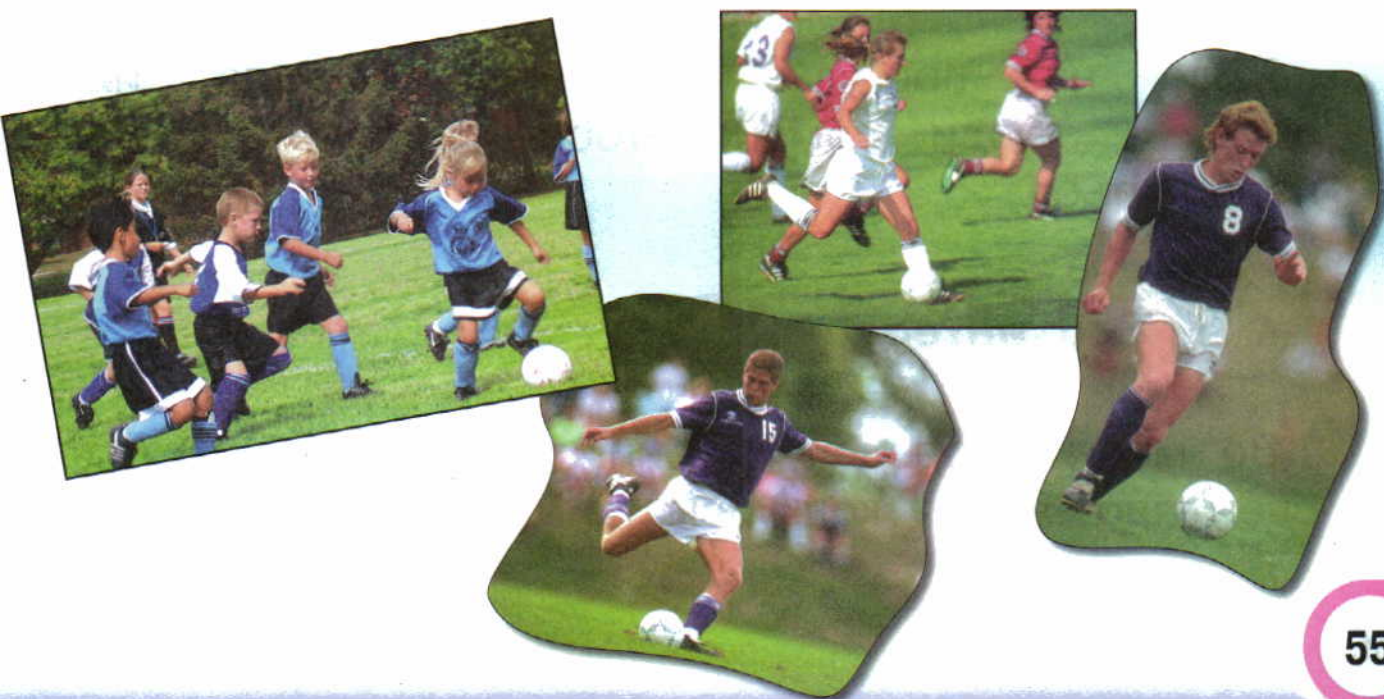




**Плавание.** В этом виде спорта нужно проплыть заданную дистанцию как можно быстрее. Дети, которые занимаются плаванием, вырастают высокими и сильными.



**Футбол** – командный вид спорта. Задача футболистов – забить как можно больше мячей в ворота противника. У детей, которые занимаются футболом, развиваются быстрота реакции, выносливость и ловкость.





# Ура! Весенние каникулы!

## Что это такое?

Весенние каникулы – это отдых от школьных занятий весной.



## Почему это важно?

Весенние каникулы так же нужны, как летние, осенние и зимние. Но весной появляются тёплые солнечные лучи, которых нам не хватало зимой.

## Как правильно отдыхать во время весенних каникул?

Чаще гуляй днём, подставляя лицо и руки солнцу.

Весной очень легко простудиться, поэтому на улице не снимай одежду. Даже если очень жарко.



### Это важно!

Если на прогулке промокла одежда или обувь – сходи домой, чтобы переодеться или переобуться.



### Это интересно!

Во многих городах России, где ещё не растаял снег, проводятся конкурсы по лепке снеговиков.

## Комплекс утренней гимнастики № 6

Все упражнения выполняй по 10 раз.

1. Маршируй на месте, как солдат.
2. Попробуй обхватить себя руками за плечи.
3. Сделай наклоны.
4. И.П. – стойка ноги врозь. Приседания на передней части стопы до упора присев. На пятки не вставать!
5. И.П. – стойка ноги вместе. Попрыгай на носочках на двух ногах.
6. Выполни прыжки на носочках с ноги на ногу.
7. Попрыгай на носочке на одной ноге, потом на другой.



• 1



• 2



• 3



• 4



• 5



• 6



• 7



# Физические качества: выносливость

## Что это такое?

Выносливость – это способность человека длительное время выполнять физическую работу.

## Почему это важно?

Выносливость – очень важное качество для школьника. Она проявляется не только в спорте, но и во время школьных занятий и домашних дел.

## Как правильно заниматься?

Прогулки, катание на лыжах, коньках и велосипеде на свежем воздухе развивают выносливость. Эти занятия должны быть регулярными (2–3 раза в неделю) и достаточно длительными (не менее 1 часа).





## Это важно!

1. Тише едешь – дальше будешь! Чем длиннее дистанция, которую предстоит пройти, тем спокойнее надо идти.
2. С высокой скоростью первоклассник может пробежать только 20–30 метров.



**Никогда не начинай бежать слишком быстро, равномерность – залог успеха в беге на длинные дистанции!**



## Это интересно!

Индиец Файджа Сингх постоянно бежит на длинные дистанции. Он прожил 100 лет, но не собирается прекращать бегать.



## Родителям на заметку

Аэробные нагрузки – это нагрузки невысокой интенсивности. Они благотворно влияют на сердце и сосуды, предупреждают гипертонию, инфаркт и диабет. Благодаря прогулкам в лесных массивах укрепляется иммунная система как у школьников, так и у родителей. Тренируйтесь вместе!

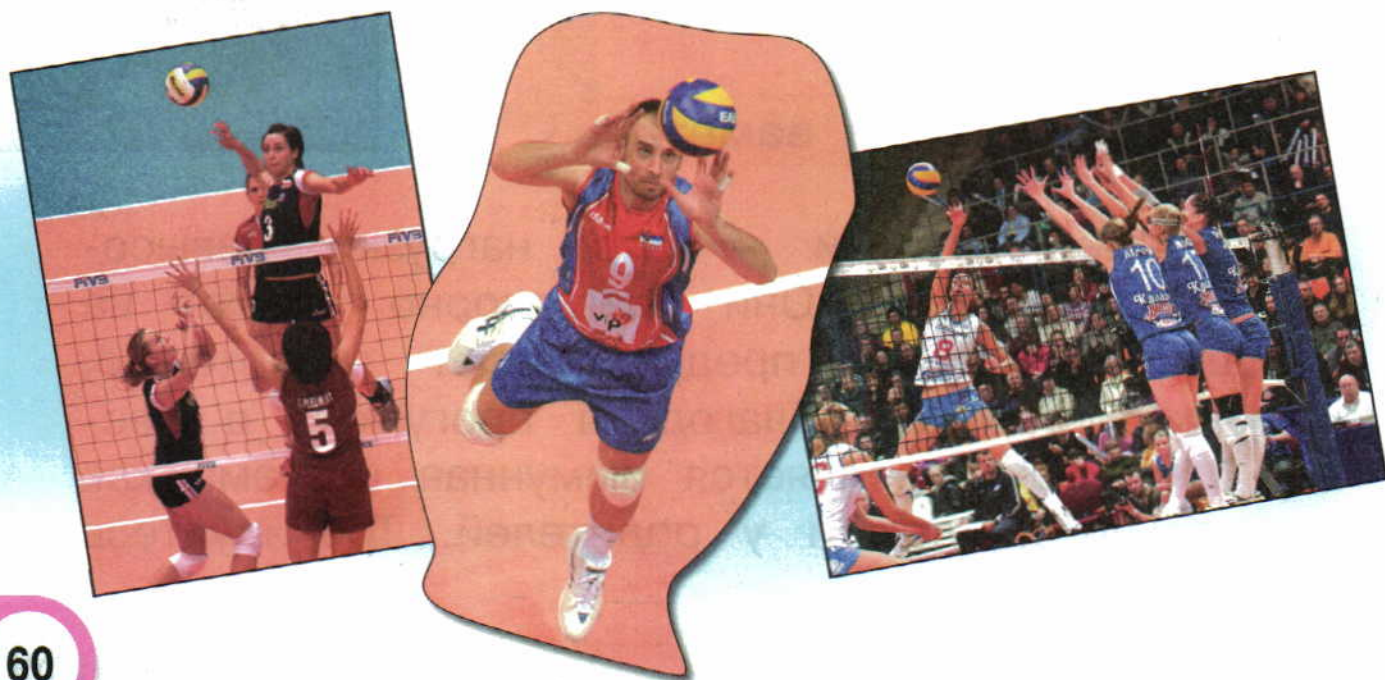


## Командные спортивные игры

**Футбол** – самая популярная спортивная игра с мячом. Все участники делятся на полевых игроков и вратаря. Цель игры – забить гол в ворота соперника.



**Волейбол** можно узнать по мячу, летающему через сетку. Игра в волейбол начинается с подачи мяча. Задача команды – отбить мяч на сторону противника так, чтобы мяч упал на площадку.





**Баскетбол** – это игра с большим оранжевым мячом. Цель игры – забросить мяч в корзину соперника. Игроки используют ведение мяча, а также дают друг другу пасы. Мяча нельзя касаться ногами.



**Гандбол** – это тоже игра с мячом. Цель игры – забить мяч в ворота соперника. Игроки могут применять ведение и передачи. В мяч играют руками. Касаться мяча ногами может только вратарь.





# Закаливание



## Что это такое?

Закаливание – это укрепление здоровья с помощью природных факторов – солнца, воды и воздуха.

## Почему это важно?

Закаливание нужно для того, чтобы твой организм был готов к любым переменам погоды. Хорошо подготовишься – не будешь болеть.

## Как правильно заниматься?

К закаливанию относят:

Умывание лица и рук прохладной водой

Ходение босиком (до 3–5 минут) сначала на коврик, потом по полу, в жаркое летнее время – по траве

Воздушные ванны, то есть пребывание без одежды дома и летом на природе

Употребление **понемногу** мороженого и холодной питьевой воды



### Это важно!

1. Начинать закаливание надо постепенно.
2. Лучшее время для начала закаливания – лето.



### Это интересно!

Сторонник здорового образа жизни Порфирий Иванов во взрослом возрасте стал таким закалённым, что мог долго лежать на снегу в лёгкой одежде без вреда для здоровья.



### Творческое задание

Прочитай пословицы о закаливании. Какая в них заключена мудрость?

- Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.
- Закаляй своё тело с пользой для дела.
- Если хочешь быть здоров – закаляйся.



### Родителям на заметку

Искусственная среда, в которой мы живём, отрицательно сказывается на механизмах терморегуляции человека. Тренировка терморегуляционных механизмов позволяет достичь хорошего самочувствия и противостоять простудным заболеваниям. Особенно важно закаливание для часто болеющих детей.



## История физической культуры

Древние люди много времени проводили в поисках пищи. А для того чтобы найти пищу, нужно было быстро бегать, ловко прыгать и далеко кидать копье. Так зарождалась физическая культура.



Чуть позже спорт стал важной частью обрядов. С помощью некоторых обрядов люди хотели ускорить приход весны. Древние народы любили игры с мячом. Они представляли, что мяч — это маленькое Солнце.



- Древнее изображение игры в мяч



- Кожаные мячи древних египтян



- Такие кольца использовали для игры в мяч индейцы майя



## Комплекс утренней гимнастики № 7

1. Выполни ходьбу на носочках.
2. И.П. – основная стойка. Сгибаем руки. Выполняем быстрые и энергичные махи руками вперед-назад.
3. В наклоне дотянись до пола, выпрямись и прими правильную осанку.
4. И.П. – стойка ноги врозь. Приседания на передней части стопы до упора присев. На пятки не вставать!
5. И.П. – основная стойка. Обе руки согнуты в локтях и обращены ладонями вниз на уровне чуть ниже талии. Поднимание колен до ладони и опускание вниз на носочек.
6. Выполни бег с высоким подниманием колена.



• 1



• 2



3



• 4



• 5



• 6





## Утренняя гимнастика: правила составления комплекса упражнений

### Что это такое?

Правила составления комплекса утренней гимнастики определяют, в каком порядке следуют упражнения.

### Почему это важно?

Правила составления комплекса утренней гимнастики нужно знать для того, чтобы уметь распределить упражнения в правильном порядке.

### Как правильно заниматься?

Упражнения надо выполнять по порядку:

1. Потягивания  
и ходьба  
на месте или  
в движении,  
чтобы  
разогреться

2. Выполнение  
упражнений  
по принципу «сверху  
вниз». То есть  
сначала – шея, руки  
и плечевой пояс,  
затем – туловище  
и ноги

3. Прыжки и бег. После этого  
можно сделать упражнения  
на гибкость и дыхательные  
упражнения



## Это важно!

1. Каждое упражнение следует выполнять по 10 раз.
2. Для трудных упражнений количество повторов может быть меньше.



## Это интересно!

Как ты думаешь, кто первым откажется от зарядки – дети или их родители?



## Родителям на заметку

До начала утренней гимнастики необходимо проветрить помещение. Но лучше всего зарядку выполнять на улице.

Продолжительность зарядки для младших школьников – от 7 до 10 минут. Упражнения постепенно усложняются от комплекса к комплексу, ускоряется и темп движений. Набор упражнений желательно менять каждый месяц.



# Моё здоровье: отдых летом

## Что это такое?

Отдых летом – самый долгий. Это значит, что ты можешь много времени провести на природе – в летнем лагере или на даче.

## Почему это важно?

Отдыхать на свежем воздухе – это всегда хорошо, а на берегу реки или озера польза от активного отдыха увеличивается.

## Как правильно отдыхать у воды?

Загорать и находиться на пляже летом можно только утром – до 10:00 и вечером – после 17:00. Днём солнце очень горячее и может обжечь кожу.

Чтобы избежать перегрева на солнце, пей много воды, носи светлый головной убор, чаще купайся и найди место для игр в тени деревьев.

Купаться можно только в специально подготовленных местах и под присмотром взрослых. Нырять в открытых водоёмах опасно!







### Это важно!

1. Не нырять в незнакомом месте!
2. Не плавать одному!



### Это интересно!

Существуют соревнования по спортивной рыбалке. Побеждает в них тот, кто за три часа поймает больше всех рыбы.



### Творческое задание

Выбери виды отдыха, полезные для здоровья.



### Родителям на заметку

Идеальный отдых для ребёнка – на свежем воздухе. В каникулы желательно сохранять режим дня: ребёнок должен рано вставать и рано ложиться. Полезна ходьба босиком, особенно по утренней росе.



## Правила безопасности летом

Спортивные развлечения не дадут тебе скучать летом. Но любое занятие может стать причиной синяков, царапин и других травм.

Если ты будешь соблюдать правила безопасности, то этого не произойдёт.

### Правила безопасности

1. До 14 лет запрещено двигаться на велосипеде по автодорогам. Ты можешь ездить по велосипедным дорожкам или тротуарам.
2. Когда переходишь дорогу, нужно вести велосипед рядом, а не ехать на нём.
3. Не забывай про защитный шлем, наколенники и налокотники!
4. При катании на велосипеде или роликах нужно одеваться в яркую одежду.
5. Купайся только в разрешённых местах. Не заплывай за буйки!





## Родителям на заметку

### Первая помощь при ушибах

1. Прикладывайте лёд (через ткань!) до конца первых суток после травмы. Холодные компрессы делайте на 10–15 минут, с перерывами.
2. Наложите на место ушиба давящую (не сильно!) повязку.
3. После первых суток применяйте тёплые ванны, компрессы и разогревающие мази, которые рекомендованы для использования детям. Они помогут быстрее снять отёк и ускорят рассасывание кровоподтёка (синяка).

### Первая помощь при ссадинах и потёртостях

1. Промойте повреждённую поверхность перекисью водорода. Затем высушите её салфеткой.
2. Наложите повязку, пропитанную мазью-антибиотиком (синтомициновая, эритромициновая мази и их аналоги).
3. Сверху наложите чистую повязку.

### Первая помощь при ожогах

1. Охладите (водой) поверхность кожи.
2. Используйте противоожоговое средство (д-пантенол и др.).
3. Наложите повязку.  
Если на месте ожога появились пузыри, необходимо срочно обратиться к врачу!







**Часть 2**

**2 класс**





## Подготовительная часть урока

### Что это такое?

На подготовительной части урока класс должен построиться в шеренгу, а учитель – рассказать о задачах урока. После построения начинается подготовка к упражнениям. Её часто называют разминкой.

### Почему это важно?

Разминка нужна для того, чтобы организм разогрелся. Без разминки ты не сможешь успешно играть, бегать и делать трудные упражнения.

### Как правильно заниматься?

Во время разминки все упражнения делают по порядку:



Лёгкий бег или ходьба



Упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса



Упражнения для мышц туловища



Упражнения для мышц ног



### Это важно!

1. Если разминку сделать плохо, то можно получить травму.
2. Не забывай брать на урок физической культуры спортивную форму!



### Это интересно!

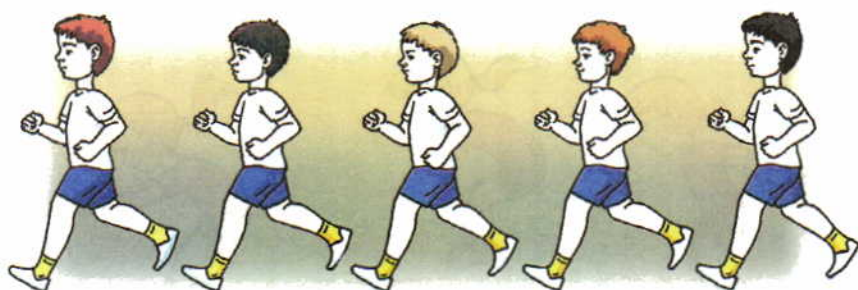
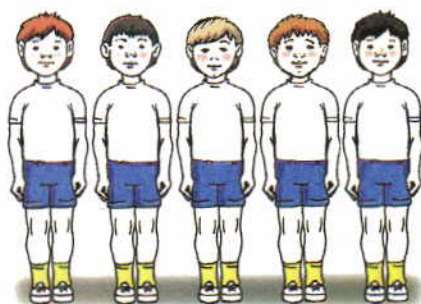
Разминка есть даже в играх КВН!



### Творческое задание

Прочитай стихотворение. Вспомни, что означают выделенные слова.

Пришли на физкультуру  
В любимый наш спортзал.  
«В **шеренгу** становитесь! –  
Учитель нам сказал. –  
Налево! Бег по кругу.  
Не быстро, а спокойно».  
И я напомнил другу:  
«Мы бегаем **колонной**».





# Прыжки

## Что это такое?

Прыжки – это быстрое перемещение после отталкивания ногами от опоры.

## Почему это важно?

Прыжки – это способ преодоления препятствий. Они часто используются на уроках физической культуры и в спортивных тренировках. Прыжки развивают мышцы ног и туловища.

## Как правильно прыгать?

В основе хорошей прыгучести лежат физические качества – сила и быстрота. Это значит, что прыжок должен выполняться мощно и быстро.

И.П. – узкая стойка ноги врозь, руки вперед-вверх

Опускаем руки вниз-назад и одновременно приседаем (пружинка сжалась)

Быстро выпрыгиваем и летим за руками вперед-вверх





**Это важно!**

Приземляемся на согнутые ноги!



**Это интересно!**

## Виды прыжков



- В длину с места



- В длину с разбега



- С шестом



- В высоту



# Метание мяча

## Что это такое?

Метание мяча – это бросок мяча на дальность или точность.

## Почему это важно?

Уметь хорошо метать разные предметы – это полезно. Здорово, когда ты можешь перебросить свою обувь через речку, а сам переплыть её! А кто умеет точно метать мяч – хорошо играет в снежки.

## Как правильно выполнить метание мяча?

Если ты правша:

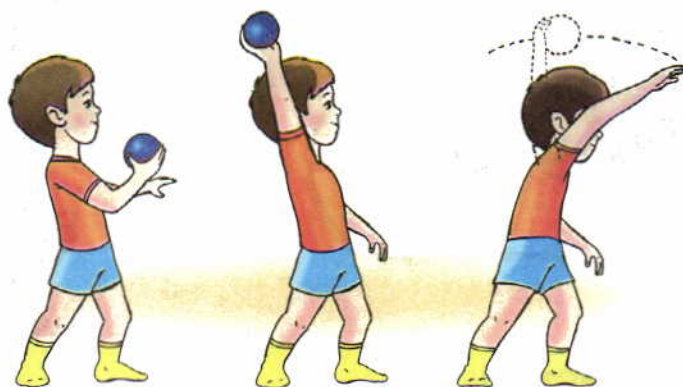
И.П. – левая  
нога впереди,  
правая сзади. Мяч  
в правой руке.

Если ты левша:

И.П. – правая  
нога впереди,  
левая сзади. Мяч  
в левой руке.

Руку с мячом поднимаем  
вверх и отводим назад.

Выполняем резкое движение  
вперёд и отпускаем мяч.





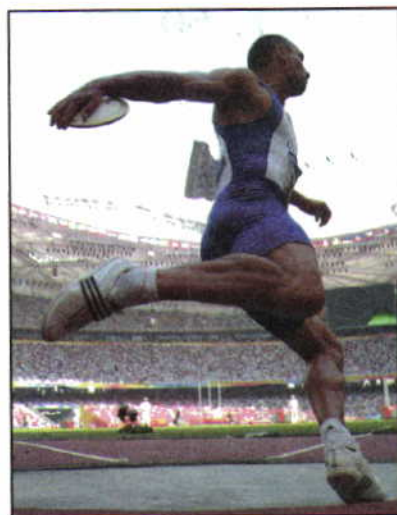
## Это важно!

1. Убедись, что там, куда ты хочешь бросить мяч, нет людей и хрупких предметов.
2. Проверь руку – готова ли она к броску? Если твой локоть выше уха, то можно делать бросок!
3. Мяч нужно бросать вперёд вверх.
4. Если при броске вместе с рукой вперёд движется всё туловище, то результат будет намного лучше.



## Это интересно!

В школе ты изучаешь, как нужно метать мяч. На Олимпийских играх тоже есть метания.



• Метание диска



• Метание копья



• Метание молота



## Режим дня

Если ты учишься в первую смену:

| <b>Мои действия</b>                                         | <b>В какое время?</b> |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Подъём                                                      | 7:00                  |
| Утренняя зарядка,<br>водные процедуры,<br>уборка постели    | 7:00–7:30             |
| Завтрак                                                     | 7:30–7:50             |
| Дорога в школу                                              | 8:00–8:20             |
| Занятия в школе                                             | 8:30–12:40            |
| Дорога из школы или<br>прогулка после занятий               | 12:45–13:45           |
| Обед                                                        | 14:00–14:30           |
| Отдых, прогулка на свежем<br>воздухе, спортивные занятия    | 14:30–17:30           |
| Полдник                                                     | 17:40–17:50           |
| Выполнение домашних<br>заданий, подготовка к школе          | 18:00–18:55           |
| Ужин                                                        | 19:00–19:30           |
| Выполнение домашних<br>заданий, подготовка к школе          | 19:30–20:15           |
| Свободное время                                             | 20:15–21:00           |
| Приготовление ко сну,<br>умывание, проветривание<br>комнаты | 21:00–21:30           |
| Сон                                                         | 21:30–7:00            |

Если ты учишься во вторую смену:

## **Мои действия**

## **В какое время?**

Подъём

7:00

Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели

7:00–7:30

Завтрак

7:30–7:50

Выполнение домашних заданий, сбор в школу

8:00–10:00

Спортивные занятия

10:00–11:00

Второй завтрак

11:00–11:30

Отдых

11:35–12:05

Дорога в школу

12:15–12:35

Занятия в школе

12:45–16:40

Дорога из школы или прогулка после занятий

16:45–17:30

Полдник

17:40–17:50

Прогулка на свежем воздухе

18:00–19:00

Ужин

19:00–19:30

Свободное время

19:30–20:30

Отдых

20:30–21:00

Приготовление ко сну, умывание, проветривание комнаты

21:00–21:30

Сон

21:30–7:00



## **Родителям на заметку**

Во время выполнения домашнего задания ребёнку нужен активный отдых через каждые 40 минут.



# Утренняя гимнастика

## Что это такое?

Вспомни, что такое утренняя гимнастика и правила её выполнения.



## Как правильно заниматься?

Утреннюю гимнастику можно делать под любимую музыку.

В каждом комплексе есть основная часть – её ты должен делать всю четверть. А ещё есть варианты. Первый вариант ты делаешь в первой половине четверти. А второй вариант – во второй половине.



## Комплекс утренней гимнастики № 1



• 1

1. Потянись!
2. Махи руками.
3. Рывки руками.
4. Наклоны в сторону.
5. Наклоны вперёд.



• 3



• 4



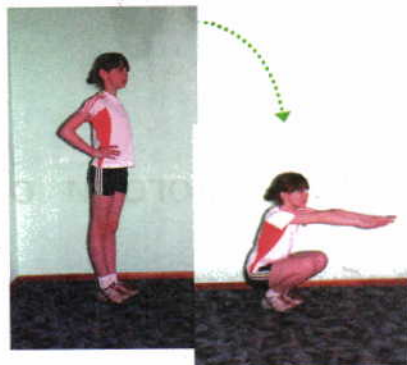
• 2



• 5

### Вариант 1

6. Приседания.



• 6

### Вариант 2

6. Попрыгай, как кенгуру!



• 6



# Капитан команды

## Что это такое?

Капитан – это лидер команды.

## Почему это важно?

Команда, у которой есть капитан, – организованная. Она готова к новым действиям в любой игре. Как капитан корабля управляет в море своим судном, так и в игре капитан руководит командой.



## Как правильно заниматься?

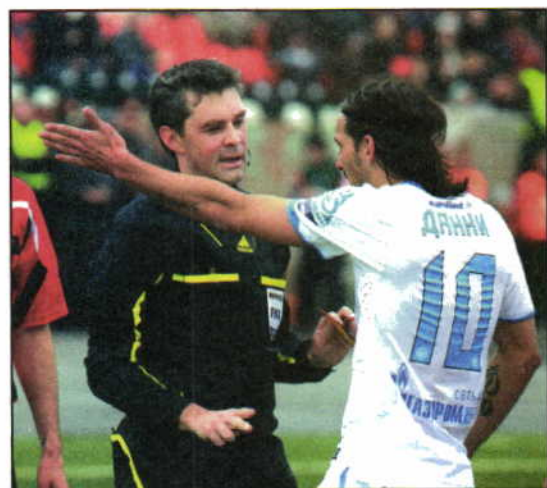
Капитаном выбирают самого ответственного и опытного игрока в команде.

Во время подвижной игры необходимо выполнять указания капитана.



## Это важно!

При возникновении спорных ситуаций в игре только капитан может обратиться к учителю или судье.



## Это интересно!

Капитан есть в каждой спортивной команде.  
Капитан – это главный человек на морском судне.



## Творческое задание

Отгадай загадку.

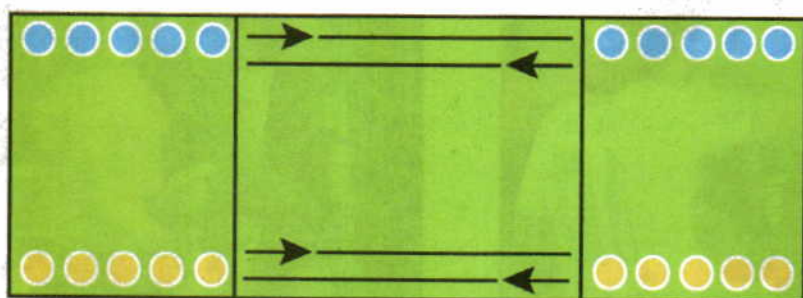
Кто в команде самый умный?  
Он командует: «Вперёд!»  
Несмотря на все преграды,  
Нас к победе приведёт.  
Может, это царь заморский?  
Или, может быть, султан?  
Нет, конечно же, мы знаем,  
Это точно ... !



# Встречные эстафеты

## Что это такое?

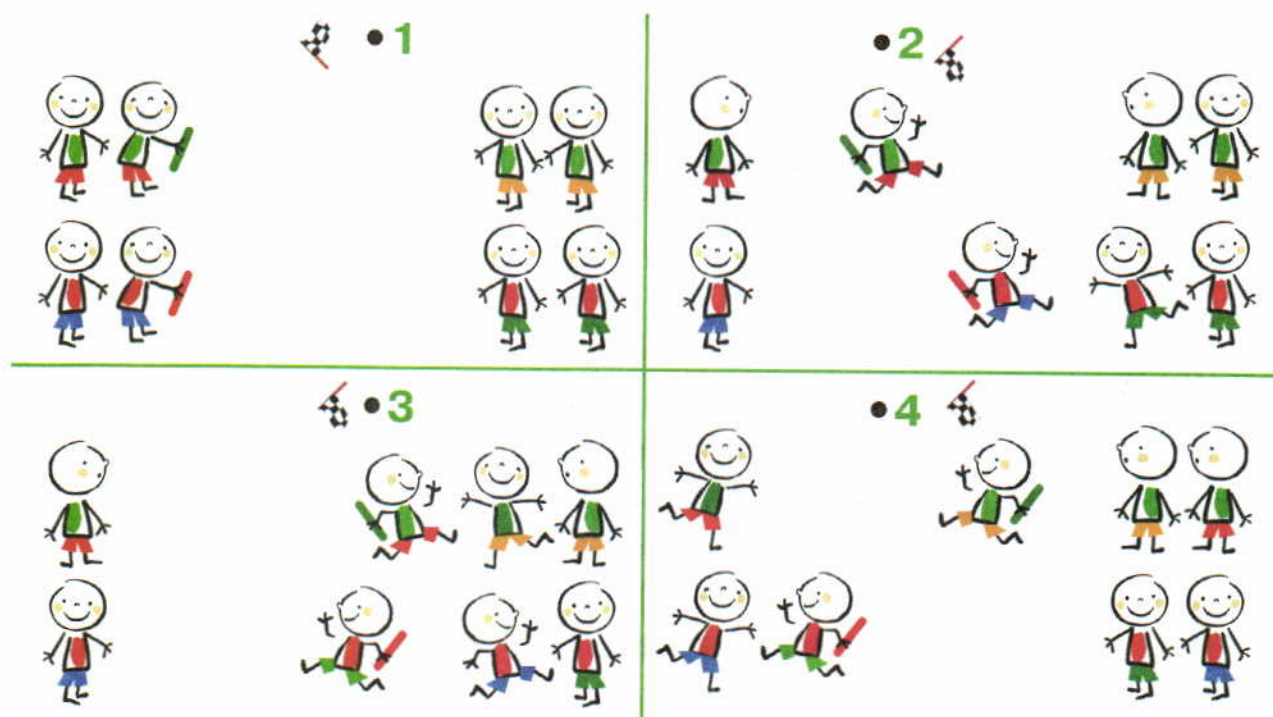
Встречные эстафеты – это эстафеты, в которых участники одной команды делятся на две группы и располагаются друг напротив друга в колоннах на заданном расстоянии.



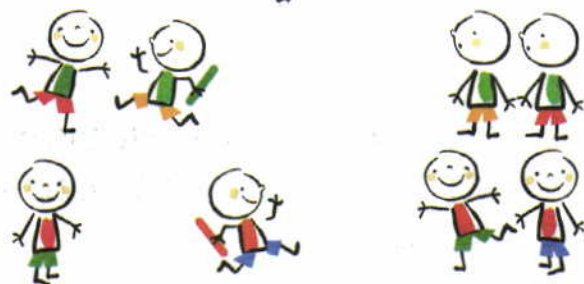
## Почему это важно?

Встречные эстафеты – это весёлые соревнования, которые формируют командный дух и сотрудничество.

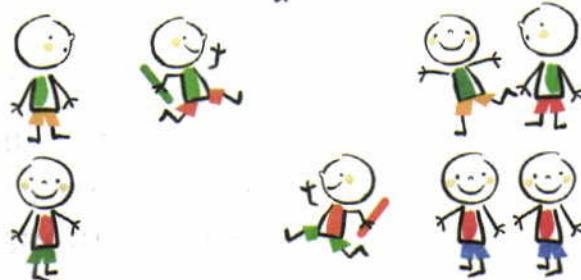
## Как правильно заниматься?



• 5



• 6



• 7



• 8



**Это важно!**

Для победы необходимы: соблюдение правил, аккуратность при передаче эстафеты, дисциплинированность и быстрота выполнения.

**Творческое задание**

Как поделить и расставить участников встречных эстафет, если в каждой команде по девять человек?





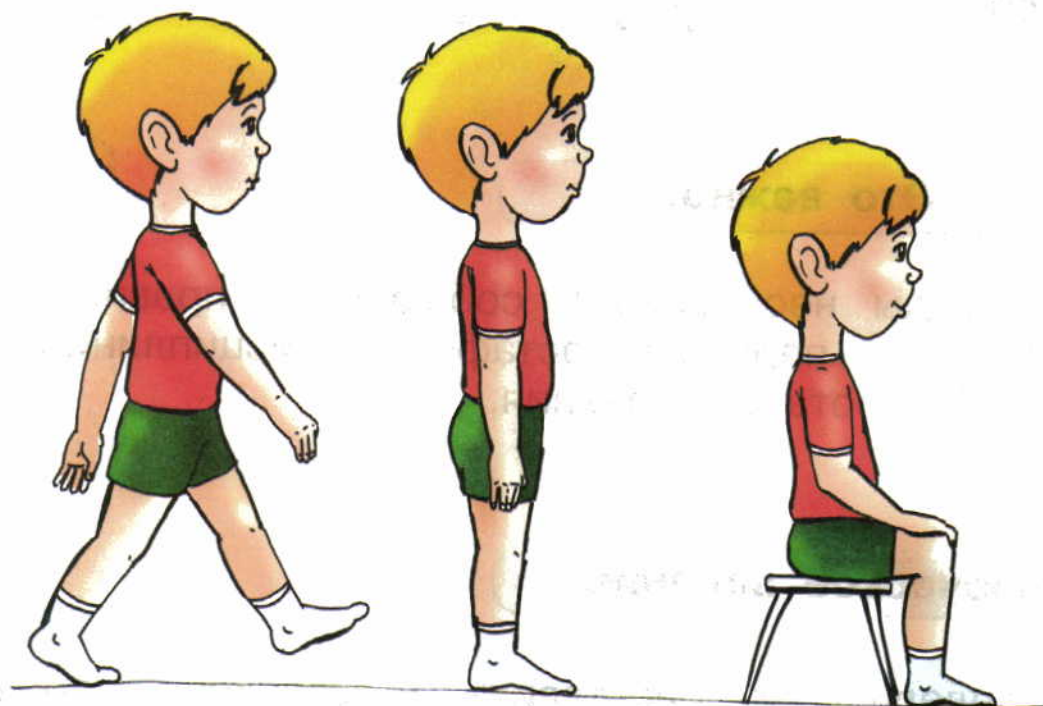
# Упражнения для правильной осанки

## Что это такое?

Упражнения для правильной осанки – это несложные упражнения, с помощью которых укрепляют мышцы спины, живота и плечевого пояса.

## Почему это важно?

Осанку формируют мышцы. Чем сильнее мышцы, тем легче им удержать правильное положение тела при сидении и ходьбе. Главную работу здесь выполняют мышцы спины и живота.



## Как правильно заниматься?

Комплекс упражнений надо делать честно и регулярно. Каждое упражнение делай по восемь раз.

1. Опустить подбородок к груди, свести лопатки как можно ближе друг к другу.
2. И.П. – лёжа на спине. В руках – игрушка. Поднимать игрушку вверх, прогнув грудной отдел позвоночника.

3. Поиграем животом. Втягивай живот и старайся удерживать мышцы в лёгком напряжении, «перекачивай» живот сверху вниз и обратно.
4. И.П. – лёжа на спине. Согни ноги так, чтобы спина полностью лежала на полу. Представь, что перед тобой в воздухе находится игрушка. Поймай игрушку!
5. И.П. – лёжа на спине, с согнутыми ногами. Подтяни согнутые ноги к животу – выдох; опусти ноги – вдох.
6. И.П. – лёжа на спине, руки вдоль тела. Велосипедные движения ногами.



• 1



• 2



• 4



• 5



• 6



# Физические качества

## Быстрота

Быстрота нужна всем. Можно быстро бегать, быстро плавать, быстро передвигаться на коньках и лыжах.

Если ты научишься быстро плавать, то сможешь помочь тонущему человеку. Если будешь быстро бегать – сможешь догнать хулигана или, наоборот, убежать от него.

## Выносливость

Лыжники, велосипедисты и бегуны на длинные дистанции очень выносливы.

Выносливый человек может долго заниматься чем-то, не уставая. Например, делать уроки.

## Гибкость

Гибкость хорошо развита у гимнастов, фигуристов и цирковых артистов. Гибкость позволяет людям красиво двигаться. Если ты гибкий, то можешь вытянуться в струнку и достать до верхней полки шкафа, где лежат самые вкусные конфеты.

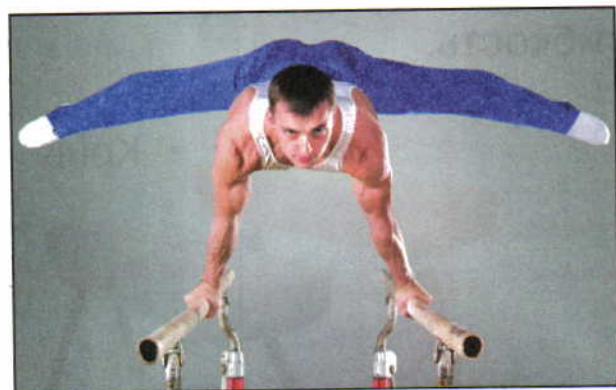




## Координация

Координация развивается в ходе разных игр и гимнастических упражнений. Координацию часто называют ловкостью.

Подумай, как расстроится мама, когда упадёт и разобьётся её любимая кружка! Но если ты станешь ловким, то сможешь поймать кружку, прежде чем она долетит до пола.



## Сила

Самые сильные спортсмены – это тяжелоатлеты. Они поднимают очень тяжёлые штанги.

Если ты станешь сильным, то сможешь без труда носить свой портфель и помогать маме или бабушке носить тяжёлые сумки.





# Гимнастические снаряды

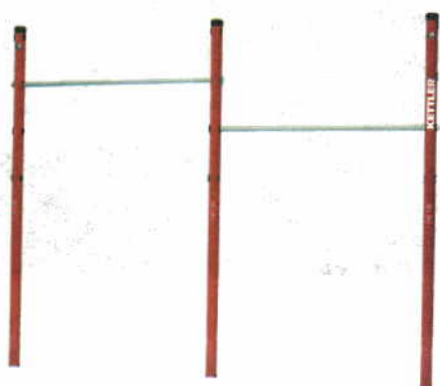
## Что это такое?

Гимнастические снаряды – это специальные приспособления, на которых можно выполнять гимнастические упражнения.

## Почему это важно?

Упражнения на гимнастических снарядах помогают развивать ловкость, силу и гибкость.

## Какие бывают снаряды?



• Перекладина



• Конь



• Кольца

• Козёл



• Канат



• Шведская стенка



## Это важно!

При выполнении упражнений около снаряда кладут маты – для безопасного падения.



## Творческое задание

Найди на рисунке детской площадки снаряды, которые похожи на гимнастические. Каких гимнастических снарядов на детской площадке не должно быть? А какие «лишние» снаряды не относятся к гимнастическим?





# Висы и упражнения на турнике

## Что это такое?

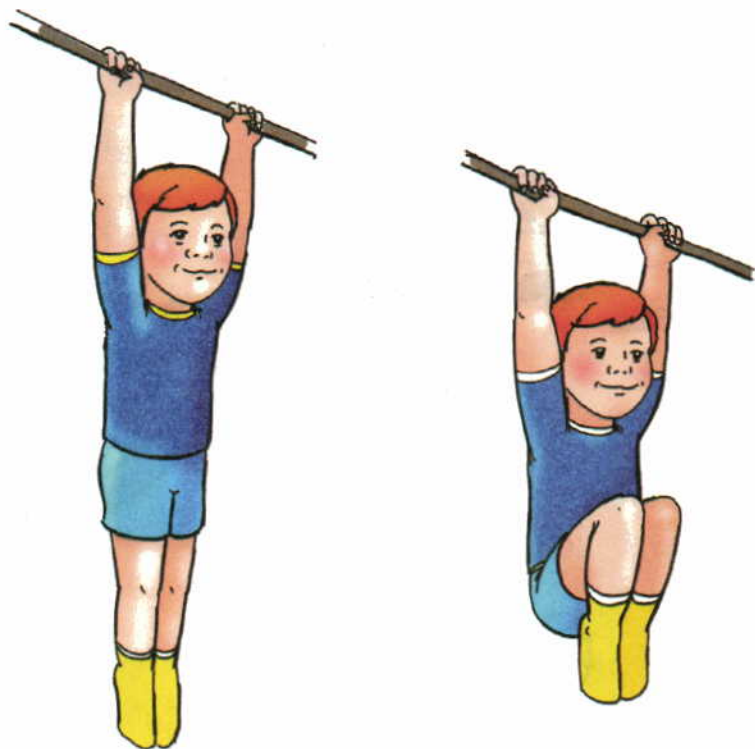
Вис – положение спортсмена на турнике, при котором плечи находятся ниже перекладины.

## Почему это важно?

Висы помогают расслабиться позвоночнику. Регулярные занятия на турнике укрепляют мышцы рук и спины. А ещё упражнения на турнике помогают сформировать красивую фигуру.

## Как правильно заниматься?

1. Повисни на турнике и расслабься. Повиси 15–20 секунд. Это упражнение нужно делать несколько раз в день.
2. Повисни на турнике и поднимай согнутые ноги к животу, затем опускай их вниз. Повтори 3–4 раза.



3. Попробуй выполнить подтягивание. Повтори 3–4 раза.



**Это важно!**

1. Прежде чем повиснуть на турнике, убедись, что он надёжно закреплён и не упадёт вместе с тобой.
2. С высокой перекладины нельзя спрыгивать! Нужно спускаться по лесенкам или стойкам.



**Это интересно!**

Рост человека можно увеличить на 2–3 сантиметра с помощью упражнений на турнике.



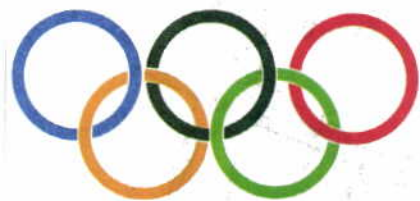
**Родителям на заметку**

Домашний турник нужно располагать так, чтобы ребёнок мог повиснуть (совершить хват), стоя на носках.





# Олимпийские игры



## Что это такое?

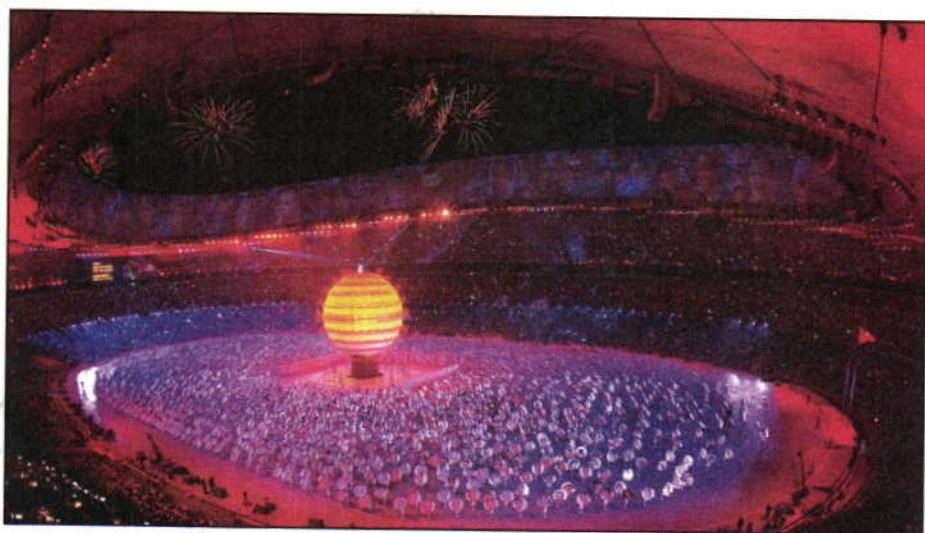
Олимпийские игры – это самые крупные соревнования, которые проводятся один раз в четыре года.

## Почему это важно?

На Олимпийские игры собираются самые лучшие спортсмены со всех стран мира. Они борются за победу. Того, кто побеждает, называют олимпийским чемпионом. Всем олимпийским чемпионам за победу вручают золотые медали. Каждая страна гордится победами своих спортсменов.



Олимпийские игры – не только соревнования, а ещё и праздник! Церемонии открытия и закрытия игр – это интересные и яркие представления.





## Это интересно!

- На Олимпийских играх в 1900 году вручали прямоугольные медали.
- Олимпийские игры начинаются с зажигания олимпийского огня.



## Творческое задание

Рассмотри картину художника Александра Дейнеки. Какой вид спорта он изобразил? Что делают спортсмены на картине?





## Комплекс утренней гимнастики № 2

1. Тянемся вверх.
2. Тянемся вверх и в стороны.
3. Махи руками, как делают лыжники.
4. Скручивание.
5. Мельница.
6. Кошечка.



• 1



• 2



• 3



• 4



• 5



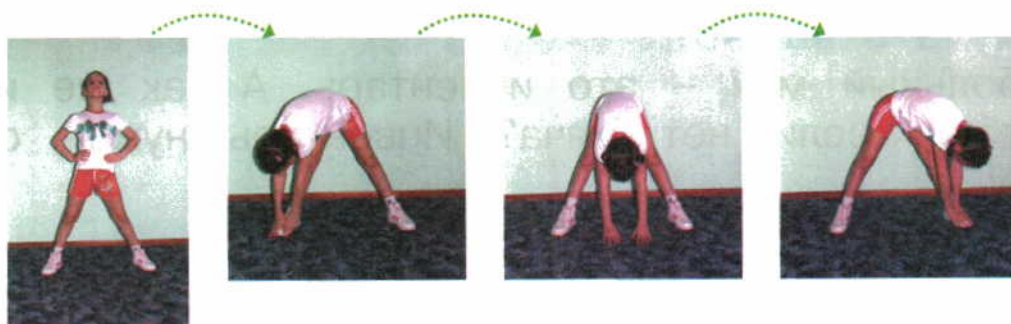
• 6



## Вариант 1

- 7. Наклоны.
- 8. Приседания и хлопок над головой, когда выпрямишься.
- 9. Прыжки с поворотом.

•7



•8



•9



## Вариант 2

- 7. Ласточка.
- 8. Прыжки на одной ноге, затем на другой.
- 9. Прыжки на двух ногах.



•7



•8



•9



# СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

## Что это такое?

Спортивный инвентарь – это предметы, которые используют при занятиях спортом.

## Почему это важно?

Футбольный мяч – это инвентарь. А как же играть в футбол, если нет мяча? Инвентарь нужен обязательно!

## Какой бывает инвентарь?





## Творческое задание

Маша собирается покататься на лыжах. А Миша хочет поиграть в хоккей. Подбери спортивный инвентарь для Маши и Миши.





# Лыжный инвентарь

## Что это такое?

Лыжный инвентарь – это лыжи, палки, ботинки и крепления.

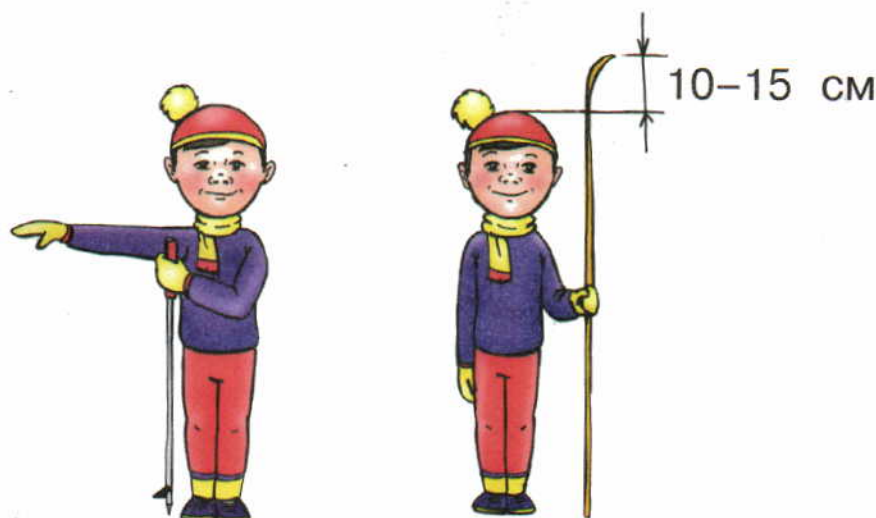
## Почему это важно?

На лыжах кататься очень неудобно, если нет палок или ботинок. А когда лыжи или ботинки тебе не подходят – это тоже плохо.

## Как правильно выбрать лыжный инвентарь?

**Лыжи** должны быть выше твоего роста на 10–15 сантиметров.

**Палки** должны быть чуть ниже твоих плеч.



**Лыжные ботинки** обязательно нужно примерить в магазине. Они могут быть на один размер больше – тогда ты сможешь надеть тёплые носки.



**Лыжные крепления** продаются отдельно от лыж. Крепления и ботинки бывают разные. Если они не подходят друг к другу, то ты не сможешь пристегнуть ботинки к лыжам. Их совместимость надо проверять!



### Творческое задание

Отгадай загадку.

Ног от радости не чуя,  
С горки снежной вниз лечу я.  
Стал мне спорт родней и ближе.  
Помогли мне в этом ... .



### Родителям на заметку

Если у Вас нет опыта в подготовке лыж к использованию и применении мазей, лучше выбирать лыжи с насечками.

На слишком длинных лыжах ребёнку кататься будет неудобно. Подбирайте лыжи по росту!



# Выбираем коньки!

## Что это такое?

Коньки – специальная спортивная обувь с прикреплёнными металлическими лезвиями для передвижения по льду.



## Это интересно!

На дистанции 500 метров опытные конькобежцы бегут быстрее, чем автомобиль едет по городу! Именно благодаря конькам достигается такая высокая скорость.

## Как правильно выбрать коньки?



Если ты собираешься делать обороты и прыжки, кружиться по льду и выполнять замысловатые фигуры – тебе нужны **фигурные коньки**.

**Хоккейные коньки** нужны для игры в хоккей. Они позволяют развивать высокую скорость и защищают ноги от ударов шайбой и клюшкой.



Если ты хочешь заниматься скоростным бегом на коньках, то в спортивной секции тебе выдадут **беговые коньки** с длинными тонкими лезвиями и невысокими ботинками.

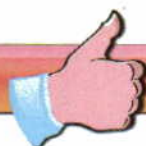


Существуют и специальные модели коньков для любителей активного зимнего отдыха – это **коньки для фитнеса**. Обувь у таких коньков тёплая. Она хорошо облегает стопу и крепко держит голеностопный сустав.



### Это важно!

1. Лезвия коньков должны быть заточены!
2. Для уроков физической культуры больше подходят коньки для фитнеса.
3. Любые коньки требуют плотной шнуровки!



### Это интересно!

Во времена императора Петра I изгиб металлического конька украшали изображением конской головы. Отсюда, вероятно, и произошло русское название «коньки».



# Повороты На лыжах

## Что это такое?

Поворот – это изменение направления движения. Выполнять повороты приходится во многих видах спорта – например, в баскетболе, фигурном катании и лыжных гонках.

## Почему это важно?

Лыжные прогулки часто проходят в лесу, поэтому приходится объезжать деревья, то есть делать повороты на лыжах.

## Как правильно делать повороты?

Сначала попробуй сделать упражнения без лыж, а затем – на лыжах.

1. Встань прямо и сделай 3–4 маленьких приставных шага.

2. Упражнение «солнышко». Нарисуй на снегу солнышко, переступая вокруг пяток лыж. Поднимай носки лыж, когда переступаешь!



• 1



• 2

### 3. Попрыгай на лыжах.



•3

Почувствуй, что ты свободно можешь управлять лыжами!

Когда на лыжной прогулке необходимо будет повернуть, то ты легко это сделаешь переступанием.



**Это важно!**

Обычно на спуске есть лыжня, но перед крутыми поворотами с неё лучше сойти и поворачивать переступанием.



**Родителям на заметку**

Лыжные прогулки всей семьёй дарят массу положительных эмоций и обладают оздоровительным эффектом.



## Спуск На лыжах

### Что это такое?

На лыжной прогулке нередко встречаются горки, спускаться с которых весело и опасно одновременно.

### Почему это важно?

Постоянно падать на лыжных спусках неинтересно. Когда научишься уверенно кататься на лыжах, то сможешь преодолевать даже самые большие спуски.

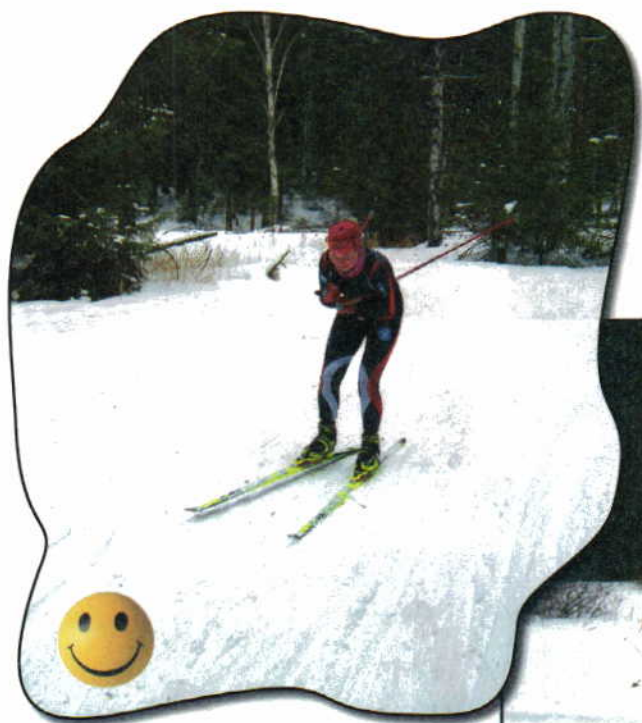
### Как правильно преодолеть спуск?





## Это важно!

1. Если скорость на спуске слишком большая, ты можешь привстать и почти выпрямиться. Да, да, не удивляйся! Воздух тормозит твоё движение.
2. Удерживай равновесие и никогда не отклоняйся назад во время спуска – иначе упадёшь!
3. Не выставляй палки копыями вперёд – это опасно!



## Родителям на заметку

Выберите горку, спуск с которой будет прямым, коротким и безопасным. Спускайтесь сначала без палок, затем – с палками под мышками. В конце спуска покажите ребёнку, как тормозить плугом.



### Комплекс утренней гимнастики № 3

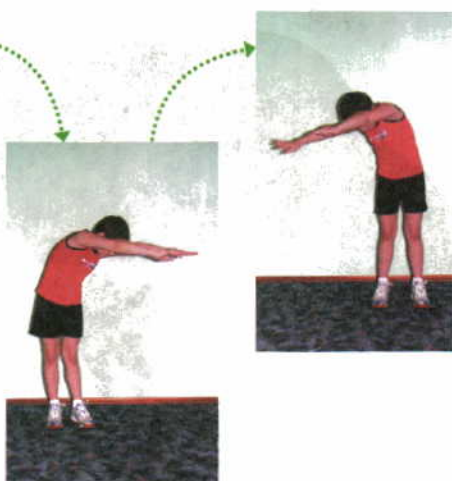
1. Тянемся вверх.
2. Тянемся в стороны.
3. Вращения в локтевом суставе.
4. Махи руками, как делают лыжники.
5. Перекат с ноги на ногу.
6. Махи ногами и хлопки под ними.



• 1



• 2



• 3



• 4



• 5



• 6



## Вариант 1

7. Наклоны.
8. Кошечка.
9. Прыжки на одной ноге.



•7



•8



•9

## Вариант 2

7. Наклоны.
8. Кот-верблюд.
9. Прыжки с поворотом.



•7



•8



•9



# Олимпийские зимние игры

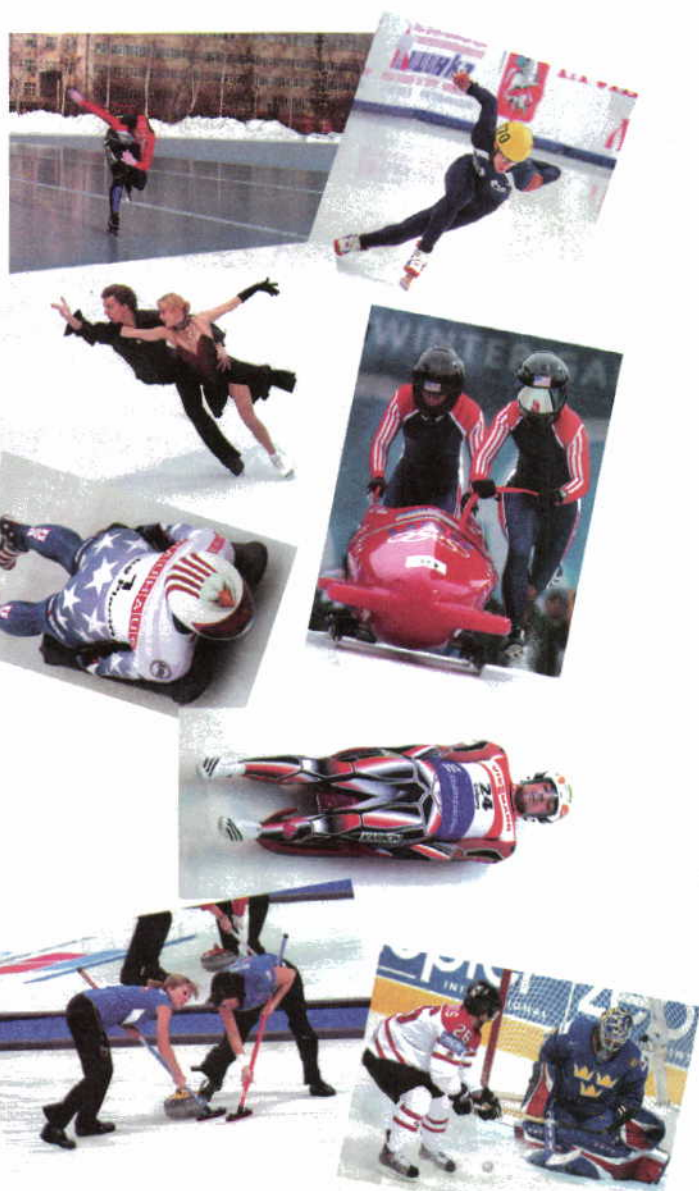
## Что это такое?

Олимпийские зимние игры – это крупные соревнования, которые проводятся зимой один раз в четыре года.

## Как это происходит?

Все состязания Олимпийских зимних игр проходят на льду или на снегу.

## Соревнования на льду



## Соревнования на снегу





## Это интересно!

У всех Олимпийских игр есть своя эмблема и талисман. Эмблема – это рисунок. А талисманом может быть животное, человек или другое существо.



• Олимпийский мишка



• Лыжник Шюсс



• Такса Вальди



• Мишка



• Леопард



• Зайка



• Лучик



• Снежинка

• Эмблема и талисманы Олимпийских зимних игр в Сочи



## Творческое задание

Олимпийские зимние игры никогда не проходили в Африке. Как ты думаешь, почему?



# Моё здоровье: вода

## Что это такое?

Вода – это прозрачная жидкость без цвета, вкуса и запаха.

## Почему это важно?

В организме человека много воды. Она помогает всем органам хорошо работать. Поэтому воду надо пить часто и правильно!

## Как правильно пить воду?

Пить воду нужно несколько раз в день.

## Когда надо пить воду?



Утром после сна

За 10 минут до еды

После урока физкультуры  
или спортивного занятия

Когда хочется пить





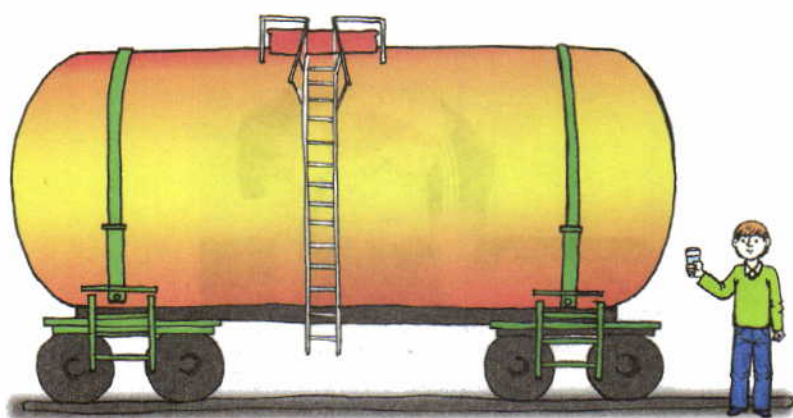
### Это важно!

1. Чистая природная вода – лучшее средство от жажды. Кипячёная вода практически не содержит бактерий, но и целебные свойства её беднее.
2. Пить воду нужно медленно. Даже если очень хочется пить.
3. Человек может прожить без воды всего несколько дней.



### Это интересно!

За свою жизнь человек выпивает большую цистерну воды.



### Родителям на заметку

Научите детей правильно пить воду.

Воду нужно пить сразу после того, как встали с постели. Сначала прополощите рот и горло. Затем небольшими глотками выпейте полстакана простой питьевой воды.

Всего в день взрослый человек должен выпивать не менее двух литров воды, ребёнок – 1–1,5 литра.



# Гибкость

## Что это такое?

Гибкость – это подвижность в суставах.

## Почему это важно?

Подвижность в суставах важно сохранять для здоровья. Гибкому человеку легче выполнять точные движения.

## Как правильно заниматься?

Каждое упражнение выполняй по восемь раз!

### 1. Упражнение «кот-верблюд».

И.П. – упор стоя на коленях.

Выгибай спину, как сердитый кот.



Затем прогибай спину, как уставший верблюд.



## 2. Упражнение «гора».

И.П. – упор стоя.

Поднимайся на носочках.

А потом опускайся на пятки.



## 3. Упражнение «чемодан».

И.П. – сед ноги вместе. Представь, что ты – открытый чемодан.

Закрой чемодан.



**Это важно!**

Перед упражнениями на гибкость нужно обязательно сделать разминку!



**Это интересно!**

Гибкость лучше развита у ребёнка, чем у взрослого.



# Пальчиковая гимнастика

## Что это такое?

Пальчиковая гимнастика – это комплекс упражнений, выполняемый пальцами и кистями рук.

## Почему это важно?

Выполняя задания учителя, ты очень много пишешь, и твои пальцы устают. Пальчиковая гимнастика помогает пальцам работать активней, а также хорошо укрепляет их.

## Как правильно заниматься?

### Разминка для пальчиковой гимнастики

Потри ладони, пока они не согреются.

«Помой» руки: сначала – ладони и тыльную часть кисти, затем – каждый палец, зажимая его в кулак другой руки.

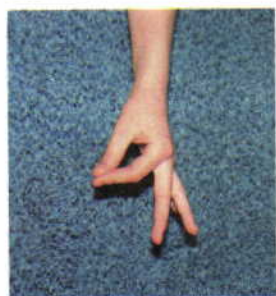


### Упражнения

1. «Прятки». Надо сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем.



2. «Привет». Каждым пальцем попеременно соприкасайся с большим пальцем.
3. «Покатушки». Катай ручку или ребристый карандаш между ладонями, делая это с усилием.
4. «Ладушки» – известная с детства игра с хлопком ладонями перед собой и перекрёстным хлопком по ладони друга.



•2



•3



•4



**Это важно!**

Желательно вымыть руки до и после упражнений!



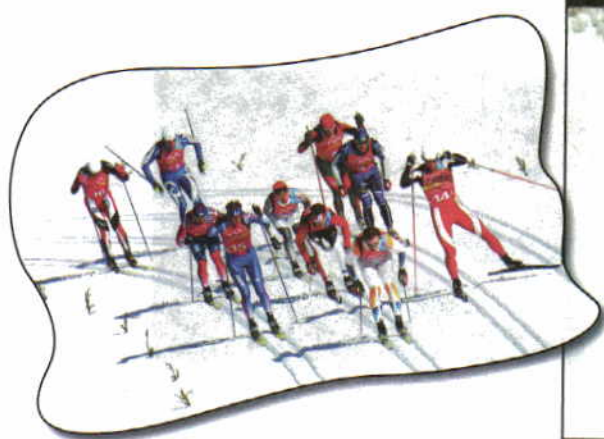
**Родителям на заметку**

На ладонях и пальцах находится множество активных точек. Воздействуя на эти точки, мы повышаем работоспособность всего организма.



## Я выбираю спорт!

**Лыжные гонки** – вид спорта, в котором нужно быстрее соперников преодолеть дистанцию на лыжах. Лыжники – очень выносливые и закалённые спортсмены.



**Горнолыжный спорт** – вид спорта, цель в котором – спуститься с высокой горы на специальных лыжах. Во время спуска надо проходить через ворота. Победителем считается тот, кто быстрее соперников без ошибок пройдёт через все ворота.

Горнолыжный спорт развивает быстроту реакции, равновесие и смелость.





**Конькобежный спорт** – вид спорта, в котором спортсмен должен быстрее всех пробежать на коньках заданную дистанцию. Спортсмены бегают на большом ледовом стадионе. В каждом забеге стартуют по два спортсмена.

Конькобежцы – быстрые и выносливые.



**Шорт-трек** – вид конькобежного спорта. Но соревнования проходят на хоккейном корте. Хоккейный корт намного меньше ледового стадиона. А в одном забеге могут участвовать от четырёх до восьми спортсменов.

Занятия шорт-треком развивают ловкость, равновесие, смелость и внимание.

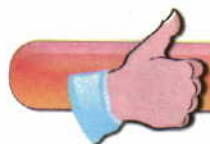




# Метание диска

## Что это такое?

Диск – это спортивный снаряд в форме круга.

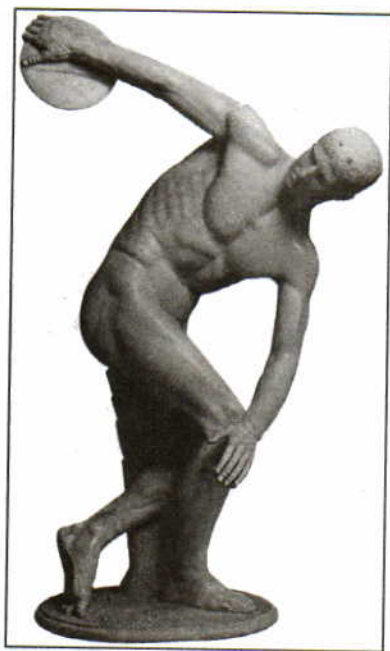


## Это интересно!

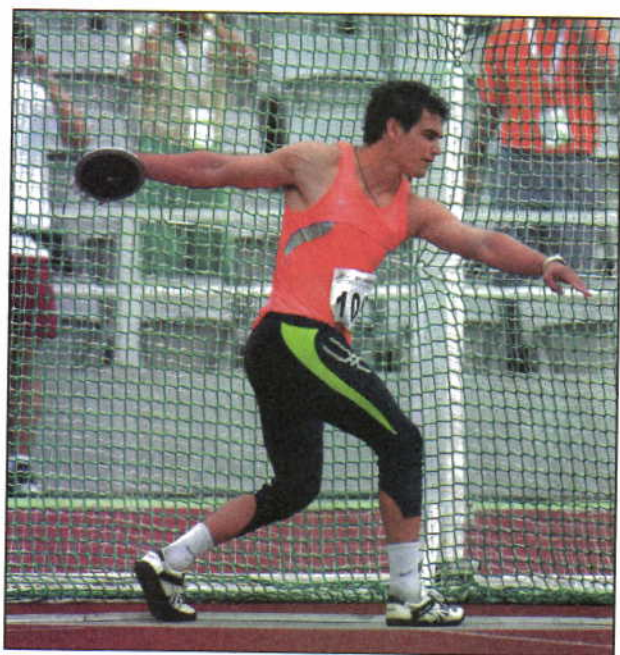
Некоторые учёные считают, что в древности диски использовали для общения. Если между селениями была река или глубокий ров, то на диске писали письмо и бросали его на другой берег.

Метание диска стало видом спортивных состязаний более 2 000 лет назад в Древней Греции. Метатели диска считались очень красивыми и сильными. В древности их называли дискоболами.

• Древний дискобол



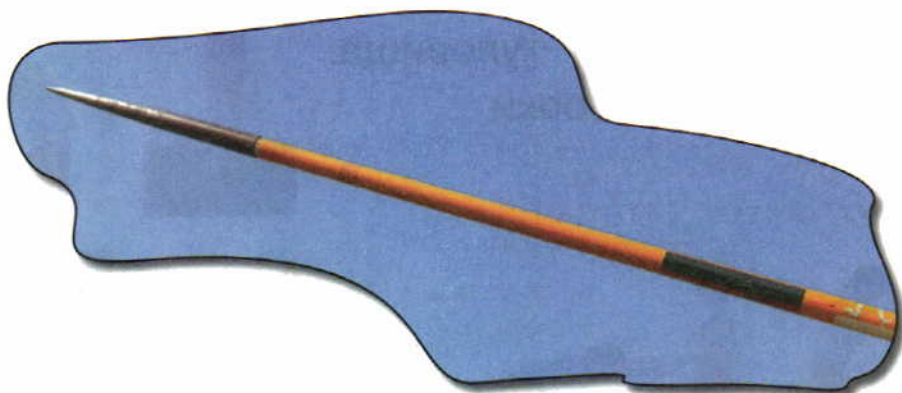
• Современный метатель диска



# Метание копья

## Что это такое?

Копьё – это длинный и тонкий предмет для метания. В древние времена его часто использовали как оружие.



**Это интересно!**

Древним людям было тяжело охотиться без оружия, поэтому они изобрели копьё. С помощью копья намного легче стало добывать пищу.

В древности копьё было оружием воинов, а метание копья – частью сражения. Соревнования по метанию копья появились в Древней Греции. В наше время копьеметатели соревнуются на дальность, а не на попадание в цель.

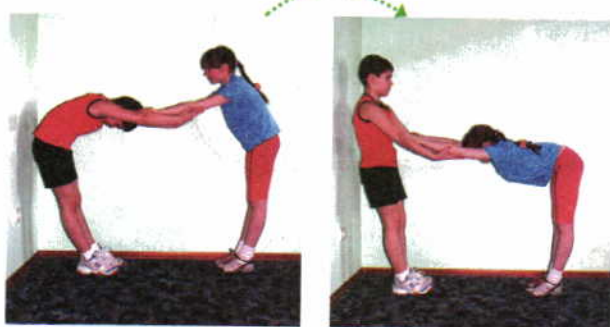
- Древний копьеметатель
- Современный метатель копья





## Комплекс утренней гимнастики № 4

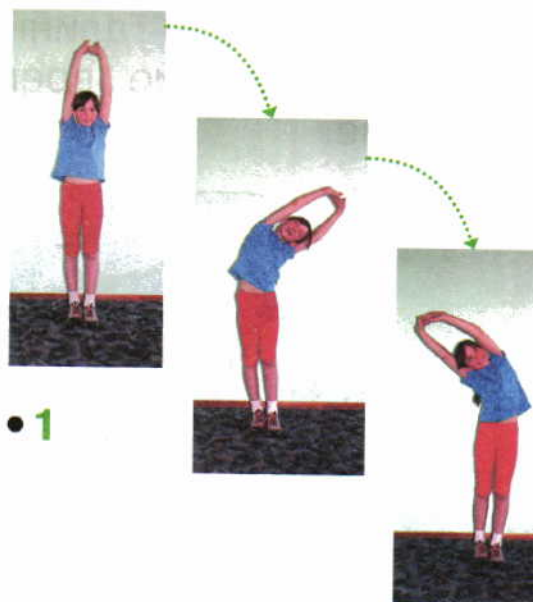
1. Тянись вверх и в стороны!
2. Тянем-потянем!
3. Круговые движения руками.
4. Повороты.
5. Круговые движения туловища.
6. Махи ногами и хлопки под ними.



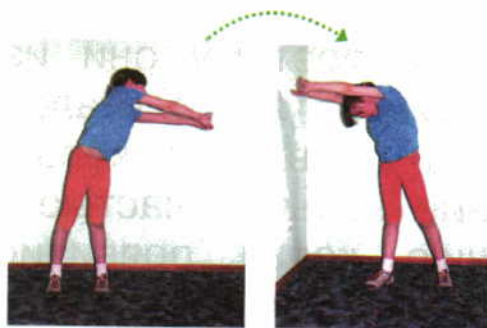
• 2



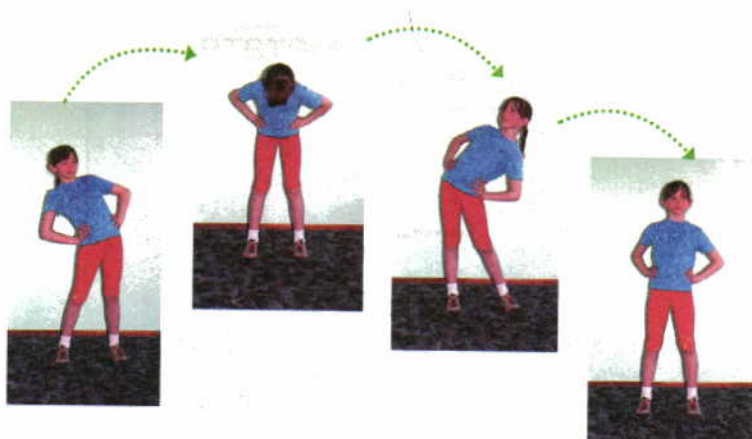
• 3



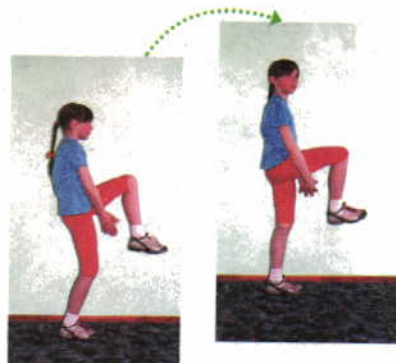
• 1



• 4



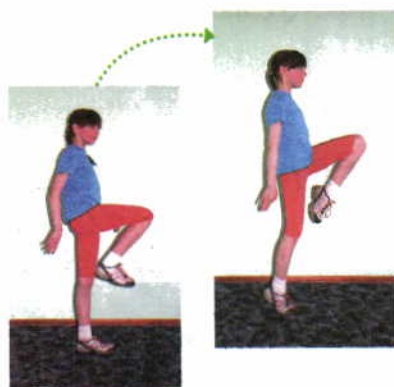
• 5



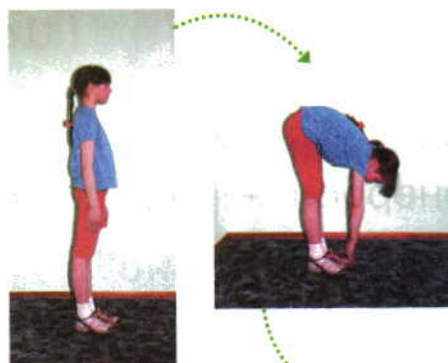
• 6

## Вариант 1

- 7. Наклон с приседанием.
- 8. Бежит лошадка.
- 9. Попрыгай, как кенгуру.



• 8



• 7

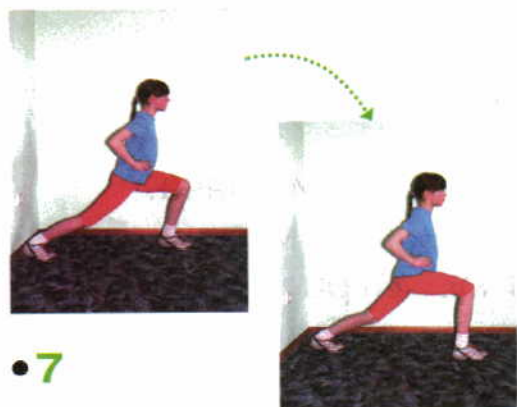


• 9



## Вариант 2

- 7. Выпады.
- 8. Прыжки на одной ноге, а потом – на другой.
- 9. Самолёт летает по комнате. А теперь «полетели» умываться!



• 7



• 8



• 9



# Пионербол

## Что это такое?

Пионербол – это детская командная игра с мячом.

## Почему это важно?

Игра в пионербол развивает ловкость и командный дух! Играть – это весело! А каждый забитый мяч приносит столько радости!

## Как правильно играть?

В пионербол играют на волейбольной площадке с сеткой.



В каждой команде – по шесть человек.

Игра начинается с подачи мяча.

Цель игры – забить как можно больше мячей сопернику. Игра ведётся до 15 очков.





## Это важно!

1. Нельзя касаться мяча ногами!
2. Игроки не должны касаться сетки.
3. Во время розыгрыша игрок не может прикасаться к мячу два раза подряд.
4. Гол не засчитывается, если мяч упал за пределами площадки.



## Это интересно!

В прошлом веке в нашей стране в этой игре состязались пионеры. От этого и произошло название «пионербол».



## Творческое задание

Какая команда нарушает правила? Какие правила нарушены?





# Моё здоровье: молочные продукты

## Что это такое?

Молоко – ценный натуральный продукт, который дают млекопитающие, например, коровы и козы. Существует много продуктов из молока. Их называют молочными продуктами.

## Почему это важно?

В молоке содержатся важные для человека питательные вещества.

Молоко и молочные продукты помогают твоему организму быстро расти. А ещё они улучшают здоровье и делают твои кости крепкими.

## Какие бывают молочные продукты?





## Это интересно!

Если корове в пищу добавлять фрукты, то молоко будет с фруктовым вкусом.

Молоко бывает не только коровьим и козьим. Ещё есть верблюжье, ослиное, кобылье, лосиное и оленьё молоко.



## Творческое задание

Рассмотри рисунки. Какие продукты относятся к молочным?





# Физическое развитие: рост и вес

## Что это такое?

Физическое развитие – это показатель развития человека и его здоровья. Оно определяется у детей ростом и весом.

## Почему это важно?

Для того чтобы быть уверенным, что

- ты не отстаёшь от ровесников в росте;
- твой вес – в норме.

## Как правильно измерить рост?

Обычно рост измеряют на осмотре у врача в поликлинике или в школе.

Но рост можно измерить и дома:

1. Встань босиком спиной к ровной стене. Ноги вместе. Прими положение правильной осанки. Смотри прямо перед собой.

2. Твой помощник должен определить верхнюю точку головы и сделать отметку на стене.



Расстояние от пола до отметки – это твой рост.

## Как правильно измерить вес?

Для измерения веса используют специальный прибор – напольные весы.

Встань на весы босыми ногами и стой неподвижно, пока не остановится стрелка или на табло не высветится твой вес, если весы электронные.



**Это важно!**

1. Рост измеряется в сантиметрах, а вес – в килограммах.
2. Замеры роста лучше проводить утром, когда после сна позвоночник и мышцы расслаблены.



**Это интересно!**

Вечером рост взрослого человека становится на 2–3 сантиметра меньше, чем в утреннее время.



**Творческое задание**

Узнай у родителей, какой у тебя был рост и вес при рождении. Посчитай, на сколько сантиметров ты вырос. А на сколько килограммов увеличился твой вес?



# Координация

## Что это такое?

Координация – это согласованность движений.

## Почему это важно?

Хорошая координация нужна для того, чтобы быстро обучаться новым упражнениям, ловко отбивать мяч и с лёгкостью перемещаться по неровной лесной тропинке.

## Как правильно заниматься?

1. Выполняй упражнения на равновесие! Например, ходи по линии или бордюру, запрыгивай на низкие предметы и спрыгивай с них.
2. Играй с мячом! Броски и ловля мяча после отскоков или передач развивают быстроту реакции.



3. Танцуй! Это развивает чувство ритма и доставляет удовольствие.

4. Осваивай новые игры и виды спорта! Включай новые упражнения в утреннюю зарядку и старайся хорошо их выполнять.



### **Это важно!**

Координация особенно нужна в игровых видах спорта.



### **Творческое задание**

Попробуй выполнить шуточный тест на координацию: правой рукой по часовой стрелке гладь живот, а левой рукой легко хлопай себя по голове.



### **Родителям на заметку**

Играйте с ребёнком во всевозможные игры, разнообразьте их! Именно это позволит ребёнку быстрее обучаться новым упражнениям. И спортивным, и интеллектуальным.



# Спортивная обувь



## Что это такое?

Спортивная обувь – это специальная обувь для занятий спортом и физической культурой.

## Почему это важно?

Во время занятий спортом ноги выполняют разную работу. Наши ноги испытывают такие же тяжёлые нагрузки, как космонавты. Всем космонавтам нужен скафандр для полёта в космос, а нашим ногам необходима специальная обувь для занятий.



## Как правильно выбрать спортивную обувь?

Перед покупкой обязательно примерь обувь! Немного походи или побегай в ней по магазину.

В спортивной обуви должно быть достаточно места, чтобы ты мог поджать все пальцы.



## Это важно!

Для занятий на уроках физической культурой подходят кроссовки. Их подошва гибкая и имеет дополнительные вставки, которые смягчают сильные удары стопы о землю.



## Это интересно!

### Обувь для разных видов спорта



- Бутсы – для футбола



- Шиповки – для лёгкой атлетики



- Балетки – для спортивной гимнастики



- Борцовки – для единоборств



# Футбол

## Что это такое?

Футбол – это командный вид спорта, цель в котором – забить мяч в ворота соперника.



## Почему это важно?

Игра в футбол развивает ловкость, быстроту и выносливость. Это самая популярная игра в мире. В неё играют и девочки, и мальчики!

## Как правильно играть в футбол?

Игра проходит на футбольном поле.

В каждой команде – по 11 человек. Один из них – вратарь, он защищает свои ворота от мяча. Остальные игроки – полевые, то есть играют в поле. Они должны забить мяч в ворота соперника.

Вся команда одета в одинаковую красивую форму. Только вратарь может быть в другой форме.





### Это важно!

1. Брать мяч руками может только вратарь.
2. В футболе нельзя толкаться и ставить подножки!
3. Если игрок нарушает правила, то назначается штрафной удар – пенальти.
4. За грубые нарушения игрока удаляют с поля!



### Это интересно!

Однажды в Испании во время игры в футбол обе команды часто нарушали правила и спорили с судьёй. В итоге всех игроков удалили с поля.



### Творческое задание

Отгадай загадку.

Он лежать совсем не хочет.  
Если бросить – он подскочит.  
Чуть ударишь – сразу вскачь.  
Ну, конечно, это – ... .



## Я выбираю спорт!

**Баскетбол** – это игровой вид спорта, цель в котором – забросить мяч в корзину соперника. Игроки в баскетбол такие высокие, что могут в прыжке достать руками баскетбольную корзину, расположенную на большой высоте. Или – сорвать яблоко с высокой ветки.



**Спортивное ориентирование.** В этом виде спорта участники проходят дистанцию по лесу или городу. Им нужно уметь читать карту и быстро находить специальные места, отмеченные на ней, – контрольные пункты.

У спортсменов-ориентировщиков хорошие память и внимание. Кроме того, они выносливы и никогда не заблудятся!





**Бадминтон** – игра с ракеткой и воланчиком. В бадминтон играют через сетку. Если соперник не смог отбить воланчик, ты получаешь одно очко. Выигрывает тот, кто первым наберёт 21 очко. В бадминтоне игроки быстрые и ловкие. Они мгновенно реагируют на новые и неожиданные ситуации.



**Лёгкая атлетика** – это самый массовый вид спорта. В лёгкой атлетике можно развить любое качество. Хочешь быть проворным – выбирай бег на короткие дистанции и прыжки. Хочешь стать выносливым – выбирай ходьбу или бег на длинные дистанции. Сила развивается при метании спортивных снарядов. Ловкость – при прыжках в высоту и прыжках с шестом.





# Содержание

## Часть 1. 1 класс

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Физическая культура.....                | 4  |
| Строевые упражнения.....                | 6  |
| Лёгкая атлетика .....                   | 8  |
| Режим дня.....                          | 10 |
| Утренняя гимнастика .....               | 12 |
| Комплекс утренней гимнастики № 1 .....  | 13 |
| Подвижные игры.....                     | 14 |
| Эстафеты .....                          | 16 |
| Осанка .....                            | 18 |
| Ходьба .....                            | 20 |
| Комплекс утренней гимнастики № 2 .....  | 21 |
| Отдых на каникулах.....                 | 22 |
| Гимнастика.....                         | 24 |
| Гимнастика с элементами акробатики..... | 26 |
| Комплекс утренней гимнастики № 3 .....  | 27 |
| Готовимся к зиме! .....                 | 28 |
| Здоровый образ жизни .....              | 30 |
| Мой организм: сердце и сосуды.....      | 32 |
| Мой организм: лёгкие.....               | 33 |
| Гимнастика для глаз.....                | 34 |
| Я выбираю спорт! .....                  | 36 |
| Ура! Зимние каникулы!.....              | 38 |
| Катание на коньках .....                | 40 |

|                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------|----|
| Моё здоровье: сон.....                                                 | 42 |
| Комплекс утренней гимнастики № 4 .....                                 | 43 |
| Передвижение на лыжах. Лыжные прогулки .....                           | 44 |
| Моё здоровье: питание.....                                             | 46 |
| Плавание.....                                                          | 48 |
| Контрольные нормативы<br>по физической культуре.....                   | 50 |
| Комплекс утренней гимнастики № 5 .....                                 | 51 |
| Мой организм: скелет, мышцы и суставы .....                            | 52 |
| Я выбираю спорт! .....                                                 | 54 |
| Ура! Весенние каникулы! .....                                          | 56 |
| Комплекс утренней гимнастики № 6 .....                                 | 57 |
| Физические качества: выносливость .....                                | 58 |
| Командные спортивные игры.....                                         | 60 |
| Закаливание .....                                                      | 62 |
| История физической культуры.....                                       | 64 |
| Комплекс утренней гимнастики № 7 .....                                 | 65 |
| Утренняя гимнастика:<br>правила составления комплекса упражнений ..... | 66 |
| Моё здоровье: отдых летом .....                                        | 68 |
| Правила безопасности летом .....                                       | 70 |



## Часть 2. 2 класс

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| Подготовительная часть урока.....      | 74  |
| Прыжки .....                           | 76  |
| Метание мяча .....                     | 78  |
| Режим дня.....                         | 80  |
| Утренняя гимнастика .....              | 82  |
| Комплекс утренней гимнастики № 1 ..... | 83  |
| Капитан команды .....                  | 84  |
| Встречные эстафеты.....                | 86  |
| Упражнения для правильной осанки ..... | 88  |
| Физические качества .....              | 90  |
| Гимнастические снаряды .....           | 92  |
| Висы и упражнения на турнике .....     | 94  |
| Олимпийские игры.....                  | 96  |
| Комплекс утренней гимнастики № 2 ..... | 98  |
| Спортивный инвентарь .....             | 100 |
| Лыжный инвентарь.....                  | 102 |
| Выбираем коньки!.....                  | 104 |
| Повороты на лыжах.....                 | 106 |
| Спуск на лыжах .....                   | 108 |
| Комплекс утренней гимнастики № 3 ..... | 110 |
| Олимпийские зимние игры .....          | 112 |
| Моё здоровье: вода .....               | 114 |
| Гибкость.....                          | 116 |

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| Пальчиковая гимнастика .....           | 118 |
| Я выбираю спорт! .....                 | 120 |
| Метание диска .....                    | 122 |
| Метание копья .....                    | 123 |
| Комплекс утренней гимнастики № 4 ..... | 124 |
| Пионербол .....                        | 126 |
| Моё здоровье: молочные продукты .....  | 128 |
| Физическое развитие: рост и вес .....  | 130 |
| Координация .....                      | 132 |
| Спортивная обувь .....                 | 134 |
| Футбол .....                           | 136 |
| Я выбираю спорт! .....                 | 138 |



*Учебное издание*

**Шишкина Анна Валерьевна  
Алимпиева Оксана Павловна  
Брехов Леонид Вячеславович**

**Физическая культура**

1-2 классы

Учебник  
для общеобразовательных учреждений  
В двух частях

Художники: *Д.К. Гавриленко,  
Е.В. Фёдорова*

Подписано в печать 25.12.2012. Формат 60х84/8.  
Гарнитура PragmaTicaC. Печать офсетная.  
Печ. л. 18. Тираж 5000 экз. Тип. зак. 39185

ООО «Издательство «Академкнига/Учебник»  
117997, Москва, ул. Профсоюзная, д. 90, оф. 602  
Тел.: (495) 334-76-21. Факс (499) 234-63-58.  
E-mail: [academuch@maik.ru](mailto:academuch@maik.ru)  
[www.akademkniga.ru](http://www.akademkniga.ru)

Отпечатано ОАО «Советская Сибирь»  
630048, г. Новосибирск, ул. Немировича-Данченко, 104