

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

# Физическая культура

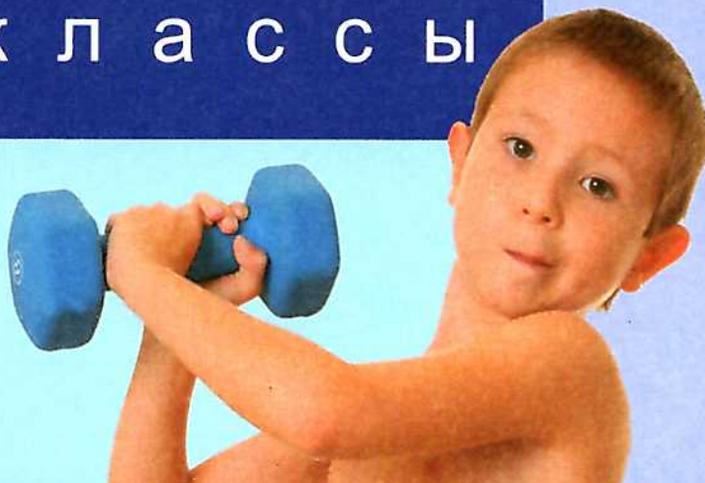
учебник



# 3,4

классы

**стандарт  
второго  
поколения**



А.В. Шишкина, О.П. Алимпиева, В.В. Бисеров

# Физическая культура

3, 4 КЛАССЫ

Учебник  
для общеобразовательных  
учреждений

Учебник прошел экспертизу  
в РАН (3 класс — протокол 10106-5215/56 от 12.10.2012,  
4 класс — протокол 10106-5215/57 от 12.10.2012)  
и РАО (3 класс — протокол 01-5/7д-194 от 11.10.2012,  
4 класс — протокол 01-5/7д-195 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** : 3, 4 кл. : Учебник для общеобразоват. учреждений / А.В. Шишкина, О.П. Алимпиева, В.В. Бисеров. — М. : Академкнига/Учебник, 2013. — 144 с. : цв. ил.

ISBN 978-5-49400-324-9

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

Авторы продолжают знакомить учащихся с новыми физическими упражнениями, видами спорта и подвижными играми. Значительная часть учебника посвящена проблеме здоровья, включая особенности здорового питания, двигательного режима и строения организма человека. Особое внимание уделено обучению правильному выполнению доступных по возрасту двигательных действий и формированию мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Отдельные разделы способствуют установлению этических норм поведения школьника.

Задания в учебнике направлены на развитие воображения и творческой активности ребёнка, способствуют расширению кругозора и формированию межпредметных связей.

Рекомендован для изучения детям совместно с родителями.

УДК 796(075.2)  
ББК 74.200.55я71



# 3 класс



# Физическая культура

## Что это такое?

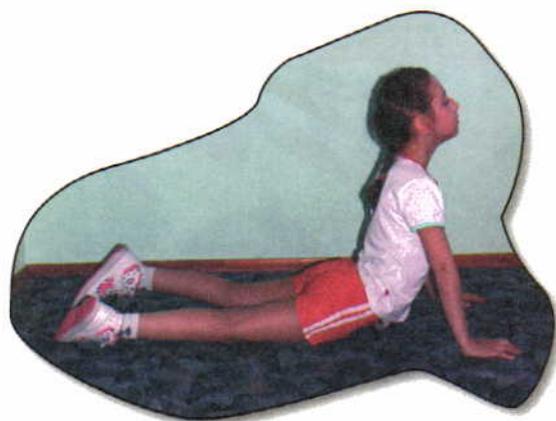
Физическая культура — часть общей культуры человека, которая связана с его физическим развитием и здоровьем. Она включает в себя знания о ценности здоровья и умение вести здоровый образ жизни.

## Почему это важно?

Нельзя назвать культурным человека, который ведёт неправильный образ жизни и не стремится укреплять своё здоровье и выглядеть красиво.

## Как правильно заниматься?

Физическая культура человека формируется благодаря разным спортивным занятиям:



1. **Уроки физической культуры в школе.**
2. **Тренировки.** Тренироваться можно как в спортивной школе, так и дома — самостоятельно. Например, если ты выполняешь дома комплекс упражнений для улучшения осанки или развития гибкости — это тренировка!
3. **Утренняя гимнастика,** или зарядка, которую ты очень хорошо знаешь. Зарядка помогает утром разбудить организм и подготовить его к учебным занятиям и другой работе.

4. **Физкультминутка** — короткий активный отдых от занятий. Физкультминутку делают через каждые 20 минут учебных занятий. Обычно в течение пяти минут выполняют простые упражнения. Во время физкультминутки можно также проводить пальчиковую гимнастику и гимнастику для глаз.

5. **Спортивные развлечения** и прогулки — это игры на свежем воздухе, катание на коньках или велосипеде. Футбол во дворе, догонялки — всё это спортивные развлечения.



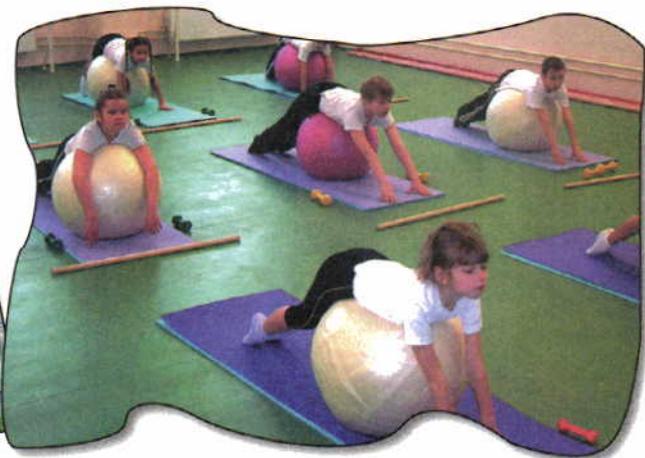
**Это интересно!**

Физическое воспитание — это формирование физической культуры человека. Оно начинается с первых дней жизни.



**Творческое задание**

Какие физкультурные занятия изображены на этих фотографиях?



## Лёгкая атлетика: бег



### Что это такое?

Бег — один из способов передвижения человека. Бег отличается от ходьбы тем, что в какое-то мгновение ни одна из ног не касается земли. Этот момент называется фазой полёта.

### Почему это важно?

Бег доступен всем — и взрослым, и детям. Бегать можно в спортивном зале, на стадионе, в городском парке, в лесу и даже на тренажёре — беговой дорожке.

Во время бега работает большое количество мышц, «тренируются» лёгкие и сердце. Бег активизирует работу всего организма. Именно поэтому он включён в разминку на тренировках и соревнованиях по многим видам спорта.

### Как правильно заниматься?

Бежать надо как кошка. При беге стопа ставится на землю мягко, «загребая» под себя. А руки активно помогают движению.

Расслабленные плечи, полусогнутые руки, работающие ритмично, — и ты сможешь бежать гораздо быстрее и дольше, чем раньше!



- Здесь бегут правильно



- А здесь — неправильно





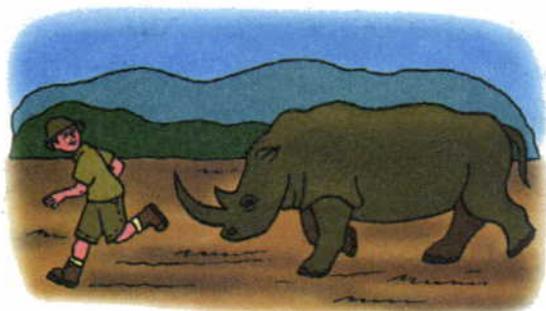
### Это важно!

1. Нужно уметь распределять свои силы и регулировать скорость бега, чтобы хватило сил до финиша.
2. Кроссовки для занятий должны быть по размеру.



### Это интересно!

Человек бежит быстрее носорога, но медленнее собаки!



Самое быстрое животное на земле — гепард.



### Творческое задание

Посмотри на рисунок. Как ты думаешь, кто придёт к финишу первым, а кто — последним? Почему ты так думаешь?



# Спринт в лёгкой атлетике

## Что это такое?

Спринт — это соревнования в беге на короткие дистанции.

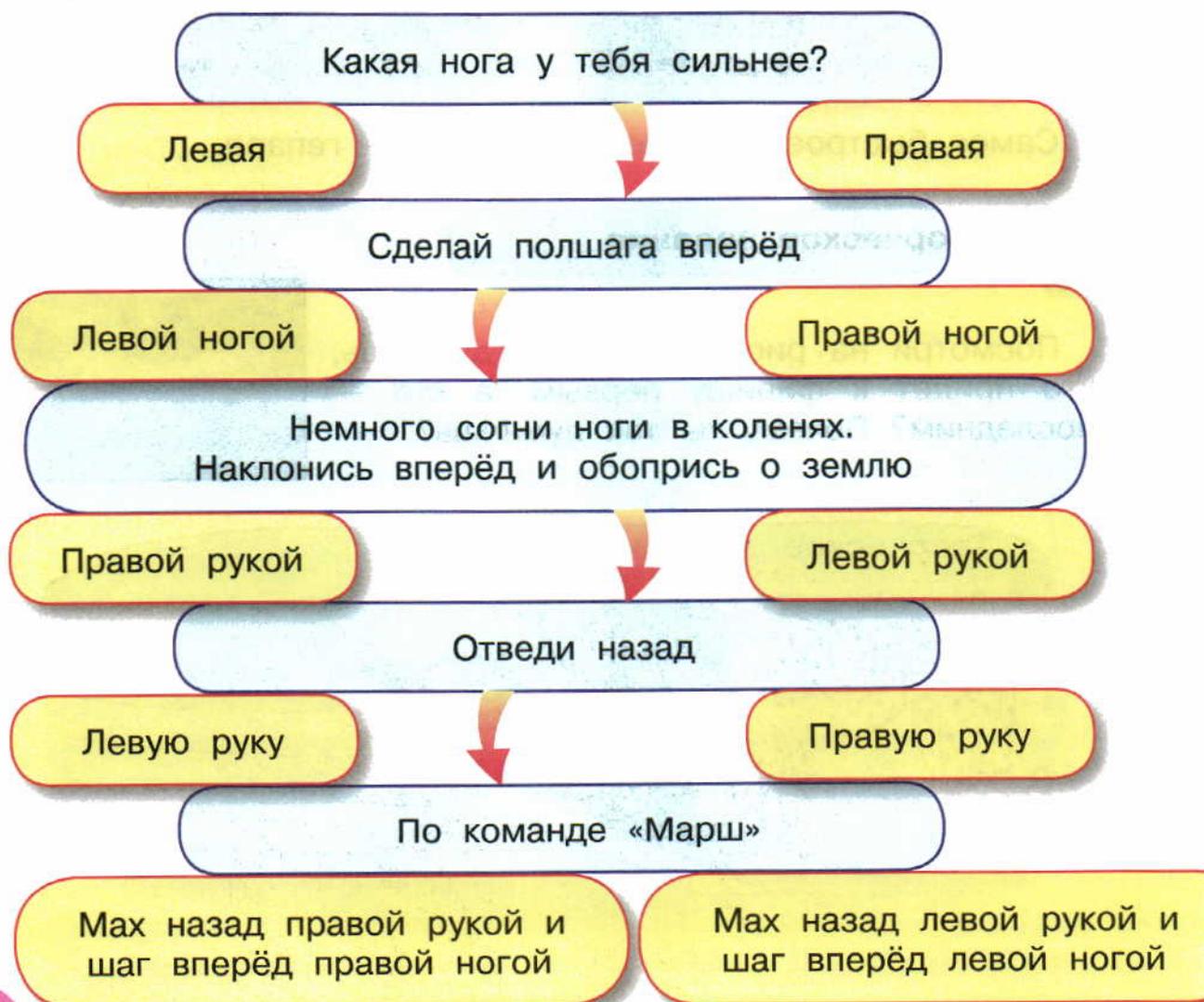
## Почему это важно?

Спринт — один из самых интересных видов лёгкой атлетики. А чемпионов мира в спринте называют самыми быстрыми людьми на планете!

Быстро бегать нужно не только в лёгкой атлетике. Способность выполнить ускорение или рывок пригодится в футболе, гандболе и теннисе.

## Как правильно заниматься?

Результат в спринте во многом зависит от быстрого старта. Как же выполнить хороший старт?





### Это важно!

1. Стартуя, нужно делать недлинные шаги, пока не разгонишься!

2. Короткие дистанции всегда надо бежать на передней части стопы. Это позволяет быстрее отталкиваться от дорожки.



### Это интересно!

Ты теперь умеешь правильно выходить на старт. Этот вариант называется высоким стартом.

Однажды американский спортсмен Чарльз Шерилл путешествовал по Австралии вместе со своим тренером. Они заметили, как прыгает кенгуру — сначала, низко присев, пригибается к земле, а затем, резко выпрямляясь, мощно выталкивается вперёд. Американцы решили попробовать стартовать, как кенгуру. В 1888 году они впервые применили низкий старт.

На современных спринтерских соревнованиях спортсмены упираются руками в пол и ставят ноги в специальные приспособления — колодки.



• Высокий старт



• Низкий старт



### Творческое задание

Слева на рисунке — спринтер, а справа — бегун на длинные дистанции. В чём отличие этих спортсменов?



## Комплекс утренней гимнастики № 1

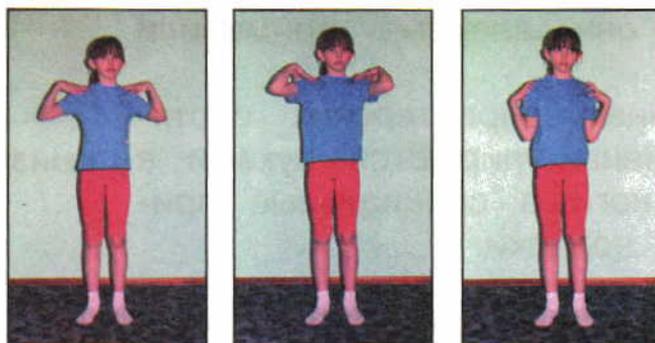
Главное правило утренней гимнастики звучит так: никакого напряжения и никаких резких движений! Организму нужно сначала проснуться! И лучше всего начать с потягивания — мышцы растягиваются и посылают сигналы в мозг: «Просыпайся, организм!» Этот комплекс ты можешь выполнять полмесяца, а потом каждые две недели добавлять по одному новому упражнению.

Каждое упражнение выполняй по 10 раз.

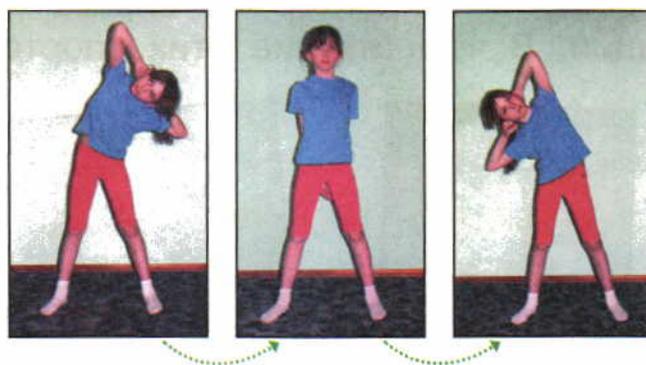
1. Маршируй на месте, как солдат.
2. Играем в крестики без ноликов.



3. Вращение плечами.



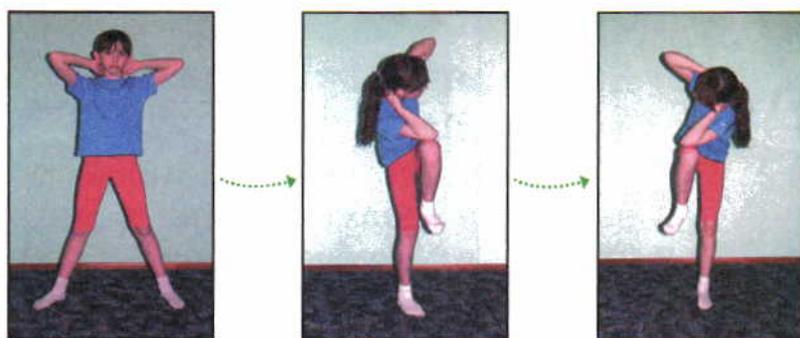
4. Наклоны в сторону с хлопком за спиной.



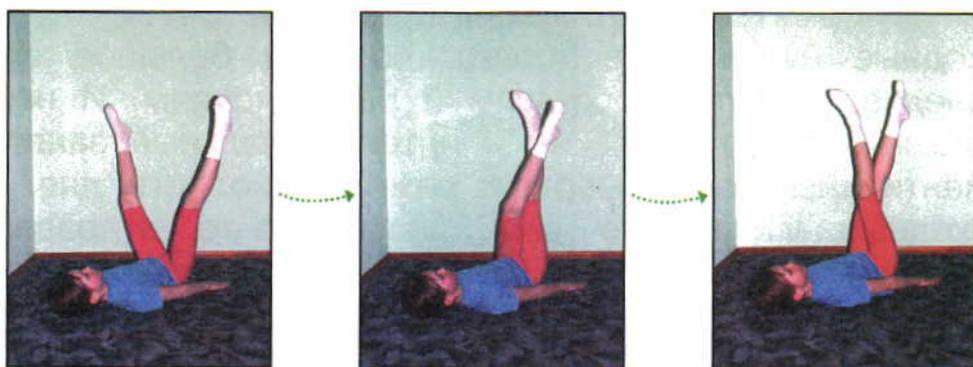
5. Скручивания к спинке стула.



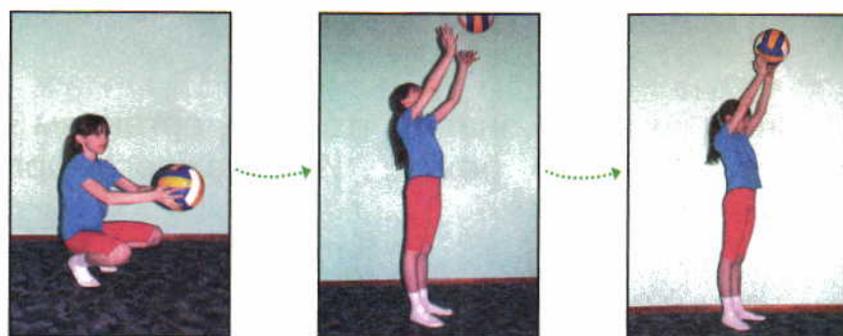
6. Достаём правым коленом левый локоть. И наоборот.



7. Ножницы.



8. Приседания с мячом. Когда встаёшь — бросай мяч вверх и лови его!



# Режим выходного дня

## Что это такое?

Режим выходного дня — это распорядок действий на выходные, праздники или каникулы.

## Почему это важно?

Выходные дни дают тебе возможность отдохнуть от уроков, занятий и другой работы. Но от режима дня не устают и не отдыхают! Режим соблюдают каждый день. Только в выходные он немного другой.



## Как правильно составлять режим выходного дня?

Подъём, отбой и приёмы пищи в выходные должны быть в то же время, что и в учебные дни. Если ты каждый день встаёшь в 7 утра, то и в выходные желательно вставать в это же время. Если сна недостаточно, можно немного поспать днём.

Выходные нужны для отдыха, поэтому большое внимание следует уделять прогулкам и развлечениям. И не стоит забывать про творческие и интеллектуальные занятия.

Ориентируйся на примерный режим выходного дня. Ведь в выходные у каждого свои дела: кто-то отправляется на тренировку, кто-то едет в гости к бабушке или гуляет с собакой. Поэтому смело составляй свой режим дня! И не забудь включить в него все важные и интересные дела.



**Это интересно!**

Ещё древние китайцы знали, что наш организм работает, соблюдая определённый режим. И у каждого органа есть свой распорядок дня!

## Примерный режим выходного дня

Мои действия	В какое время?
Подъём	7:00
Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели	7:00—7:30
Завтрак	7:30—7:50
Интеллектуальные занятия (чтение, выполнение домашних заданий, «умные» игры)	8:00—9:30
Творческие занятия (рисование, лепка, опыты, изготовление поделок, открыток и другие интересные дела)	9:30—11:00
Второй завтрак	11:00—11:30
Прогулка на свежем воздухе	11:30—13:00
Помощь по дому	13:00—14:00
Обед	14:00—14:30
Посещение культурных мероприятий, праздников или прогулки всей семьёй	14:30—17:30
Полдник	17:40—17:50
Прогулка на свежем воздухе	18:00—18:45
Ужин	19:00—19:30
Свободное время	19:30—21:00
Приготовление ко сну, умывание, проветривание комнаты	21:00—21:30
Сон	21:30—7:00

## Подвижные игры

### «Змея»

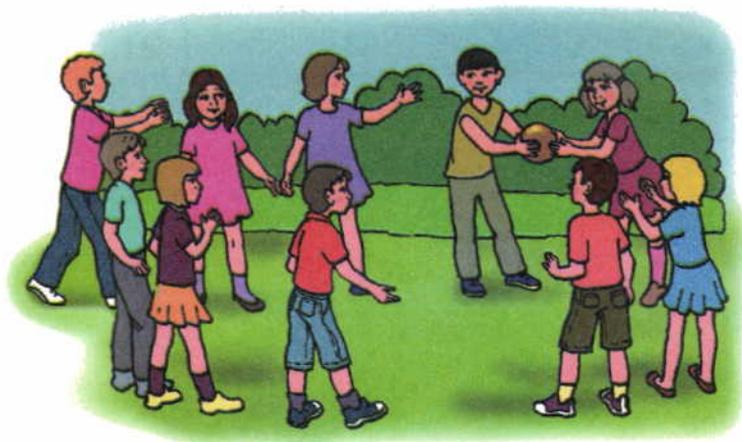
Игроки выстраиваются в колонну, берутся руками за пояса впереди стоящих. Вся колонна — «змея», первый в колонне — «голова», а последний — «хвост». По сигналу «голова» должна поймать «хвост». Если «голова» поймает «хвост», то игрок-«голова» должен перейти в конец колонны и стать «хвостом». Игра повторяется. Тот, кто разорвёт цепь, выходит из игры!



### «Мяч — соседу!»

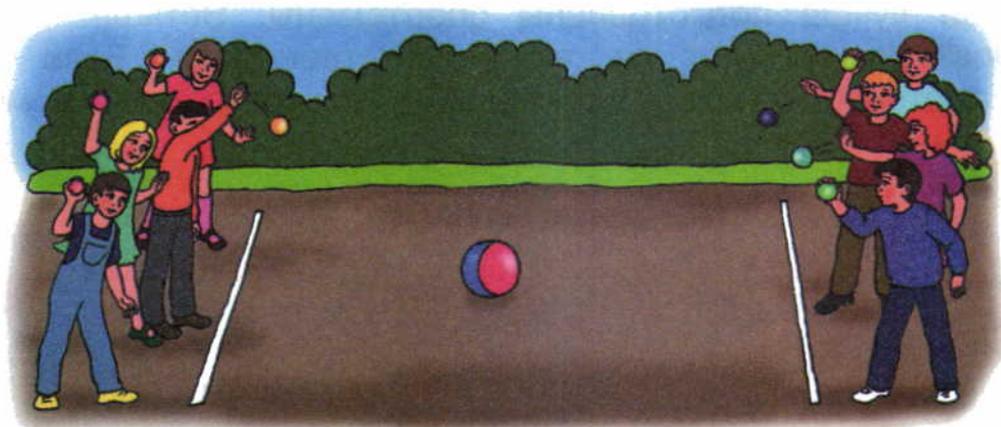
Игроки становятся по кругу на расстоянии одного шага друг от друга и передают мяч из рук в руки. Бросать нельзя! Можно передавать вправо и влево, часто меняя направления.

Водящий находится за кругом, его задача — коснуться мяча рукой. Если это ему удастся, то игрок, у которого в руках был мяч, становится водящим. А игра продолжается.



### «Попади в мяч!»

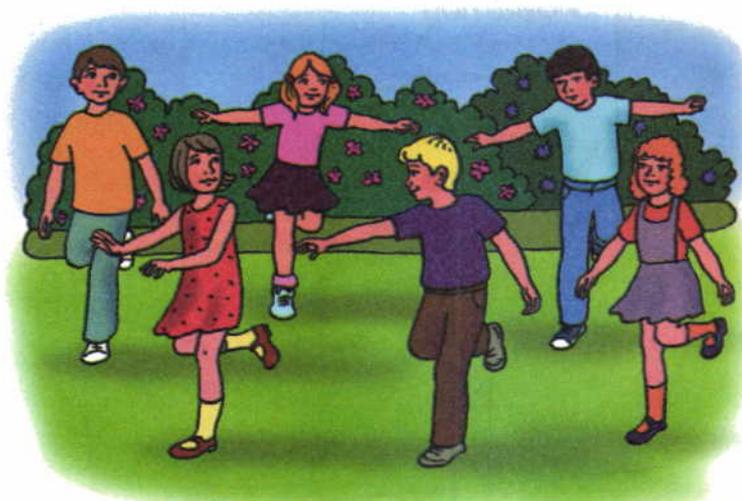
Посередине площадки кладут большой надувной мяч. Играющие разделяются на две команды и становятся на противоположных сторонах площадки. Подходить близко к мячу запрещено! Затем игроки получают по маленькому мячику. По сигналу они бросают эти мячики в большой мяч, стараясь откатить его к команде соперников. Побеждает та команда, которая дальше сдвинет мяч в сторону соперника.



### «Салки-одноножки»

Назначают одного водящего-салку. Все остальные играющие свободно размещаются по площадке. Нельзя бегать и прыгать на двух ногах!

Салка, прыгая на одной ноге, догоняет игроков, те упрыгивают от него тоже на одной ноге. Если салка догнал и осалил игрока, они меняются ролями.



# СПОРТИВНЫЕ ЭСТАФЕТЫ

## Что это такое?

Спортивная эстафета — вид соревнований среди команд, в котором спортсмены по очереди проходят свои этапы.

## Почему это важно?

В эстафете участвуют команды. Выигрывает та команда, где лучше подготовлены спортсмены. Эстафетные соревнования требуют от них ответственности. Если один из спортсменов совершит ошибку, то вся команда может проиграть.

## В каких видах спорта бывают эстафеты?



• Лыжные гонки



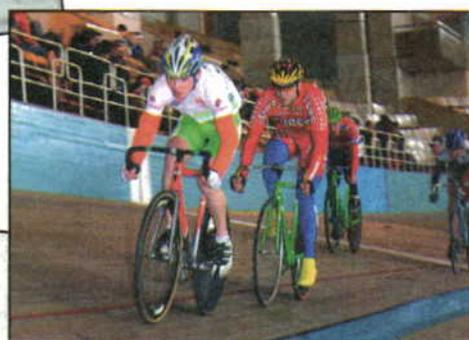
• Биатлон



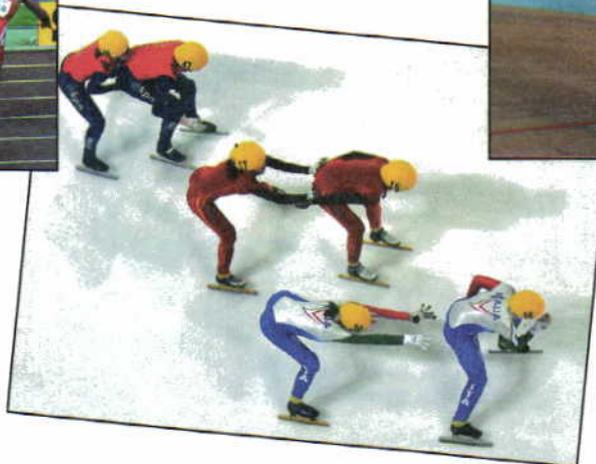
• Плавание



• Лёгкая атлетика



• Велоспорт



• Шорт-трек



### Это важно!

1. Передача эстафеты происходит в специальной зоне.
2. Если участники провели передачу эстафеты не по правилам, то оба нарушителя возвращаются в зону передачи и повторяют её. Только после этого можно продолжать соревнование.



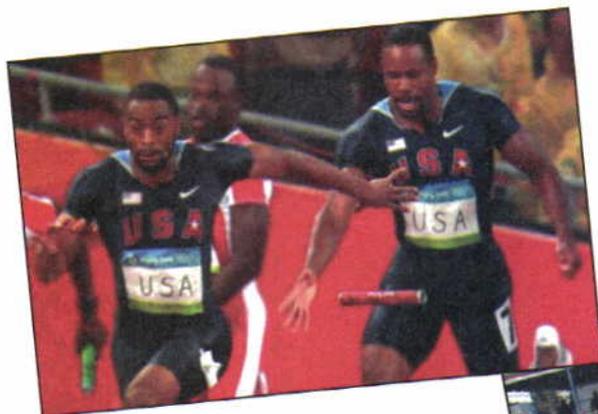
### Это интересно!

В лёгкой атлетике эстафету передают с помощью палочки. В лыжных гонках и биатлоне просто касаются рукой товарища по команде. А в плавании нужно коснуться стенки бассейна.



### Творческое задание

Найди ошибки, которые совершают спортсмены.



# Спортивная одежда: термобельё

## Что это такое?

Термобельё — это трико и водолазка, которые сохраняют тепло и отводят пот от тела.

## Почему это важно?

Когда температура на улице падает ниже +10 градусов, организму нужно помочь сохранить тепло. В холодные, сырые осенние дни это особенно важно, чтобы чувствовать себя комфортно и уютно.

Промокшая во время занятий спортом или активного отдыха одежда часто становится причиной простудных заболеваний. Спортивное термобельё специально разработано для активных движений в холодное время и сохранения здоровья.

## Как правильно выбрать термобельё?

Термобельё подбирают по размеру, чтобы оно не стесняло движений, было лёгким и приятным для тела. Термобельё заменяет два-три слоя обычной одежды.

**Теплосберегающее** термобельё удерживает тепло и не даёт мёрзнуть даже в холодную погоду. Оно подходит для спокойных прогулок и обычной носки.



**Влаговыводящее** термобельё отводит влагу, то есть пот. Оно предназначено для тех, кто занимается зимними видами спорта: лыжников, конькобежцев, горнолыжников и биатлонистов.

**Гибридное**, то есть смешанное, термобельё сберегает тепло и отводит влагу. Это бельё хорошо подходит для прогулок, активного отдыха и уроков физической культуры.



**Это интересно!**

Разработчики термобелья учились у природы. Они выяснили, как северные медведи и олени не мёрзнут в лютую стужу. Оказалось, что каждая ворсинка густого меха этих животных имеет полую трубчатую структуру. Воздух в ворсинках нагревается от тела и удерживается равномерным слоем. Волокна самого тёплого термобелья имеют такую же структуру, как у шкуры северного медведя.

Термобельё может иметь толщину один миллиметр, а греть не хуже шубы, особенно при активных движениях.



**Родителям на заметку**

### **Советы по уходу за термобельём**

В состав термобелья входят искусственные и натуральные волокна, свойства которых теряются при высоких температурах.

1. Стирать при температуре не выше 30°C.
2. Не гладить.
3. Не сушить на батарее.

# Тренировка

## Что это такое?

Тренировка — это процесс спортивной подготовки для укрепления здоровья и улучшения физического состояния.

## Почему это важно?

Тренировка нужна каждому человеку. Чтобы стать хорошим спортсменом, надо старательно заниматься и выполнять все задания тренера. Спортсмены обязательно должны правильно питаться, строго соблюдать режим дня, знать правила соревнований и историю спорта и ещё много других важных вещей. Со всем этим ты познакомишься, посещая тренировки в спортивной школе.

## Как правильно заниматься?

Тренер проводит занятия со спортсменами и сопровождает их на соревнованиях. Он обучает новым движениям, подготавливает к состязаниям и радуется успехам своих подопечных. Работать тренером непросто. Поэтому спортсмены уважают и слушаются тренеров.



Спортсмен — человек, который занимается выбранным видом спорта и выступает на соревнованиях.

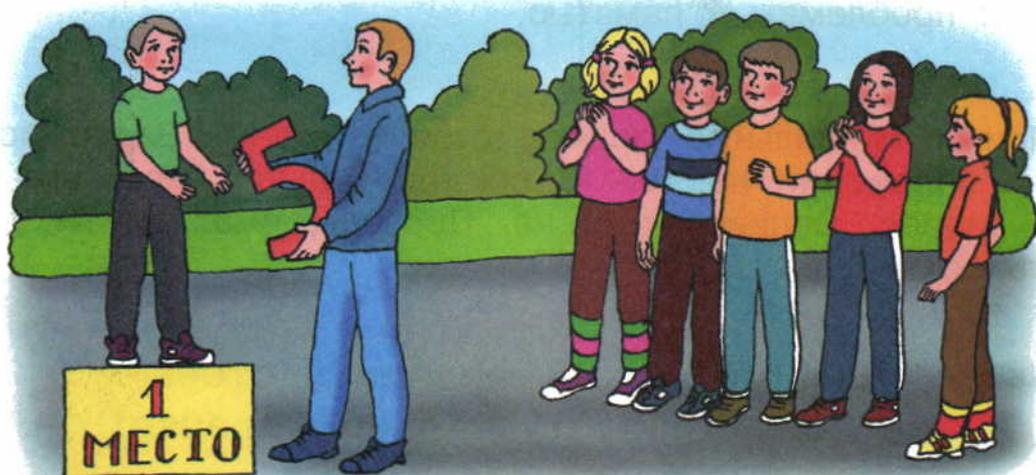
На тренировках спортсмены работают над техникой, развивают физические качества и выполняют все задания тренера.



## Это интересно!

На уроках математики ты развиваешь математические способности. Можно сказать, что учитель — это твой тренер по математике. Значит, урок — это тренировка, а контрольная работа — соревнования. Тот, кто получил «пять» за контрольную работу, занимает первое место!

Если у выпускника школы среди оценок за год одни «пятерки», ему вручают золотую медаль. Это тоже первое место!



## Правильная осанка

### Что это такое?

Правильная осанка — положение стоя, сидя или при ходьбе, когда части тела и органы человека работают наиболее эффективно.

### Почему это важно?

При плохой осанке ухудшается здоровье: сердцу трудно работать в тесной грудной клетке, впалая грудь не позволяет расправиться лёгким. Нарушение кровообращения из-за неправильной осанки может привести к головным болям и проблемам с памятью.

### Как правильно заниматься?

Прими правильную осанку, стоя у стены. Задержишься в этом положении на 10—15 секунд. Сделай несколько шагов вперёд. Вернись к стене. Проверь, смог ли ты удержать осанку.

### Выполняй упражнения у стены в положении правильной осанки!

1. Сделай вдох и полный выдох, помогая выдохнуть животом. Запомни положение при втянутом животе.
2. Приседай и вставай, не отрывая от стены голову, спину и таз.



3. Поочерёдно высоко поднимай то левое, то правое колено, сохраняя осанку у стены.

4. Попробуй пройти с книгой на голове.



**Это важно!**

1. Не сиди сутулившись!
2. Не ходи с опущенной головой! Только прямое положение головы даёт правильную осанку!



**Это интересно!**

У человека с правильной осанкой настроение всегда лучше, чем у человека с плохой осанкой!



# Гимнастика: лазание по канату

## Что это такое?

Лазание по канату — это перемещение по канату вверх с помощью рук и ног. Лазать можно также по гимнастической стенке, по вертикальной и наклонной лестницам и по шесту.

## Почему это важно?

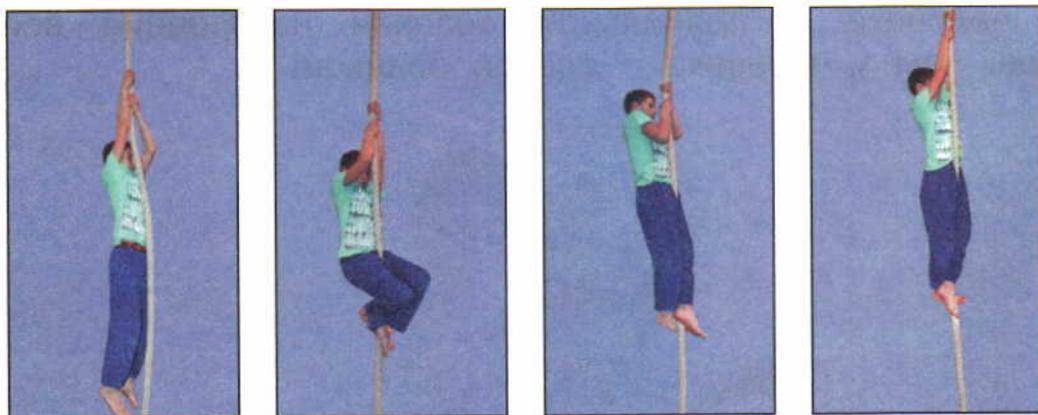
Лазание по канату хорошо влияет на здоровье, развивает координацию движений и отлично укрепляет мышцы. А ещё это весело! Ведь не зря обезьянки очень любят лазать по лианам!

## Как правильно заниматься?

Когда корабли ходили под парусами, то матросам надо было быстро карабкаться на мачты по канатам. С тех пор из поколения в поколение моряки передают секрет самого быстрого лазания.

Секрет этот весьма простой. Способ называется «лазанием в три счёта». Захвати руками канат как можно выше и повисни на нём.

«Раз» — подними согнутые ноги так, чтобы колени были на высоте пояса, и захвати канат ногами, как изображено на рисунке.



«Два» — разогни ноги, как бы отталкиваясь ими, и согни руки.

«Три» — сохраняй захват ногами и перехвати руками канат выше, сначала одной, а потом другой рукой.

Продолжай подниматься, повторяя движения ногами и руками в том же порядке.

Обрати внимание, что при таком способе лазания ты поднимаешься за счёт силы ног. У человека ноги сильнее, чем руки. Поэтому помни правило: лазай не руками, а ногами!



### Это важно!

Нельзя скользить вниз по канату, так как это может привести к серьёзной травме — ожогу или порезу!



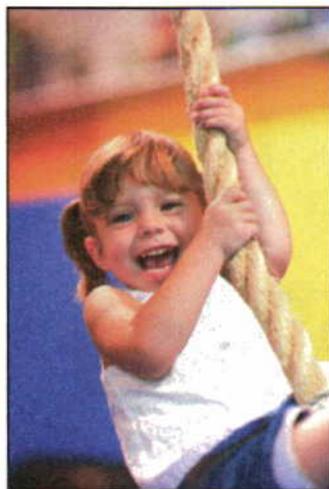
### Это интересно!

Лазание по канату входило в программу Олимпийских игр с 1896 по 1932 год.



### Родителям на заметку

Лазание по канату и шесту не представляет особой трудности, если ребёнок физически развит. Начните тренировки с подтягиваний из положений седа и приседа, вися на канате на прямых и согнутых руках. Из вися на прямых руках надо выполнить захват каната ногами. Освоили? Предупредите ребёнка, чтобы не лазил слишком высоко.



# Гимнастика:

## упражнения на развитие равновесия

### Что это такое?

Равновесие — это способность сохранять устойчивость положения тела. Равновесие лучше всего развито у гимнастов, фигуристов и артистов цирка. Эквилибристы — воздушные гимнасты в цирке — выполняют трюки и даже ездят на велосипеде по тросу под куполом цирка.

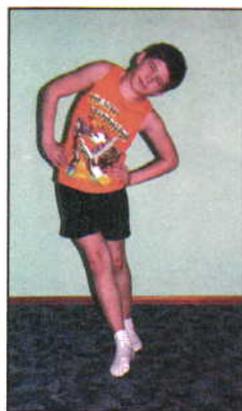
### Почему это важно?

Равновесие нужно человеку, чтобы не падать при выполнении упражнений на месте и в движении. Обладая хорошим равновесием, человек может устоять, даже если поскользнётся.

### Как правильно заниматься?

Выполни упражнения на равновесие.

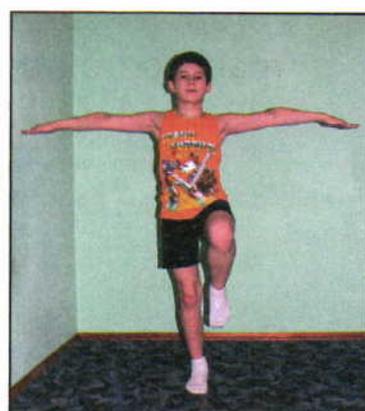
1. И.П.: основная стойка руки на пояс. Закрой глаза, поднимись на носочки. Сосчитай до 20.
2. И.П.: стойка руки на пояс, стопы друг за другом в линию. Наклоны в сторону с закрытыми глазами.
3. Выбери место, где на полу есть черта или доска. Пройди по ней на носочках, расставив руки в стороны.
4. Руки в стороны, подними одну ногу, как цапля, и стой на 15 счётов.



• 2

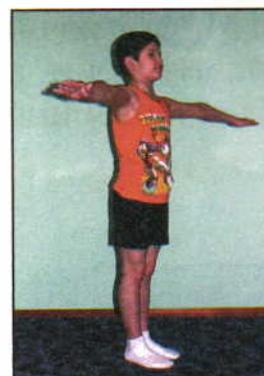
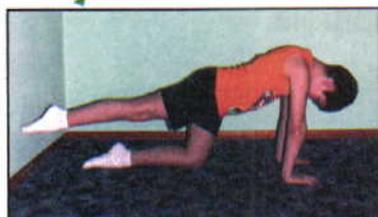
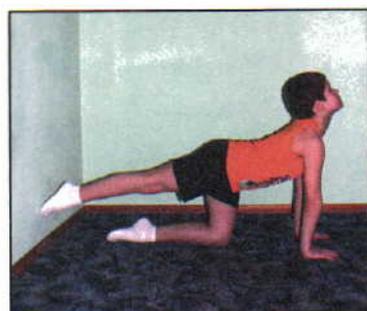


• 3



• 4

5. Упор на колене одной ноги, другая нога ровно вытянута назад. Выполняй наклоны головы.
6. Руки в стороны. Крутись, как пропеллер у вертолётa. Только не быстро!



• 5

• 6



### Это важно!

При выполнении упражнений на равновесие смотреть следует вперёд, а не вниз!



### Это интересно!

Упражнение 6, которое ты выполнил последним, входит в комплекс подготовки будущих лётчиков и космонавтов.



### Творческое задание

В транспорте, вместо того чтобы искать свободное место, останься стоять около поручня и попроси родителей подстраховать тебя. Расставь ноги на ширине плеч и попробуй устоять, не держась за поручень!



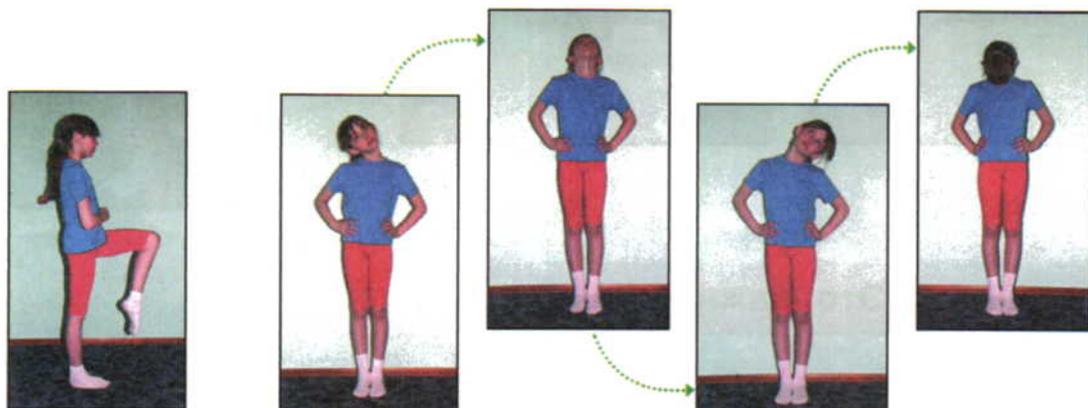
### Родителям на заметку

Если ребёнка укачивает в транспорте, значит, его вестибулярный аппарат недостаточно развит. Регулярно выполняйте предложенные выше упражнения.

## Комплекс утренней гимнастики № 2

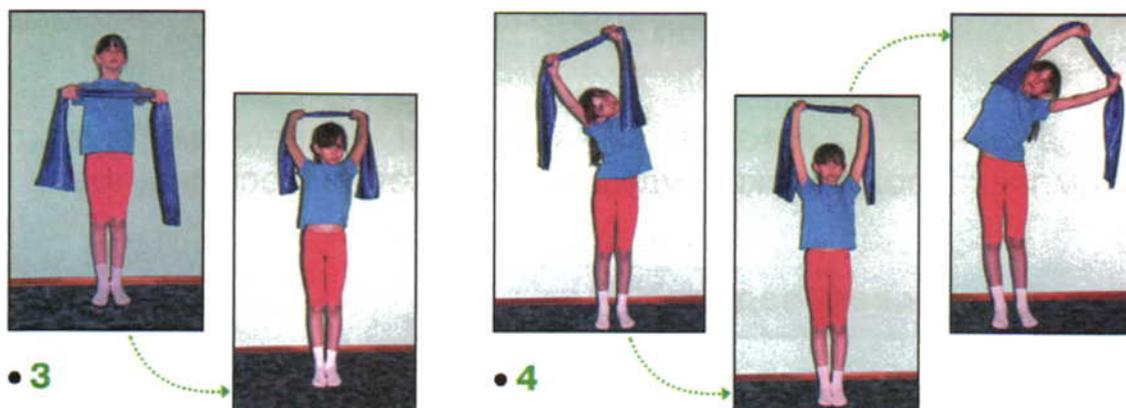
Подготовь скакалку, шарф или палку.

1. Маршируй на месте, как солдат.
2. Плавное вращение головой.
3. Потягивание назад с шарфом.
4. Наклоны в сторону с шарфом.
5. «Мельница» с шарфом.



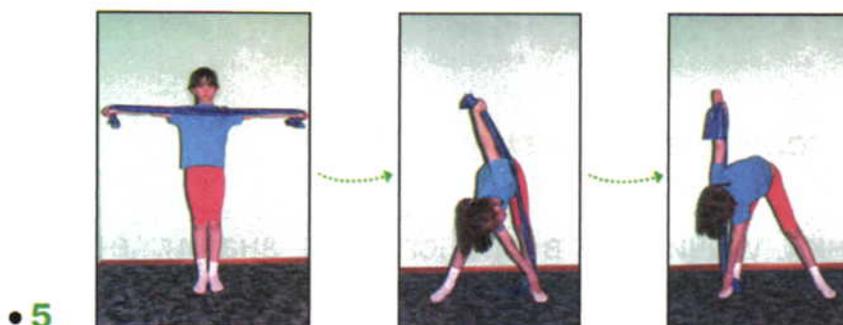
• 1

• 2



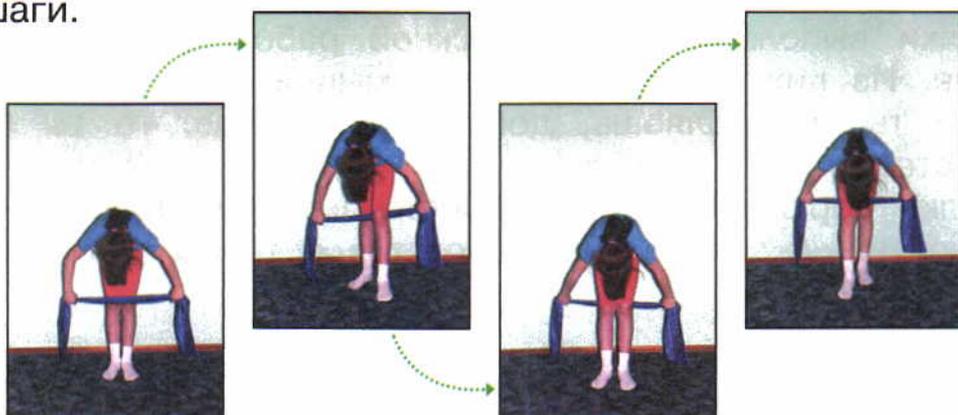
• 3

• 4

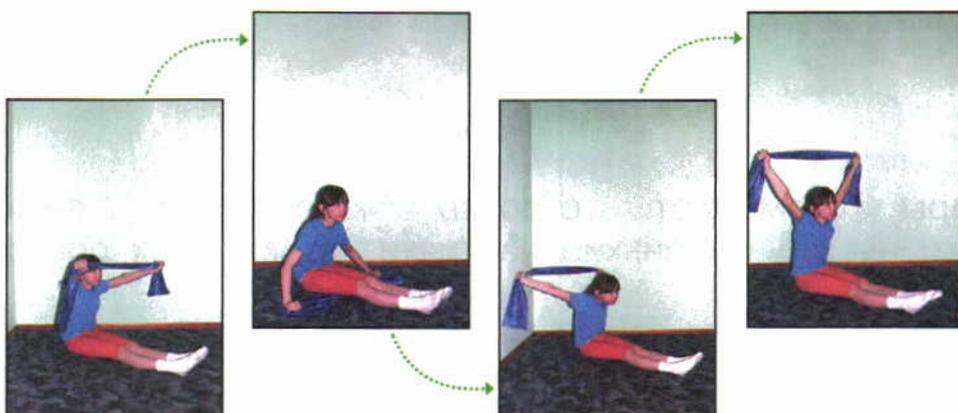


• 5

6. Перешагни одной ногой через шарф и обратно.
7. Сидя на полу, возьми шарф широким хватом. Пронеси шарф вперёд, под собой, за спиной и через голову.
8. Прыжки через шарф вперёд и назад.
9. Прыжки через шарф влево и вправо.
10. Шарф лежит прямо. Делаем через него скрестные шаги.



• 6



• 7



• 8

• 9–10

# Белки, жиры и углеводы

## Что это такое?

Вся наша пища состоит из сложных веществ — белков, жиров и углеводов.

## Почему важны белки?

Белки выполняют много важной работы в нашем организме. Из них состоят скелет и мышцы. Если в пище, которую ты потребляешь, достаточно белков, то ты быстро вырастешь!

Белки борются с ядами, бактериями и вирусами и уничтожают их. А значит, они заботятся о твоём здоровье!

## В какой пище искать белки?



## Почему важны жиры?

Жиры помогают строить клетки в организме. Клетки — это маленькие частички, из которых состоит всё живое.

Жиры дают нам много энергии. А как без энергии гулять и учиться? Совсем никак! А ещё жиры сохраняют тепло.

## В какой пище искать жиры?



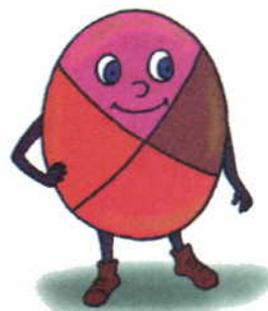
## Почему важны углеводы?

Углеводы входят в состав клеток. С углеводами мы получаем энергию. Наш организм может делать запасы из углеводов. Чем больше таких запасов, тем выносливее человек!

## В какой пище искать углеводы?



Привет! Я — белок. Меня зовут Гемоглобин! Ты уже знаешь, что белки делают разную работу в организме: строят кости, помогают расти и оберегают здоровье. А я занимаюсь другим важным делом — я переношу кислород. Например, когда тебе надо куда-то поехать, ты можешь сесть в автобус или машину. И они довезут тебя до нужного места. Так и кислород садится ко мне, а я везу его от лёгких к органам и мышцам. Чем больше кислорода, тем лучше ты себя чувствуешь!



Я хорошо работаю, если в организм поступает железо. Ищи его в этих продуктах:



• Морская капуста



• Грибы



• Свиная печень

# Мой организм: опорно-двигательный аппарат



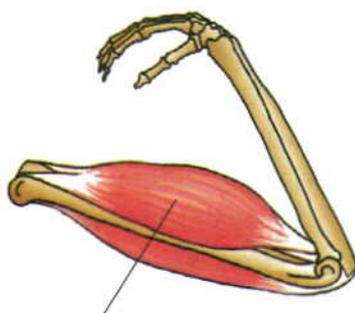
- Мышечная система человека

## Что это такое?

Опорно-двигательный аппарат — это скелет и мышцы, которые обеспечивают движение.

## Какие бывают мышцы?

В теле человека примерно 640 мышц. И каждая из них делает только свою работу. Если ты поднимаешь ногу — работают одни мышцы. А если ты пишешь ручкой, то сокращаются уже другие мышцы.

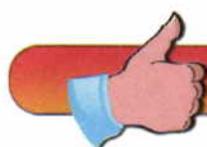


- Двуглавая мышца плеча



- Икроножные мышцы

Рассмотри рисунки. Попробуй найти у себя эти мышцы!



### Это интересно!

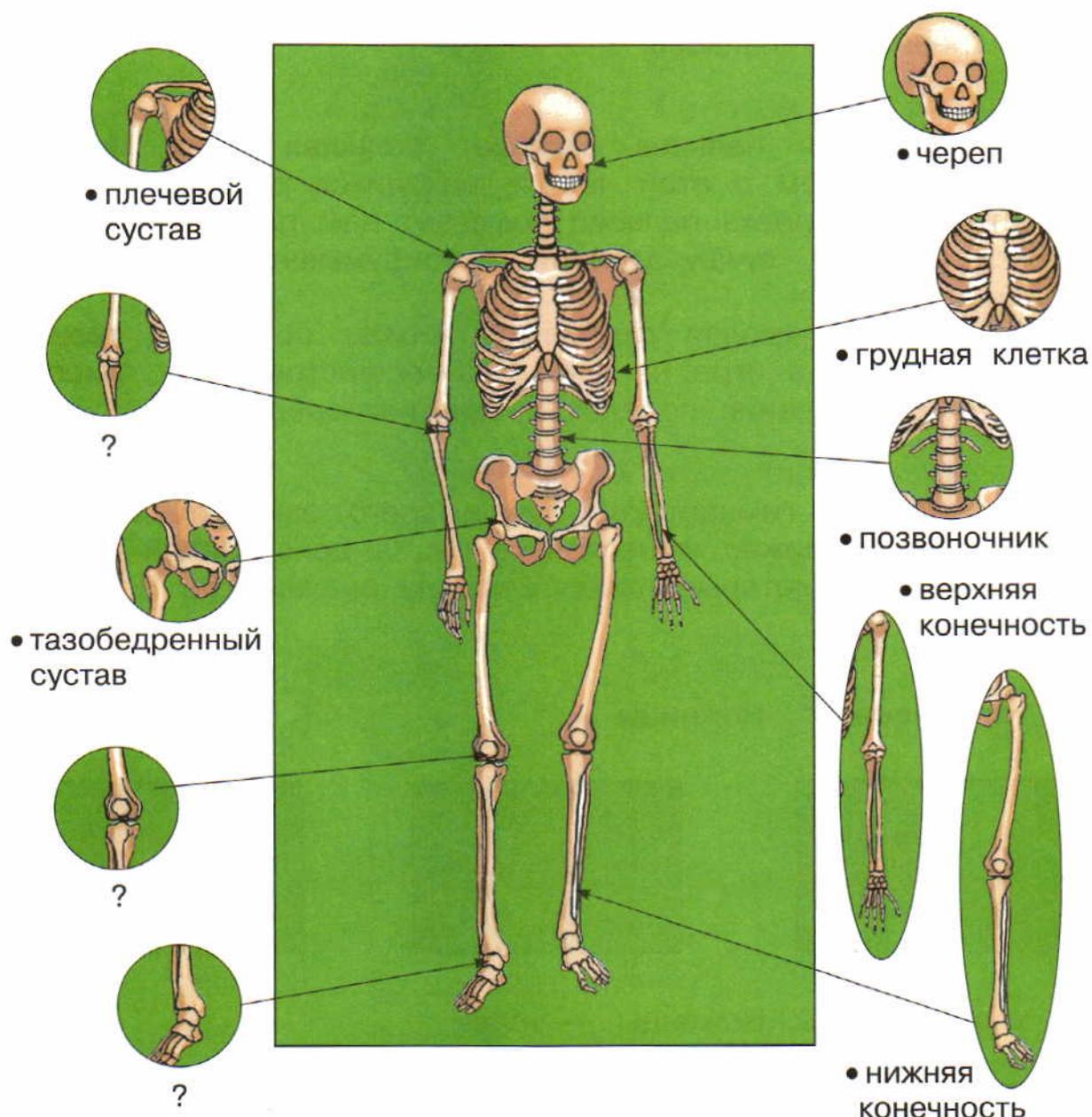
Самые маленькие мышцы прикреплены к мельчайшим косточкам, расположенным в ухе.

Самые крупные — большие ягодичные мышцы. Они приводят в движение ноги.

Самые сильные мышцы — жевательные.



## Творческое задание



Запомни части скелета человека: череп, позвоночник, грудная клетка, верхние конечности и нижние конечности.

Рассмотри суставы, выделенные на рисунке.

Вспомни названия суставов, отмеченных знаком вопроса.

# Пальчиковая гимнастика

## Что это такое?

Пальчиковая гимнастика — это специальные упражнения для тренировки пальцев.

## Почему это важно?

За движения пальцев отвечает большая часть нашего мозга. Рядом с этой частью находится речевой центр. Поэтому тренировка пальцев помогает нам развивать речь, чётко мыслить, лучше учиться и придумывать интересные идеи.

А ещё пальчиковая гимнастика может помочь в твоих увлечениях — в игре на музыкальных инструментах, рисовании, изготовлении поделок и занятиях спортом.

## Как правильно заниматься?

Пальчиковой гимнастикой лучше всего заниматься каждый день, а можно и несколько раз в день. Делай пальцами фигуры, которые изображены на рисунке, по 8 раз.

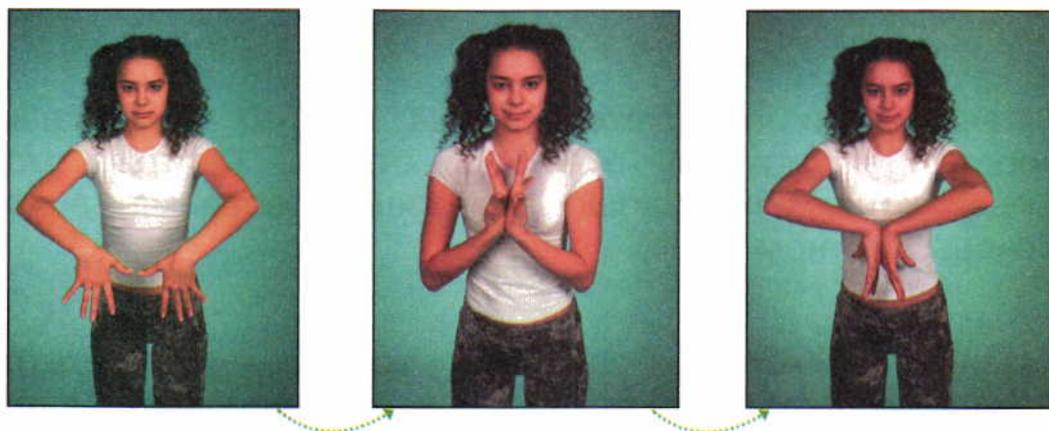
### Упражнение 1. Ножницы



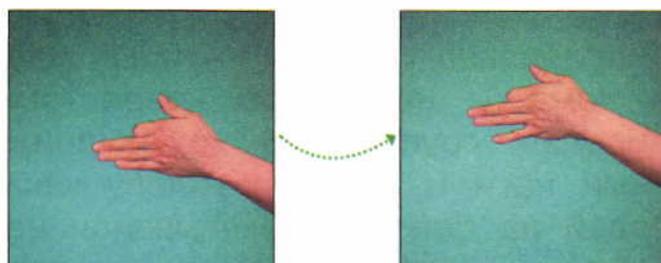
### Упражнение 2. Ножницы — трава



### Упражнение 3. Корни — деревья — корни



### Упражнение 4. Собачка



#### Это интересно!

Японские воины-ниндзя тоже любили пальчиковую гимнастику. Они использовали особые положения пальцев — мудры для того, чтобы регулировать состояние своего организма и настраивать себя на совершение, казалось бы, невероятных действий.



#### Творческое задание

Попробуй придумать собственное упражнение для пальчиковой гимнастики и покажи его учителю по физкультуре.

# Катание На коньках

## Что это такое?

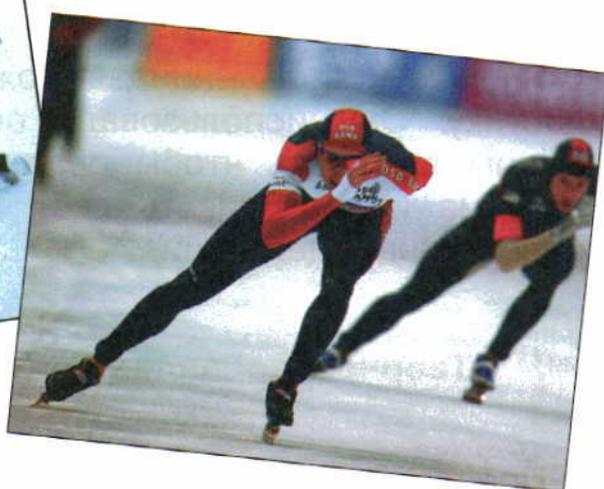
Катание, или передвижение, на коньках с небольшой скоростью — это вид активного отдыха. Кататься можно на льду катка или хорошо замёрзшего водоёма, а также на очень плотном снегу.

## Почему это важно?

Катание на коньках развивает координацию, укрепляет мышцы ног, активизирует дыхание и оздоравливает организм, особенно если воздух чистый. Румяные щёки после похода на каток свидетельствуют о пользе для здоровья. А научиться кататься на коньках может каждый человек.

## Как правильно заниматься?

1. Научись правильно падать, чтобы избежать травм. Этому учатся дома — на мягком ковре или на улице — на снегу. Приседая, группируйся: руки прижми к туловищу, обхвати ими ноги и притяни голову как можно ближе к коленям. Падай на бок и перекатывайся на спину!

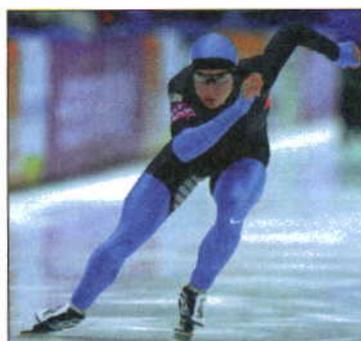


2. Научись принимать правильную посадку для катания на коньках.

Поставь ноги на ширину плеч, немного присядь

Слегка наклони вперёд туловище, расслабь мышцы спины

Опусти руки вниз и немного разведи их в стороны



3. Походи на коньках по снегу. Если ты уверенно и быстро передвигаешься, можешь переходить на лёд!

4. Ты на катке! Отталкивайся всем ползом конька в сторону и чуть вперёд, потом другим коньком так же. Коньки как бы рисуют «ёлочку». Если ты правильно отталкиваешься — значит, умеешь кататься на коньках.

5. А как же тормозить? Плугом! Сведи колени вместе, перенеси тяжесть тела на пятки и разверни их немного в стороны. Носки при этом должны чуть-чуть «смотреть» друг на друга.



### Это важно!

На катке обычно бывает много людей. Для безопасного катания надо соблюдать следующие правила:

1. Двигайся на льду по кругу только в одну сторону — против часовой стрелки.

2. Соблюдай режим скорости: не катайся быстро и не создавай помех окружающим.

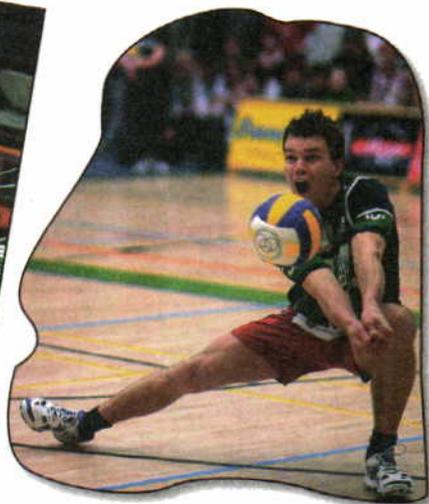
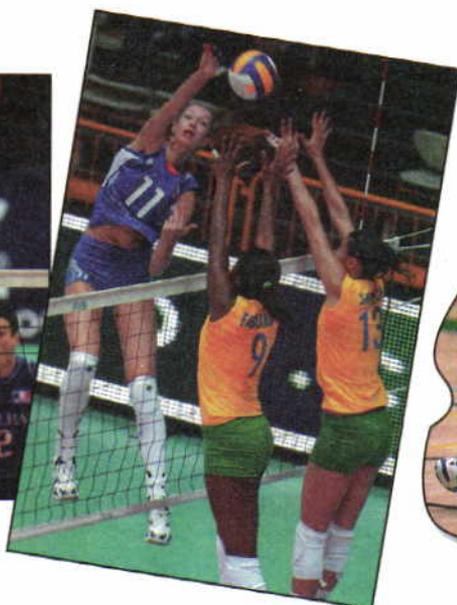
3. Если на катке массовое катание, нельзя играть в хоккей и салочки!

## Я выбираю спорт!

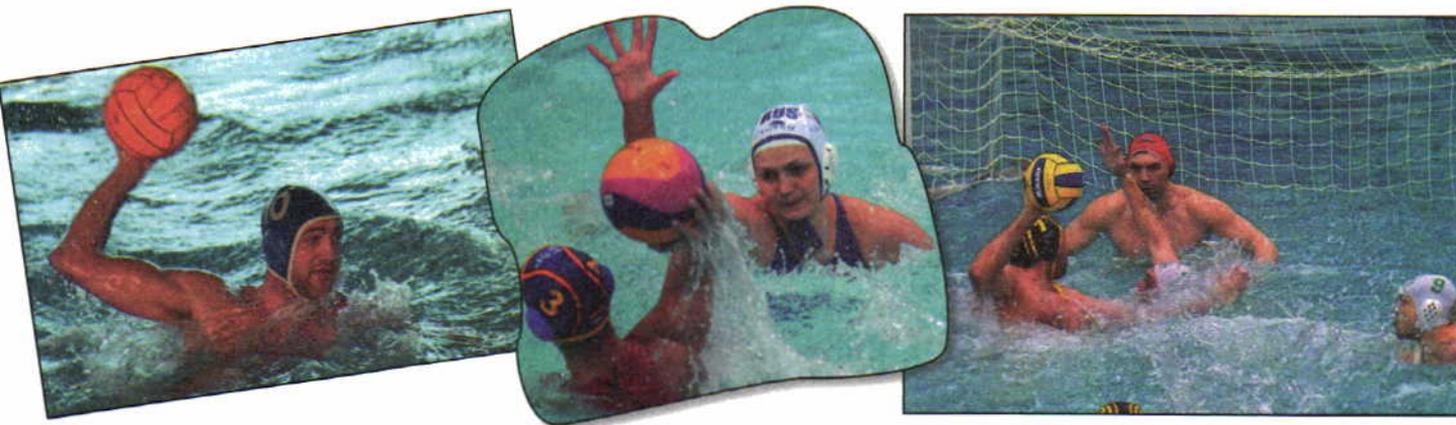
**Биатлон** — это зимний вид спорта. Во время лыжной гонки спортсмены проходят огневые рубежи. На каждом рубеже нужно попасть из винтовки в пять маленьких круглых мишеней. За каждый промах спортсмена отправляют на штрафной круг или к его времени добавляют одну минуту. Биатлонисты — выносливые, быстрые и меткие спортсмены.



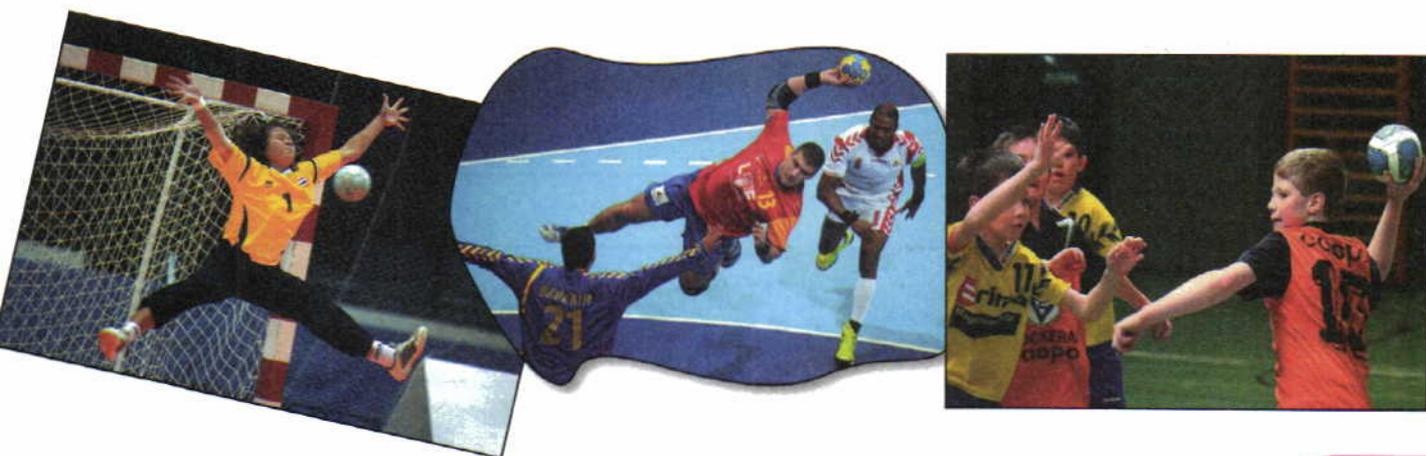
**Волейбол** — это командная спортивная игра, в которой нужно отбивать мяч так, чтобы он перелетал через сетку на сторону соперника. Соревнования проходят на специальной волейбольной площадке. В игре участвуют две команды. В одной команде играют шесть человек. Каждая команда стремится забить сопернику как можно больше мячей. Если игрок не отбил мяч, а поймал его, то мяч переходит к другой команде. Волейболисты — быстрые и ловкие. Все игроки команды, как правило, очень дружны между собой.



**Водное поло** — это командная игра с мячом, которая проходит в бассейне. Игроки двух команд быстро плавают, передают друг другу мяч и стараются забросить его в ворота соперника. В каждой команде по семь человек. Это шесть полевых игроков и один вратарь. Полевым игрокам разрешается брать мяч только одной рукой, а вратарь может касаться мяча двумя руками одновременно. Мяч для игры в водное поло обычно бывает жёлтого цвета. Игроков в водное поло называют ватерполистами. Ватерполисты хорошо плавают, они ловкие, быстрые и сильные.



**Гандбол** — это командная игра с мячом. Игроки стремятся забросить мяч в ворота соперника. Игра проходит на специальной гандбольной площадке. В каждой команде по семь участников: один вратарь и шесть полевых игроков. Полевые игроки ведут мяч рукой, ударяя его об пол, и часто делают пасы. Полевым игрокам запрещено играть ногами, и только вратарь может отбивать ногой мяч, летящий в ворота. Гандболисты — выносливые, быстрые и ловкие спортсмены.



# Лыжные гонки

## Что это такое?

Лыжные гонки — это вид спорта, в котором необходимо по специальной трассе преодолеть на лыжах дистанцию.

## Почему это важно?

При передвижении на лыжах работает большинство крупных мышц. Это полезно для сердца и сосудов! Лыжные прогулки и тренировки проходят на морозном лесном воздухе, что укрепляет иммунитет и доставляет множество приятных эмоций.

## Как правильно заниматься?

Лыжная трасса прокладывается по равнине, подъёмам и спускам. Для быстрого передвижения по лыжне необходимо использовать разные лыжные ходы. Мы изучим два лыжных хода. Если руки работают по очереди — это попеременный ход, а если руки работают вместе — это одновременный ход.



• Попеременным ходом преодолевают подъёмы

Прими стойку лыжника: чуть наклонись вперёд и немного согни ноги

Вытяни вперёд правую руку со сжатым кулаком — как будто держишь лыжную палку

Немного согни локоть и заставь его «смотреть» наружу. Кулак находится на уровне глаз

Поменяй руки. Повтори это движение на лыжах — на месте, а потом в движении

На пологом спуске прими стойку лыжника

Подними обе руки с лыжными палками вверх—вперёд

Кистью направь палки так, чтобы они коснулись снега сбоку от носков ботинок

Оттолкнись одной ногой и затем резким движением оттолкнись палками

Поехали!



• Одновременный ход — самый быстрый на равнинных участках и пологих спусках

### Это важно!

Для того чтобы приступить к оздоровительным походам и спортивным тренировкам, необходимо знать основные правила техники безопасности на лыжной трассе:

1. При передвижении, особенно на спусках, соблюдай дистанцию.

2. На спусках не выставляй палки лапками (копьями) вперёд.

3. В случае падения на спуске как можно быстрее поднимись и отойди в сторону, чтобы не мешать другим лыжникам.

4. Не выходи на трассу во время проведения соревнований.

# История лыж

## Что это такое?

Лыжи — это специальные приспособления для передвижения по снегу.



• Древние лыжи



• Снегоступы

## Почему это важно?

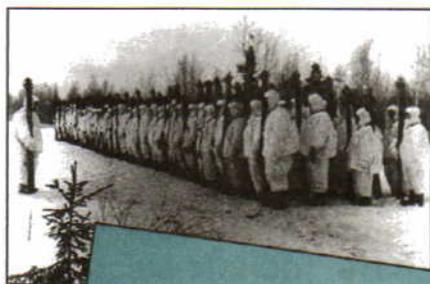
Иногда зимой бывает очень много снега. По глубокому снегу двигаться пешком трудно. В древние времена это была настоящая проблема! И вот люди нашли выход — они изобрели лыжи.

## Как передвигались на лыжах?

Первые лыжи — «снегоступы». Они позволяли, не проваливаясь, передвигаться по рыхлому глубокому снегу. Это было большое достижение!

Вскоре люди начали выходить на лыжах на охоту. Позже лыжи появились у военных. Во время русско-шведской войны в 1610 году у шведов был лыжный отряд численностью 4000 человек, которым командовал полковник Делагарди.

Сейчас лыжи используют охотники, спортсмены и любители зимних прогулок.





### Это интересно!

Самые древние изображения людей на лыжах — наскальные рисунки. Возраст некоторых рисунков составляет примерно 5 000 лет!



А это самая древняя найденная лыжа. Ей уже 4 300 лет!



Первые соревнования на лыжах состоялись в 1843 году в Норвегии.



### Творческое задание

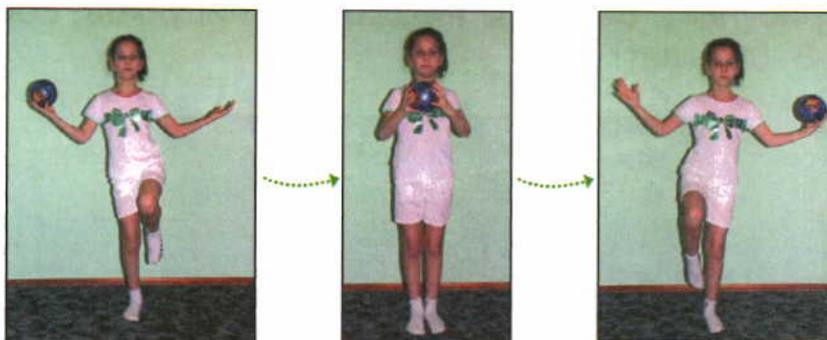
Какие лыжи ты выберешь для прогулки по хорошей лыжне? А какие — для передвижения по глубокому снегу?



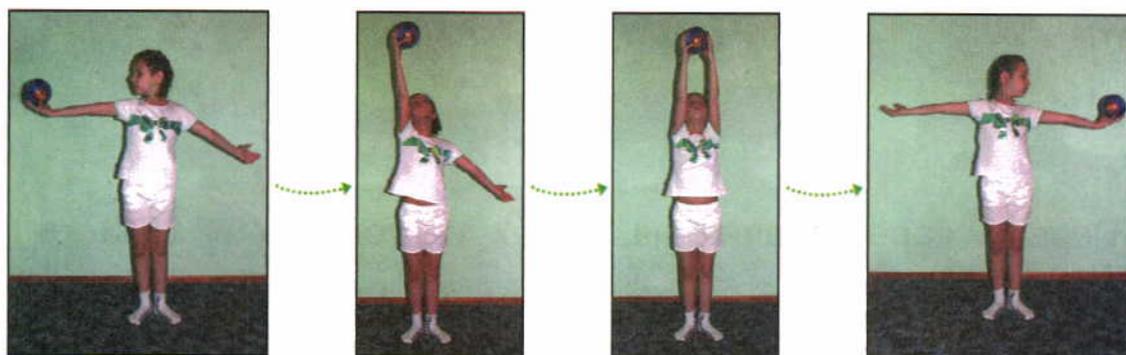
## Комплекс утренней гимнастики № 3

Возьми мячик или круглую мягкую игрушку.  
Выполняй каждое упражнение по 10 раз.

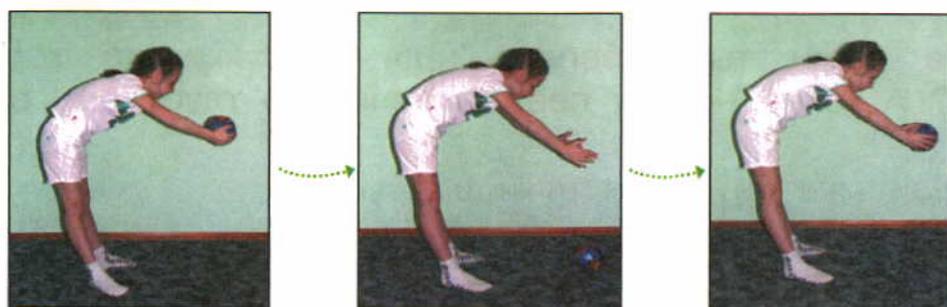
1. Маршируй с мячом на месте.



2. Передавай мяч из одной руки в другую и следи за ним внимательно! Вдруг убежит?



3. В наклоне бросай мяч об пол и лови его после отскока.



4. В наклоне катай мяч от одной ноги к другой.



5. Передача мяча с партнёром по зарядке.



6. Передача мяча под правой коленкой, затем под левой.



7. Обойди мяч за четыре шага!



8. Кидай мяч из одной руки в другую.

9. Попрыгай в приседе, как мячик.



# Символы Олимпийских игр

## Что это такое?

Символы Олимпийских игр — это флаг, эмблема, девиз, медали, огонь и талисманы.



## Почему это важно?

Символы украшают Олимпийские игры, делают их интереснее и понятнее.

## Олимпийские символы

Флаг Олимпийских игр — это белое шёлковое полотнище, на котором изображена олимпийская эмблема — пять переплетённых колец. Флаг впервые появился на Олимпийских играх в далёком 1920 году.

**Девиз Олимпийских игр:  
«Быстрее! Выше! Сильнее!»**

Медали Олимпийских игр получают лучшие спортсмены. Золотую медаль — за победу, серебряную — за второе и бронзовую — за третье место. Все медали торжественно вручают на пьедестале почёта. В честь победителя звучит гимн его родной страны.



• Медали Олимпийских игр в Лондоне в 2012 году



• Олимпийские чемпионки в биатлонной эстафете

Огонь на Олимпийских играх зажигали ещё в Древней Греции. Про эту традицию вспомнили только в 1928 году. Зажжение огня символизирует начало Олимпийских игр.



### Творческое задание

Какие символы на рисунке относятся к олимпийским?



# Витамины

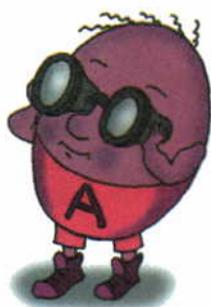
## Что это такое?

Витамины — это вещества, необходимые человеку для жизни.

## Почему это важно?

Витаминов много, и каждый из них выполняет свою работу. А что это за работа — они сейчас расскажут сами.

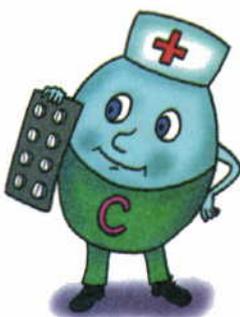
## Какие бывают витамины?



Привет! Я — витамин А! Я помогаю тебе хорошо видеть. Меня можно найти в морковке, яйцах и молоке. А ещё я — спортсмен. Я занимаюсь борьбой и каждый день борюсь с инфекциями!



А это мой друг — витамин D. Он помогает мне бороться с болезнями. А ещё следит за здоровьем костей и зубов. Его можно не искать. Он сам появляется, если побыть на солнышке! А если солнышка нет, нужно есть жирную рыбу!



Это витамин С! Он тоже борется с инфекциями. А ещё помогает быстрее заживать ранкам. Он живёт в апельсинах, мандаринах, помидорах, смородине, зелёных овощах и квашеной капусте.

# Биологически значимые элементы

## Что это такое?

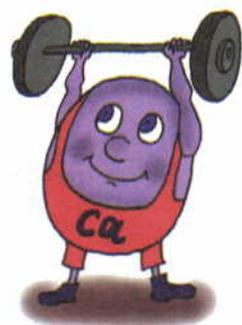
Биологически значимые элементы — это вещества, необходимые человеку для хорошей работы организма.

## Почему это важно?

Биологически значимые элементы выполняют в нашем организме разную работу. Знакомься!

## Какие бывают биологически значимые элементы?

Добрый день! Я — Кальций! Я помогаю мышцам хорошо работать. Ты помнишь витамин D? Это мой лучший друг! И мы вместе следим за состоянием твоих зубов и костей. Искать меня нужно в сыре, твороге, молоке, орехах и морепродуктах.



Я хочу познакомить тебя с моим другом. Его зовут Йод. Он помогает тебе быстро развиваться и хорошо учиться в школе. Если в твоём организме мало йода — это беда! Надо срочно есть морепродукты, рыбу и использовать в питании соль, богатую йодом.



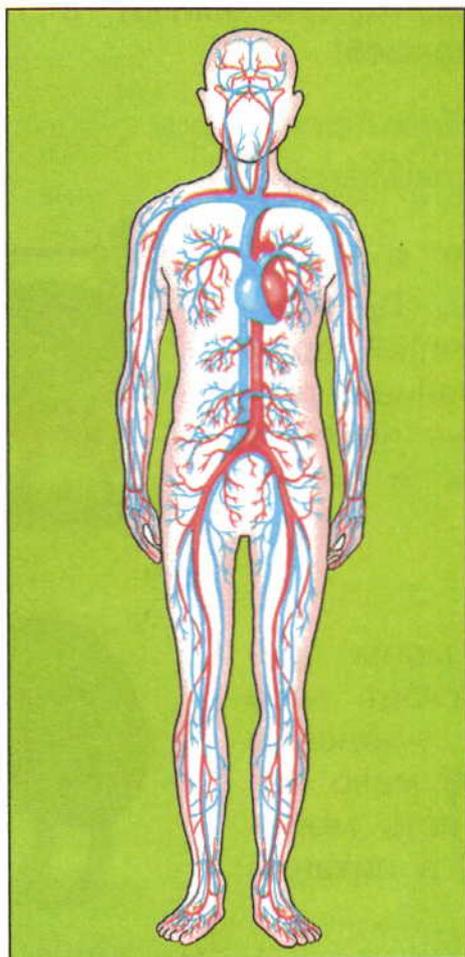
Это Железо. У него очень много работы: улучшать память и внимание, снижать усталость, повышать выносливость. Железо даже с болезнями успевает бороться. А ещё помогает переносить по организму кислород! Открою секрет, где прячется железо, — в мясных продуктах, сыре, твороге, каше и яблоках.



# Мой организм: артерии и вены

## Что это такое?

Артерии — это сосуды, по которым кровь движется от сердца к органам. А по венам кровь возвращается обратно к сердцу.



- Артерии показаны красным цветом, вены — синим цветом

## Как это работает?

В организме человека кровь постоянно движется по сосудам. Сердце выталкивает её, и она по артериям несёт пищу для разных органов.

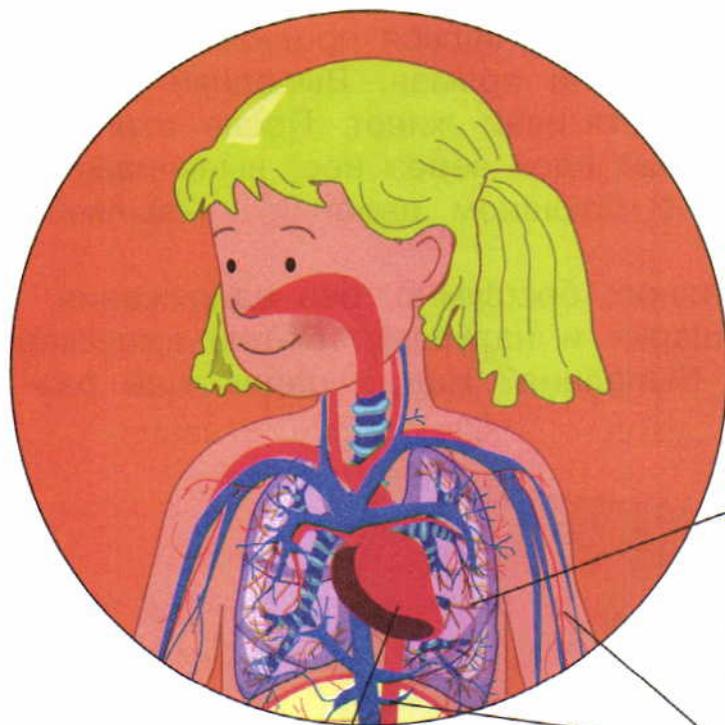
То, что ты съел в течение дня, попадает в кровь. Чем больше полезной пищи получают органы и мышцы, тем быстрее ты растёшь! А вредная пища приводит к болезням.

# Мой организм: лёгкие

## Как это работает?

Сердце и лёгкие — друзья. Они работают вместе. Воздух, который ты вдыхаешь, попадает в лёгкие. А куда же он потом девается? От сердца к лёгким по сосуду приходит кровь и забирает кислород. Кровь с кислородом возвращается к сердцу. Затем сердце отправляет кровь нести по артериям кислород всем органам. Так происходит дыхание.

Чем чище воздух, тем больше кислорода попадает в кровь. Если ты гуляешь на свежем воздухе, кислорода в крови становится больше. Когда кислорода много — мозг работает лучше.



Лёгкие — здесь кровь забирает кислород

По артериям кровь с кислородом идёт к внутренним органам, рукам и ногам

Сердце

# Дыхание

## Что это такое?

Дыхание — это процесс, во время которого происходит обеспечение организма кислородом.

## Почему это важно?

Все живые организмы дышат. Это необходимо для жизни. А во время занятий физической культурой твоим мышцам требуется ещё больше кислорода, чем обычно.

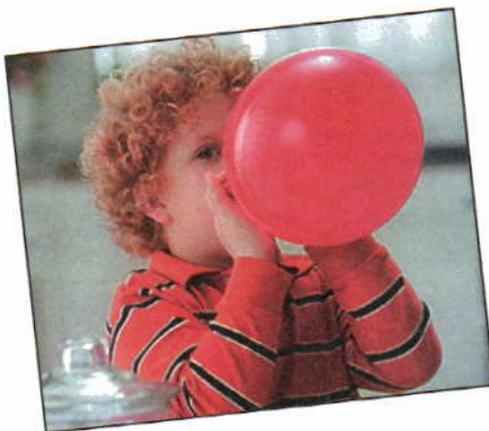
## Как правильно дышать?

Сделай глубокий вдох и выдох. Проследи: что у тебя движется во время дыхания — живот или грудная клетка. Если движется живот — это брюшное дыхание, а если грудная клетка — это грудное дыхание.

Брюшное дыхание — более правильное. Ему нужно научиться. А если ты дышишь правильно, то такое дыхание нужно закреплять.

Итак, делаем дыхательные упражнения — каждое по пять раз! С их помощью ты научишься правильно дышать.

1. И.П.: сидя на стуле, спина прямая. Выполняй плавный выдох, одновременно втягивай живот. После этого без задержки максимальный вдох через нос, выпячивая живот. Самое главное в брюшном дыхании — выпячивание живота.
2. Вдох и выдох через нос, бесшумно, без напряжения.
3. Берём воздушный шарик и надуваем. Потом выпускаем воздух из шарика. Выполнил? Надувай шарик ещё раз и подари его маме!





### Это важно!

1. Холодный воздух на улице следует вдыхать через нос. Вдохи через рот полезны только в лесу, на море, на чистом и тёплом воздухе.



2. Выдох через нос увлажняет носовые проходы, создавая защиту от пыли и микробов.

3. Во время любых спортивных занятий происходит тренировка и развитие дыхательной системы.



### Это интересно!

У взрослого человека объём лёгких составляет в среднем 3,5 литра. Это чуть больше трёхлитровой банки. А у спортсмена, который занимается греблей, объём лёгких может достигать 7 литров. Это почти ведро!

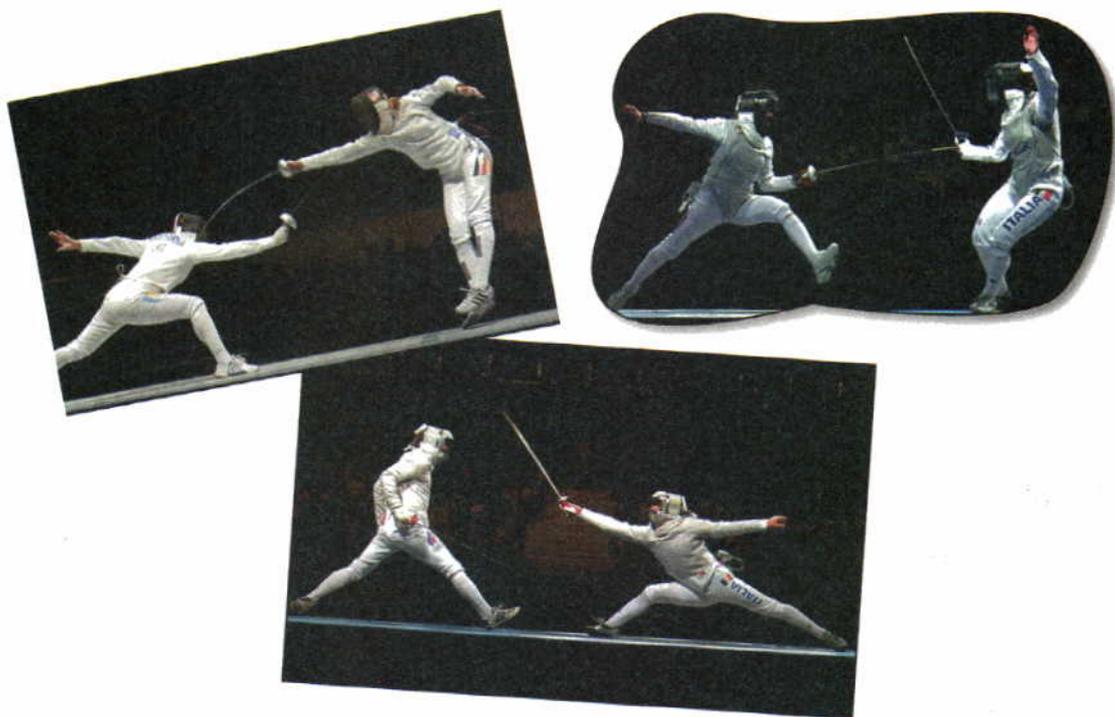


## Я выбираю спорт!

**Велоспорт** — это вид спорта, в котором участники соревнуются на велосипедах. Велоспорт включает в себя много видов. Это гонки по шоссе и велотрекам, а также гонки по бездорожью. А ВМХ (читается: Бэ-эм-Икс) — самый сложный и опасный вид велоспорта.



**Фехтование** — захватывающий вид спорта, в котором нужно нанести сопернику как можно больше уколов спортивным оружием. В качестве такого оружия используют рапиру, шпагу или саблю. Спортсмены одеваются в специальную одежду, и уколы оружием не наносят им никакого вреда.



**Скалолазание** — это вид спорта, который заключается в лазании по горам или искусственным скалам на скалодромах. Скалодром — специальное сооружение, похожее на скалу. Спортсмены, занимающиеся скалолазанием, соревнуются в скорости и умении преодолевать трудности.



**Конный спорт** — это различные состязания, в которых спортсмены выступают верхом на лошадях. В конном спорте можно участвовать в соревнованиях, где лошадь выполняет красивые шаги. Это называется выездкой. Можно преодолевать препятствия на лошади — это конкур. Самый тяжёлый вид конного спорта — троеборье. В него входят выездка, конкур и кросс.



## Физическое качество: Быстрота

### Что это такое?

Быстрота — это способность человека выполнять простые двигательные действия в минимальный отрезок времени.

Быстрота в спортивной деятельности проявляется в следующих формах:

1. Скорость реакции на сигнал. Например, на звук, летящий мяч или на попытку противника нанести удар.
2. Частота движений. Например, количество шагов за 10 секунд.
3. Скорость одиночного движения. Например, удара в каратэ или шага при быстром беге.



### Почему это важно?

Быстрота является важным физическим качеством для большинства видов спорта, где надо либо быстро двигаться и реагировать на что-нибудь, либо молниеносно изменить направление движения.

### Как правильно заниматься?

Быстроту хорошо развивают бег с ускорениями и бег на месте с максимальной частотой шагов. Во всех спортивных играх нужна быстрота. Без быстроты не обойтись ни в футболе, ни в волейболе, ни в бадминтоне. Очень полезно играть в догонялки и состязаться в эстафетах.



### Это важно!

При развитии быстроты необходимо быть сосредоточенным и очень собранным, чётко и точно выполнять упражнения.



### Это интересно!

Наибольшая частота движений — у пальцев и всей кисти руки. Наиболее медленные — движения туловища.



### Творческое задание

Вспомни подвижные игры, где важны:

1. Реакция на сигнал.
2. Способность быстро изменять направление движения.

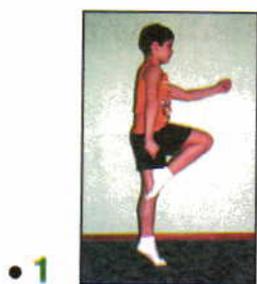


### Родителям на заметку

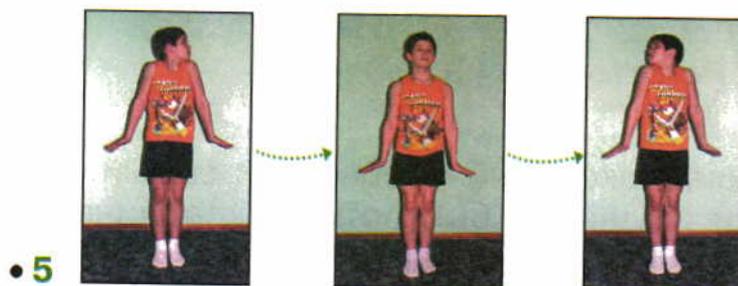
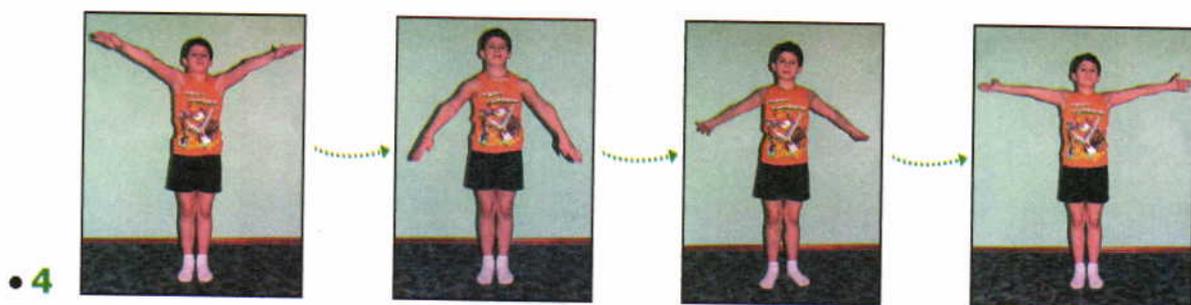
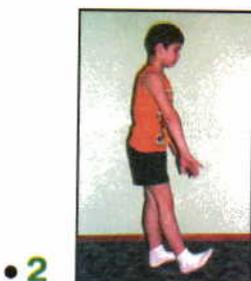
Младший школьный возраст — самый благоприятный период для развития быстроты и координации движений ребёнка. Подвижные игры не только эффективно развивают быстроту, но и способствуют эмоциональной разрядке.

## Комплекс утренней гимнастики № 4

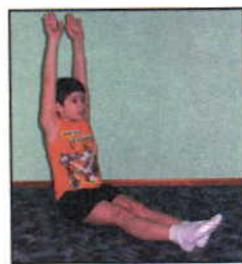
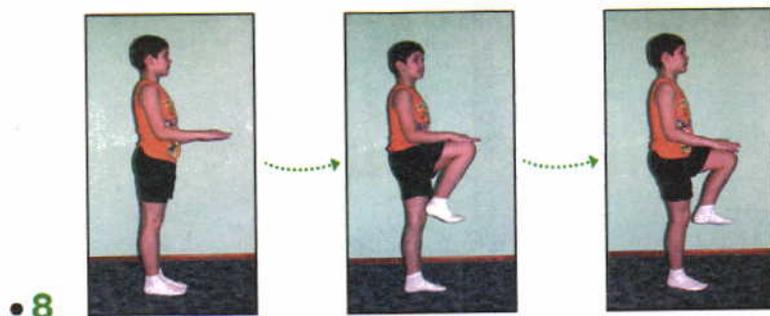
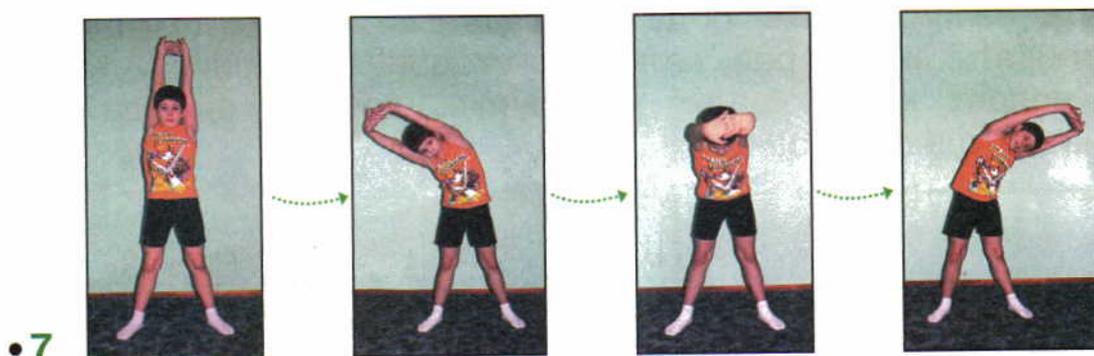
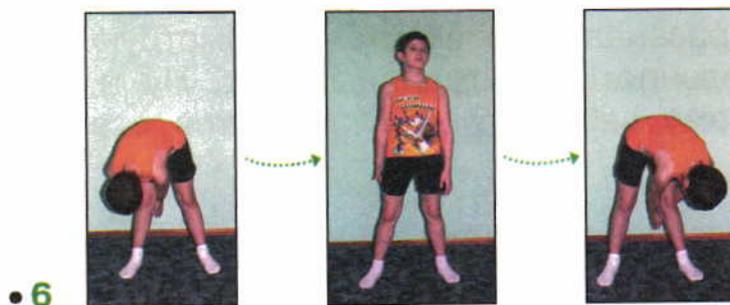
Каждое упражнение выполняй по 10 раз.



1. Ходьба на месте на носочках.
2. Ходьба на пятках.
3. Наклоны головы вправо—влево, вперёд—назад.
4. Вращение прямыми руками вперёд, потом назад.
5. Незнайка. Руки в стороны, вниз, ладони вперёд. Повороты головы влево и вправо и подъём плеч.



6. Наклоны с хлопком под коленом.
7. Вращение туловищем.
8. Лошадки бегут.
9. Лодочка качается на волнах.
10. Открытый чемодан — закрытый чемодан.
11. Каракатица бегает по комнате.



# Волейбол

## Что это такое?

Волейбол — это командная игра с мячом на специальной площадке.

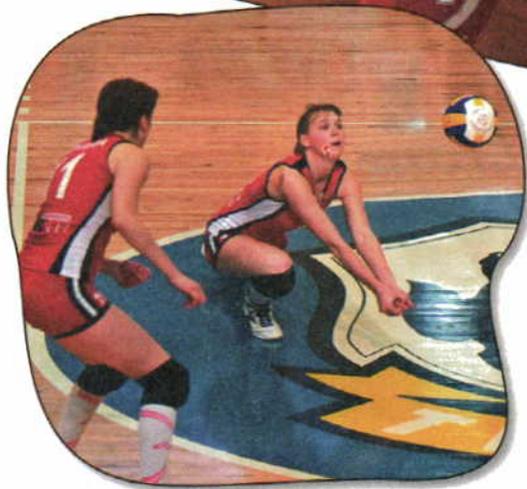
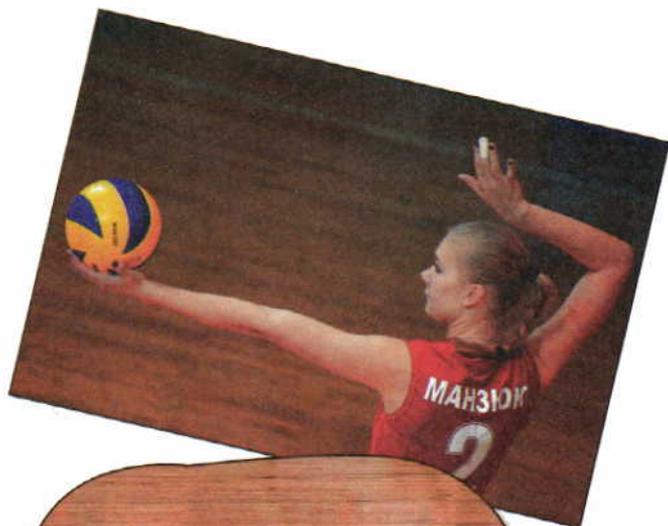
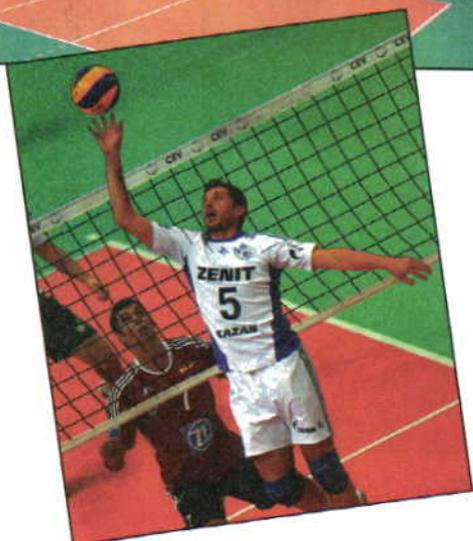
## Почему это важно?

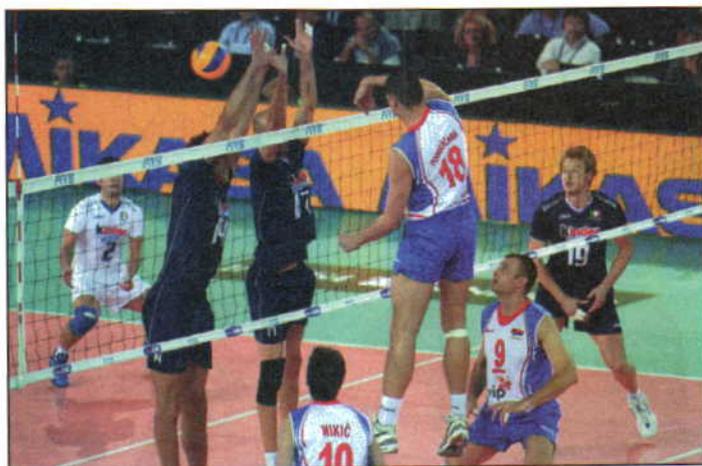
Волейбол развивает ловкость и быструю реакцию. А также решительность и командный дух. Ну и, конечно, это весело! Каждому забитому мячу радуется вся команда!

## Как правильно играть в волейбол?

На волейбольной площадке — по шесть игроков от каждой команды. Могут быть и запасные игроки, которые сидят на скамейке.

Игра начинается с подачи. Команды должны принимать и отбивать мяч через сетку на сторону соперника. Когда мяч падает на площадку соперника, другая команда выигрывает одно очко!





### Это важно!

1. Команде можно использовать только три касания мяча, после этого мяч должен быть переброшен на сторону соперника.
2. Игрокам нельзя касаться сетки.
3. При подаче игрок должен находиться в специальной зоне.



### Это интересно!

Волейбол придумал в 1895 году американец Уильям Морган. Он предложил играть камерой от баскетбольного мяча, бросая её через теннисную сетку, подвешенную на высоте двух метров.

## Талисманы Олимпийских игр

Я — бобёр Амик! Я — талисман Олимпийских игр, которые проходили в 1976 году в канадском городе Монреале.

• Амик



• Вучко



Привет, я — волчонок Вучко! Я участвовал в Олимпийских зимних играх в Сараево в 1984 году. Сараево — город в Югославии. Но этой страны ты не найдёшь на карте. Сейчас Югославия разделена на несколько разных стран.

Привет! Я — тигрёнок. А зовут меня Ходори! Я помогал проводить Олимпийские игры в Сеуле в 1988 году. Сеул находится в Республике Корея.

• Ходори



• Иззи



Привет! Меня зовут Иззи! Я проводил Олимпийские игры в 1996 году в Атланте. Это город в США. Кто я такой? Я и сам этого не знаю! А моё имя происходит от вопроса «что это?».

Привет! Я — собачка Коби! Я была талисманом Олимпийских игр в 1992 году. Они проходили в Барселоне. Это город в Испании.



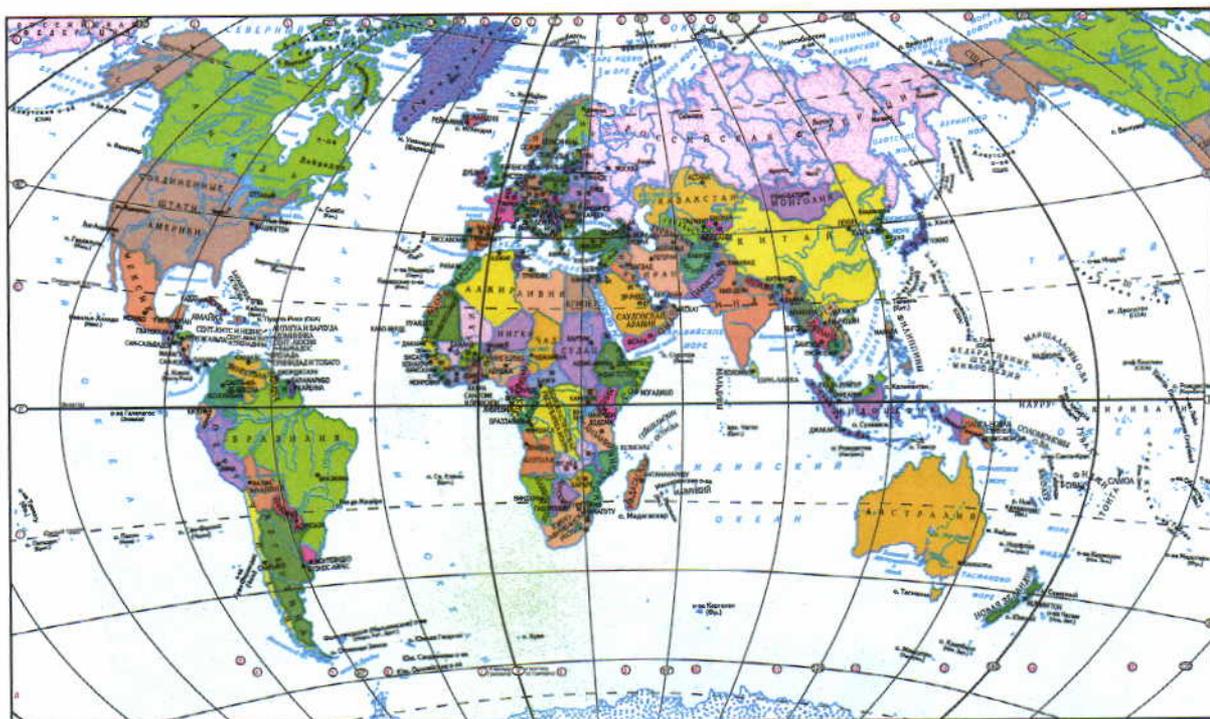
• Коби



### Творческое задание

Попроси у взрослых карту мира или атлас, в котором есть такая карта.

Найди на ней столицы Олимпийских игр.



## Стили плавания

### Что это такое?

Стиль плавания — это способ преодоления дистанции вплавь.

### Почему это важно?

Благодаря различным стилям плавания развиваются разные мышцы. Когда ты умеешь плавать несколькими способами — это здорово!

### Какие бывают стили плавания?

#### Кроль

Самый быстрый стиль плавания. При плавании кролем руки и ноги работают поочерёдно.



#### Брасс

Движения рук и ног в брассе похожи на перемещение плывущей лягушки.



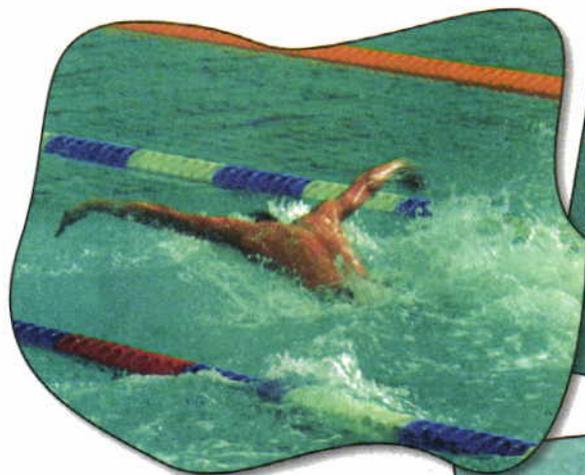
### Кроль на спине

Этот стиль похож на обычный кроль. Только пловцы здесь передвигаются на спине. Во всех других стилях плавания спортсмены стартуют с тумбы. Но пловцы кролем на спине стартуют от стенки бассейна.



### Баттерфляй

Это самый трудный стиль плавания. Руки работают одновременно, описывая форму крыльев бабочки. А ноги двигаются, как дельфиний хвост.



# Здоровые стопы

## Что это такое?

Стопа — часть ноги, которая соприкасается с поверхностью земли. Стопа служит опорой, когда ты стоишь, ходишь, бегаешь и прыгаешь.

## Почему это важно?

Здоровая стопа смягчает удары при прыжках и беге. А ещё помогает сохранять равновесие при ходьбе по неровным дорожкам.

Сильная и крепкая стопа обеспечивает лёгкую походку и высокие спортивные результаты во многих видах спорта.

## Как правильно заниматься?

Задача специальной гимнастики для здоровья стоп — укрепление суставов и мышц стопы и голени.

А эти упражнения можно выполнять сидя и даже лёжа:

1. Сгибание и разгибание стоп с удерживанием в крайних положениях по 5 секунд.
2. Одновременное сжимание пальцев рук и ног с их последующим растопыриванием.



• 1

• 2



• 3



• 4



• 5

3. Медленные круговые движения стоп внутрь и наружу.
4. Катание маленького мяча каждой стопой.
5. Захват пальцами ног мелких предметов и перемещение их в другие места (уборка комнаты).



### Это важно!

Следует ходить босиком по песку, гальке, траве, по наклонной плоскости вверх и вниз, по гороху, фасоли, шишкам и камушкам!



### Это интересно!

В Спарте, древнем государстве, прославившемся правилами воспитания и закаливания людей, дети до 10 лет ходили только босиком.



### Родителям на заметку

Плоскостопие встречается у детей очень часто, поэтому нужно применять рациональные профилактические меры.

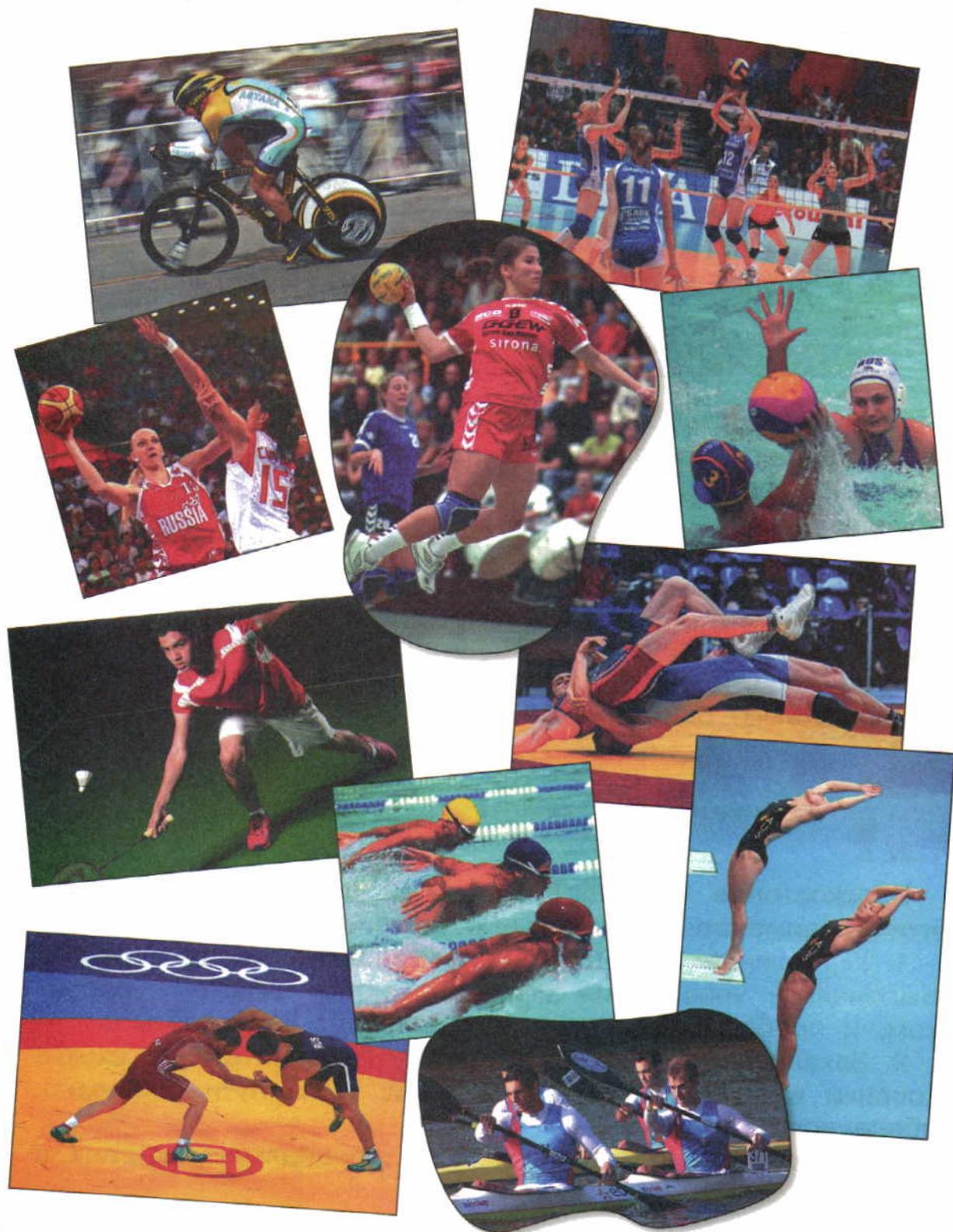
1. Укрепление мышц, сохраняющих своды стопы. Выполняйте упражнения для стоп, играя вместе с ребёнком, и проблемы с ногами вас не будут беспокоить.

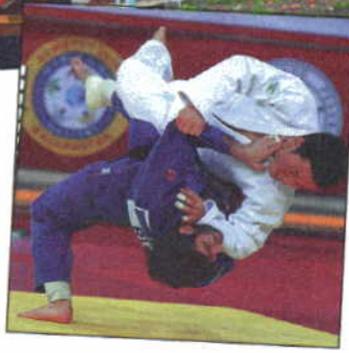
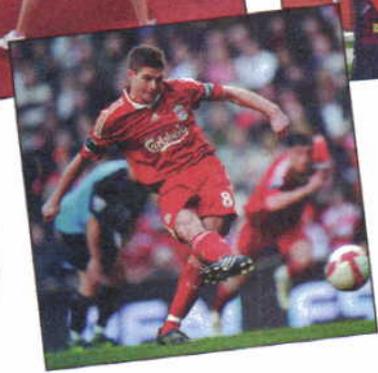
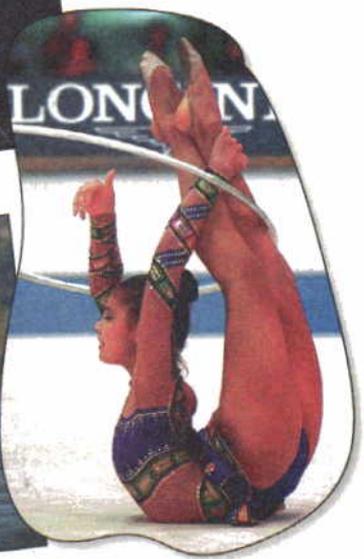
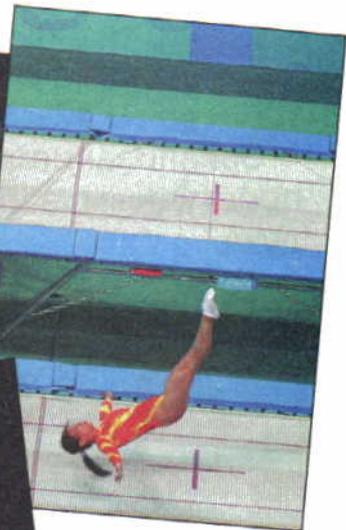
2. Закаливание и массаж стоп. Постелите массажные коврики в ванной, перед раковиной, и на пути ребёнка к обеденному столу.

3. Использование супинаторов — специальных вставок в обувь.

## Олимпийские игры

Рассмотри фотографии. Какие виды спорта входят в программу Олимпийских игр?

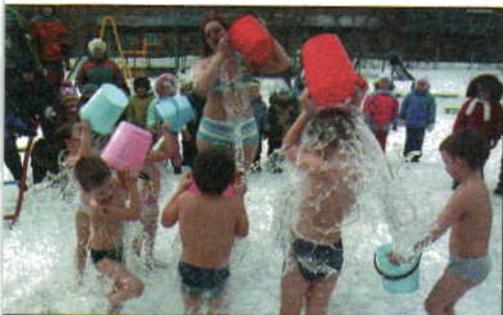




# Закaливание

## Что это такое?

Закaливание — повышение устойчивости организма к простудным заболеваниям с помощью солнца, воды и воздуха.



## Почему это важно?

Закaливание помогает подготовить организм к неблагоприятным погодным условиям. Например, если ты промочишь ноги или замёрзнешь — то можешь заболеть. А если ты регулярно закаляешься — то не заболеешь, даже когда промочишь ноги.

## Как правильно заниматься?

У каждого человека есть собственные защитные механизмы, которые обеспечивают постоянство температуры тела. Эти механизмы требуют тренировки, чтобы в нужный момент сработать быстро и эффективно.

**Переохлаждение — опасно!**  
**Недолгое охлаждение — полезно!**

Закaляться третьеклассникам помогут:

### **Воздушные ванны.**

Выйди на 5—10 секунд на балкон, если температура на улице выше 0°. Или оденься по-летнему и недолго походи по квартире.



## Водные процедуры.

Принимая душ, добавь чуть-чуть холодной воды. Через 5 секунд сделай воду снова тёплой.

Налей два тазика: один с тёплой, другой с прохладной водой. Переходи из тазика в тазик. Ощущения должны быть приятными, а настроение — хорошим.



### Это важно!

Проводить закаливающие процедуры надо по принципу

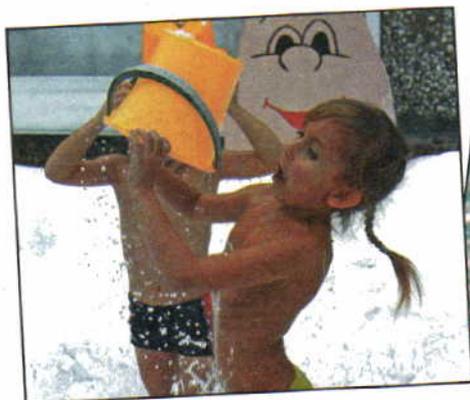
трёх **П**:  
Постоянно  
Постепенно  
Переносимо

### Творческое задание

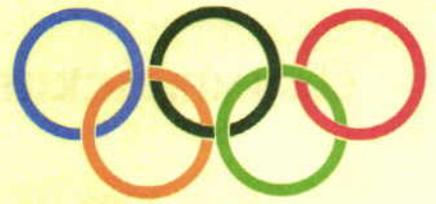
Назови «закаливающие» спортивные занятия.

### Родителям на заметку

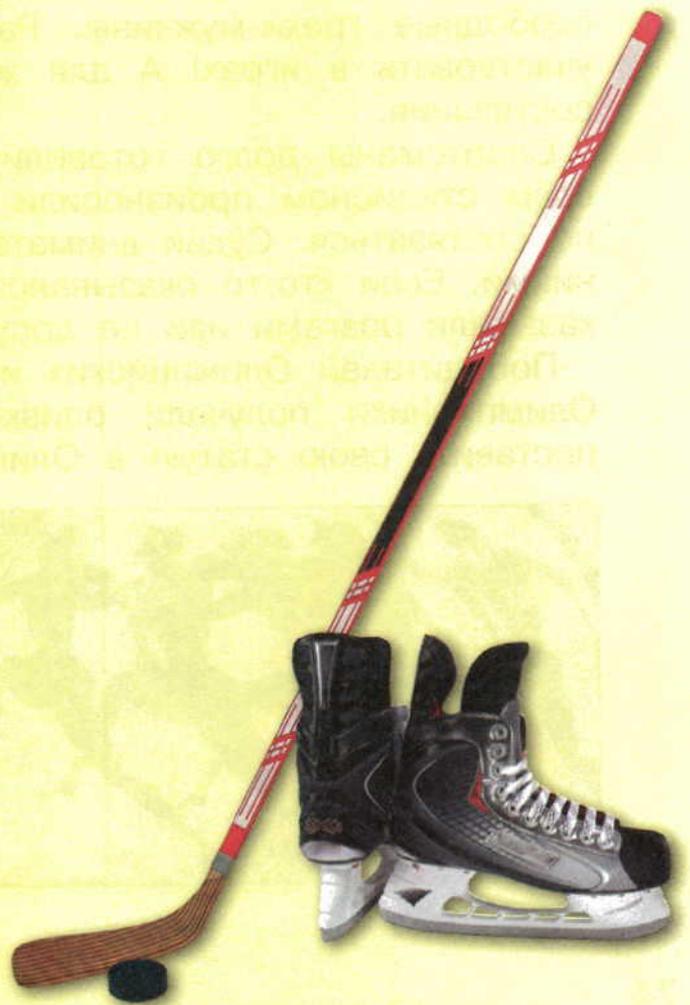
Включайте простейшие закаливающие процедуры в повседневную жизнь вашей семьи. Начните закаливание летом и продолжайте круглый год. Учите ребёнка одеваться по погоде и использовать на благо здоровья природные факторы.







# 4 класс



# Олимпийские игры в Древней Греции

## Что это такое?

Олимпийские игры — это великие состязания в Древней Греции, которые проводились один раз в четыре года. Первые Олимпийские игры прошли в 776 году до нашей эры.

## Почему это важно?

Для древних греков Олимпийские игры были не просто состязаниями, а национальным праздником. На этот праздник приходили люди со всех городов и селений Греции. Победителей Олимпийских игр все уважали и считали любимцами богов.

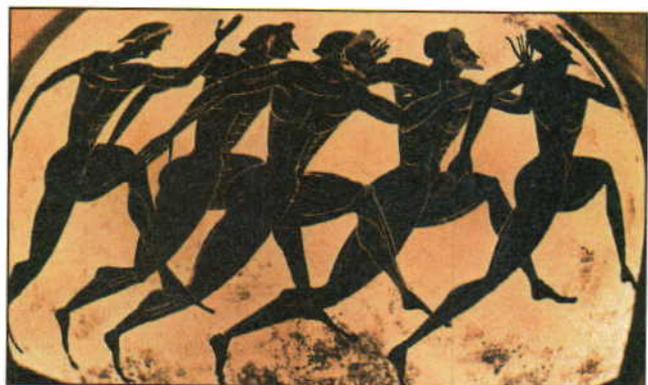
## Как проходили Олимпийские игры?

Олимпийские игры проходили в священном городе Олимпия.

К участию в Олимпийских играх допускались только свободные греки-мужчины. Рабы и иностранцы не могли участвовать в играх! А для женщин проводили отдельные состязания.

Спортсмены долго готовились к играм, а потом перед всем стадионом произносили клятву, что они будут честно состязаться. Судьи внимательно следили за соревнованиями. Если кто-то оказывался недобросовестным, его наказывали розгами или не допускали до участия в играх.

Победителей Олимпийских игр называли олимпиониками. Олимпионики получали оливковый венок и возможность поставить свою статую в Олимпии, где проводились игры.

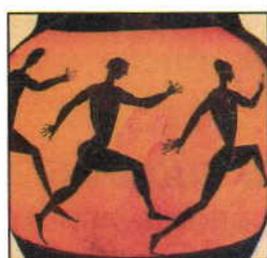


Знаменитые поэты воспевали их в стихах. Звание олимпionика было самым почётным. Даже императоры мечтали стать победителями на Олимпийских играх!



### Это интересно!

Видов спорта на Олимпийских играх в Древней Греции было намного меньше, чем сейчас. Посмотри, в чём состязались греки:



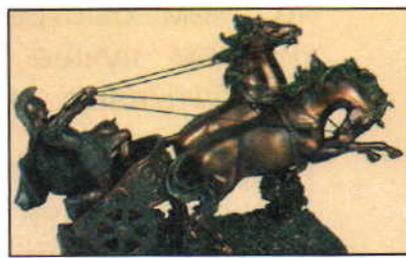
• Бег



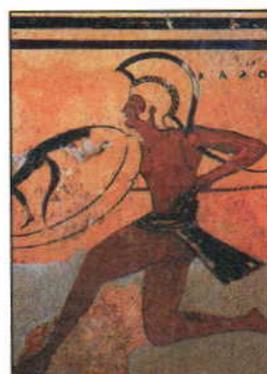
• Борьба



• Панкратион



• Состязания колесниц



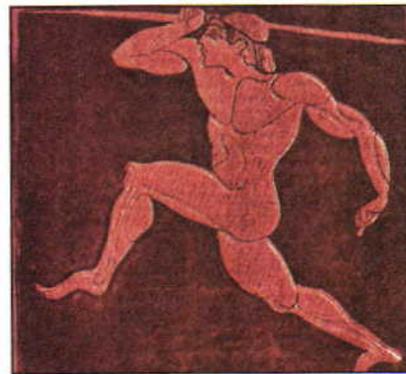
• Бег в вооружении



• Метание диска



• Прыжки в длину



• Метание копья

Один из самых знаменитых победителей Олимпийских игр древности — Леонидас. Он побеждал двенадцать раз в беге на разные дистанции и в беге в вооружении.

Милон — ученик знаменитого математика Пифагора — побеждал в состязаниях борцов на шести Олимпийских играх.

А Диагор был первым олимпionиком-атлетом, положившим начало славной династии. Позже два его сына стали победителями Олимпийских игр. А потом — ещё и три внука.

# Передача эстафетной палочки



## Что это такое?

Передача эстафетной палочки — это важный элемент легкоатлетической эстафеты.

## Почему это важно?

Эстафетную палочку нужно передавать правильно, иначе она может выпасть, и команда потеряет много времени. Чем быстрее происходит передача эстафетной палочки, тем лучше результат. Поэтому спортсмены много раз отработывают передачу эстафетной палочки.

## Как правильно передавать эстафетную палочку?

Для передачи эстафетной палочки выделяют специальный коридор длиной 20 метров.



В этом коридоре принимающий должен успеть разогнаться и вытянуть руку назад для приёма эстафетной палочки, а передающий должен догнать его и вложить палочку в его ладонь.

Обрати внимание на положение рук при передаче эстафетной палочки. Помни, что эстафетную палочку надо передавать так, чтобы она не упала.



### Это важно!

Если передача эстафетной палочки произойдёт вне коридора, то команду дисквалифицируют, то есть не засчитают результат.

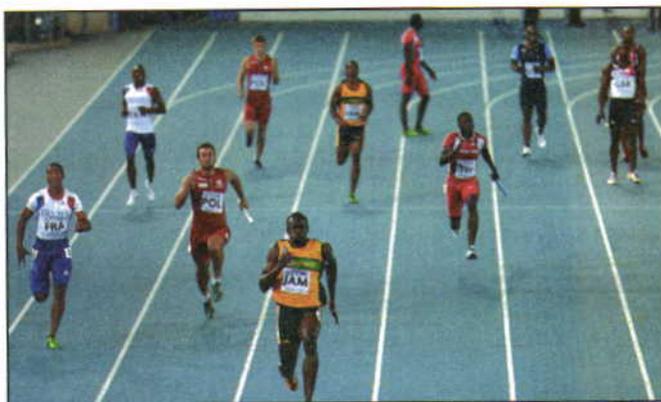
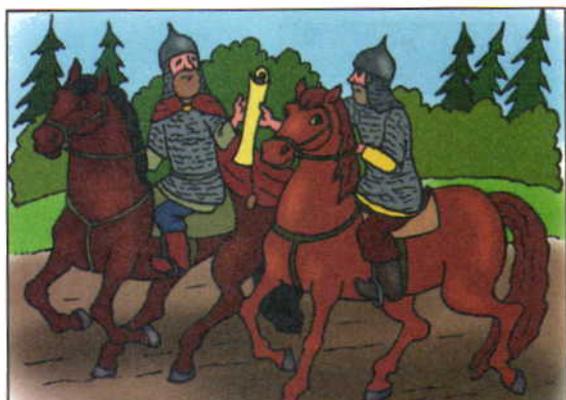
При потере эстафетной палочки спортсмен может подобрать её и продолжить состязание с того же места, где он покинул дистанцию.



### Это интересно!

**«Эстафета»** — это переделанное французами итальянское слово «стафетта» — «гонец». Оно произошло от слова «стаффа» — «стремля». Раньше срочные письма доставляли конные курьеры, которые по дороге очень быстро передавали их друг другу на скаку, едва успев при встрече соприкоснуться стремянами.

В программу лёгкой атлетики на Олимпийских играх входят два вида эстафет: 4 × 100 метров и 4 × 400 метров. Цифра «4» означает, что в эстафете участвуют четыре спортсмена, которые бегут по 100 или 400 метров.



### Творческое задание

Эстафету можно передавать не только с помощью палочки. Тебе, наверное, не раз приходилось участвовать в игровых эстафетах. Вспомни, как ты передавал эстафету.

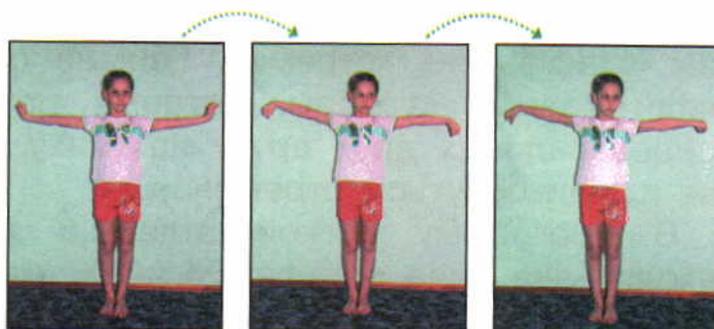
## Комплекс утренней гимнастики № 1

Все упражнения делай сначала 6 раз в одну сторону, потом 6 раз в другую.

1. Наклоны головы вправо и влево.
2. Вращение кистей рук.
3. Вращение в локтевом суставе.
4. Вращение в плечевом суставе.



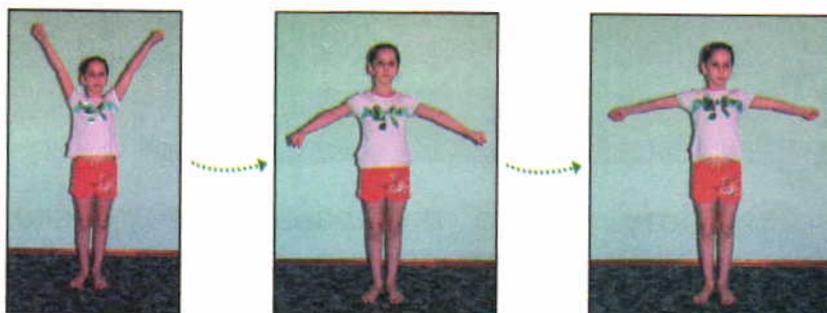
• 1



• 2



• 3



• 4

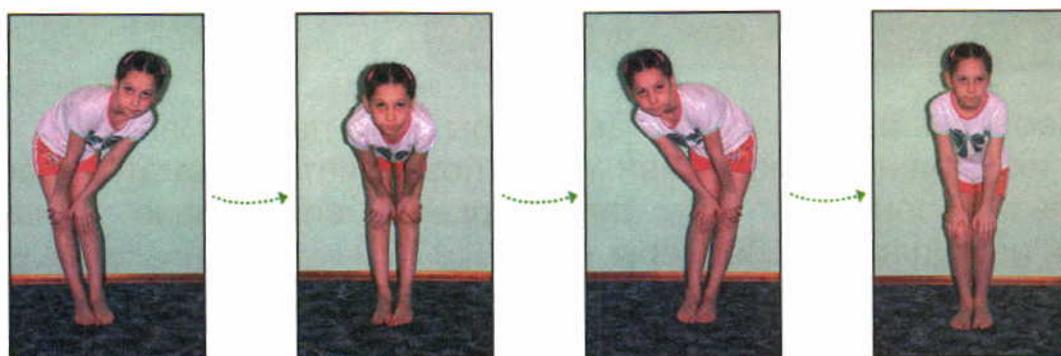
**5. Вращение туловищем.**



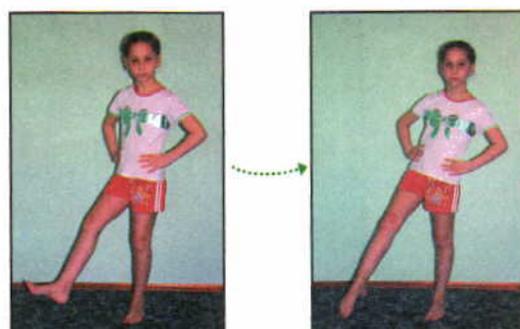
**6. Вращение тазом.**



**7. Вращение в коленных суставах.**



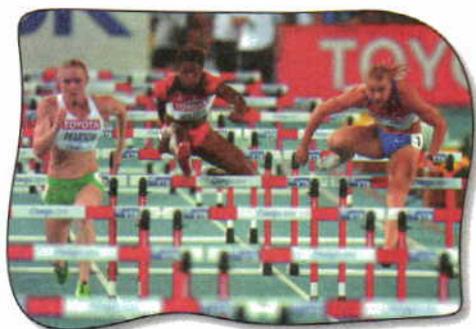
**8. Вращение стопой.**



# Барьерный бег

## Что это такое?

Барьерный бег — это дисциплина лёгкой атлетики, в которой по ходу спринтерской дистанции нужно преодолевать барьеры.



## Почему это важно?

Спортсмены-барьеристы обладают разносторонней физической подготовкой. Барьерный бег требует проявления быстроты, гибкости и координации.

## Как занимаются барьерным бегом?

В программу Олимпийских игр входит барьерный бег на дистанции 100 метров (женщины), 110 метров (мужчины) и 400 метров. На протяжении каждой дистанции устанавливают 10 барьеров.

Высота женских барьеров — 84 сантиметра, а мужских — 106 сантиметров. Но для самой длинной дистанции — 400 метров — высота барьеров немного ниже.



## Это важно!

Барьеры располагают так, чтобы они падали вперёд, если их заденет спортсмен. Это позволяет избежать травм. Нельзя проносить ногу вне барьера, специально сбивать или наступать на барьеры.



# Бег с препятствиями

## Что это такое?

Бег с препятствиями — это дисциплина лёгкой атлетики, где спортсмены бегут 3000 метров, преодолевая барьеры и яму с водой. По-другому бег с препятствиями называют «стипль-чез».

## Почему это важно?

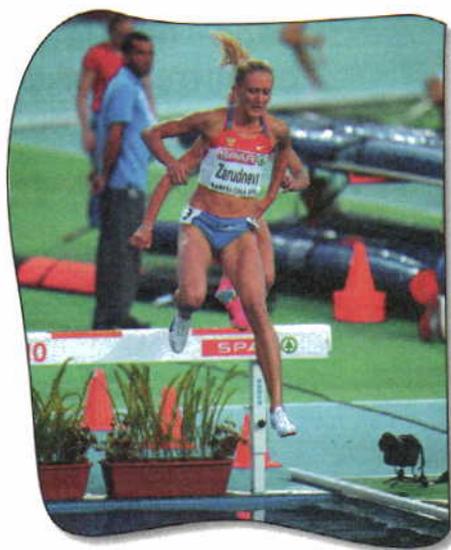
Бег с препятствиями развивает выносливость, силу и координацию, а также учит тактическому распределению сил по дистанции. Он позволяет включить в работу все группы мышц и научиться быстро принимать решения.



## Как занимаются стипль-чезом?

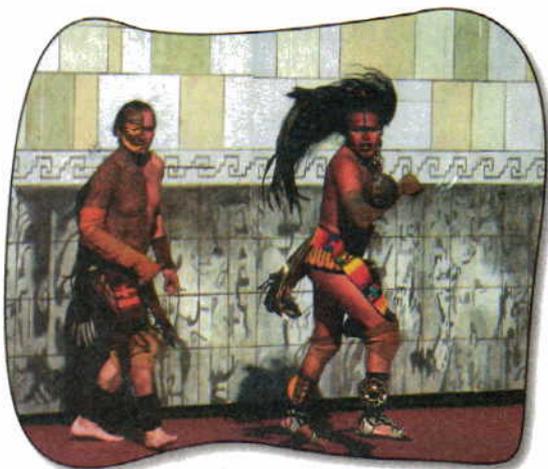
На протяжении дистанции спортсмены семь раз преодолевают яму с водой. Её длина 3 метра 66 сантиметров. И, конечно, после этого у них должна промокнуть обувь? Не совсем! Специальные шиповки для стипль-чеза устроены так, чтобы выпускать воду.

В стипль-чезе при преодолении барьера на него можно наступать!



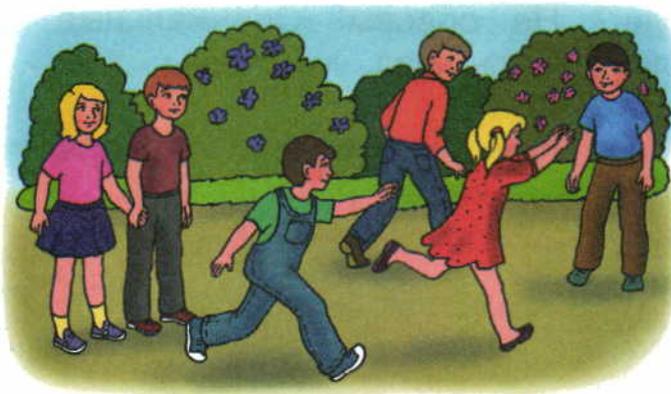
## Игры Народов мира

**«Лякросс»** — канадская игра, в которой две команды стремятся поразить ворота соперника резиновым мячом, пользуясь ногами и предметом, похожим на клюшку.

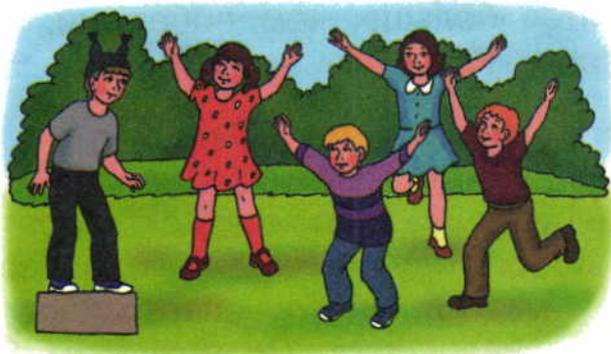


**«Улама»** — индейская игра в мяч, в которой нужно попасть мячом в кольцо, отбивая его бёдрами.

**«На помощь!»** — это салки народов, проживающих в Перу. Сначала выбирают водящего. Один игрок вытягивает правую руку ладонью вверх. Остальные кладут ему на ладонь вытянутый указательный палец правой руки. По сигналу стоящий в центре сжимает ладонь. Тот игрок, чей палец остался зажатым, становится водящим. Водящему надо поймать одного из игроков. Игрок, которого хотят осалить, может крикнуть: «На помощь!» Тогда другой игрок должен подбежать и взять его за руку. Игроков, которые держатся за руки, ловить нельзя.

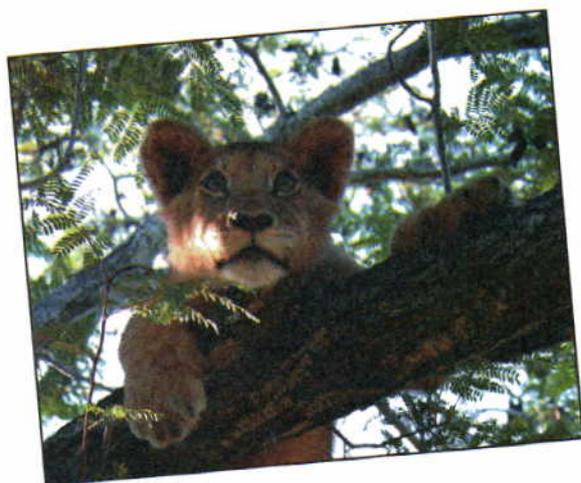


**«Филин и пташки»** — это русская народная игра. Игроки выбирают филина. Он уходит в своё гнездо, а играющие тихо, чтобы не услышал филин, придумывают, какими птицами они будут. Птицы летают, кричат, останавливаются и приседают. Каждый игрок подражает крику и движениям той птицы, которую он выбрал. На сигнал «Филин!» все птицы стараются быстрее занять место в своём доме. Если филин кого-то поймает, он должен угадать, что это за птица. Если филин угадывает птицу, этот игрок помогает ему ловить остальных.



**«Бросание бумеранга»** — это народная австралийская игра. Игроки могут состязаться в точности броска или красоте полёта бумеранга.

**«Лев и антилопы»** — распространённая игра детей из Судана. В начале игры антилопы зажимаются, а лев прячется поблизости среди кустов или деревьев. Разбежавшиеся по площадке антилопы не знают, где лев. Он набрасывается на них неожиданно, поэтому антилопам трудно убежать. Пойманные антилопы помогают льву ловить остальных.



## Принципы Fair Play

### Что это такое?

Принципы Fair Play (читается: «фэйр плей») — это правила честной игры, которые включают благородные поступки и уважение к судьям и сопернику.

### Почему это важно?

Во всех видах спорта нужно честно соблюдать правила. Иногда спортсмены совершают такие поступки, которыми весь мир гордится больше, чем победами. За это вручают специальный приз «Fair Play».

### Кому вручают приз «Fair Play»?

Впервые невероятный поступок на Олимпийских играх совершил французский велосипедист Леон Фламан. Это произошло в 1896 году. Фламан лидировал на дистанции, но вдруг заметил, что у спортсмена, который ехал за ним, сломался велосипед. По правилам Леон мог ехать дальше и спокойно выиграть. Но он остановился вместе с этим спортсменом и подождал, когда тому сменят велосипед. Затем Фламан продолжил гонку и одержал убедительную победу. Приз «Fair Play» тогда ещё не вручали, но Леон Фламан стал героем Олимпийских игр!



Первый обладатель кубка «Fair Play» — итальянский бобслеист Эудженио Монти. На Олимпийских зимних играх в 1964 году его команда-двойка превосходно выступила и претендовала на золотую медаль. У основных соперников Эудженио Монти — команды Великобритании — сломалась деталь, и он отдал им свою. В итоге спортсмены из Великобритании с деталью, которую им отдал Эудженио, выиграли золотую медаль. Во время соревнований команд-четвёрок он помог спортсменам из Канады, когда вручную отремонтировал их боб. Эудженио не победил, так как в обоих случаях помог выиграть соперникам. Но он стал обладателем медали Пьера де Кубертена. Это особая награда, которую вручают за благородные поступки и верность духу «Fair Play». Она не менее ценна, чем олимпийская медаль, редкие спортсмены получают медаль Пьера де Кубертена.

В 2004 году российский гимнаст Алексей Немов участвовал в Олимпийских играх. Его программа была самой сложной и прекрасно выполнена. Но после выступления судьи выставили ему очень низкие оценки. Все зрители возмутились и свистели. К выступлению стал готовиться следующий спортсмен. Зрители продолжали шуметь. Алексей поблагодарил их за поддержку и попросил успокоиться. Но они не слушали его. Тогда Немов вышел к публике и показал жестами, что нужно соблюдать тишину. Только после этого шум прекратился. Спустя год Алексею Немову за его поступок вручили международный приз Пьера де Кубертена.



• Эудженио Монти



• Алексей Немов

# Моё здоровье: питание

## Что это такое?

Питание — это процесс приёма пищи. Она служит источником энергии и «строительным материалом» для организма.

## Почему это важно?

Четвероклассник тратит много энергии: утром — на зарядке; днём — в школе, на уроках; затем — на прогулках и тренировках, а также во время дополнительных занятий или помощи по дому. Как же восполняются запасы энергии? Правильным питанием.

## Как правильно питаться?

Соблюдай режим питания!

Завтрак, обед и ужин должны содержать горячее блюдо.

7:00 — вода



7:30 — горячий завтрак



11:00 — второй завтрак



14:00 — обед



17:00 — полдник



19:00 — ужин



21:00 — кисломолочный напиток





### Это важно!

1. Переедание приводит к лишнему весу и плохому самочувствию. Недоедание — к слабости и задержке развития.



2. Жареная пища не полезна ни детям, ни взрослым. В ней много вредных веществ, и она плохо переваривается.

3. Употребляй тёплые напитки и блюда. Холодные и слишком горячие блюда раздражают желудок.

4. Есть нужно в спокойной приятной обстановке. Следует тщательно пережёвывать пищу.



### Родителям на заметку

Питание должно быть рациональным и полноценным, а именно:

1. Соответствующим энергозатратам ребёнка. Если ребёнок занимается спортом, то ему необходимо более калорийное питание.

2. Максимально разнообразным, отвечающим потребностям организма в белках, жирах, углеводах, витаминах и микроэлементах и в жидкости.

3. Дробным (5—6 раз в день) и регулярным, согласно установленному режиму.

4. Натуральным, подвергнутым минимальной тепловой обработке. Такая пища — самая здоровая, она сохраняет наибольшее количество полезных веществ. Школьник без горячего домашнего завтрака, перекусывая в школе всухомятку бесполезными продуктами, быстро устаёт, плохо включается в учебный процесс.

# Гимнастика для глаз

## Что это такое?

Гимнастика для глаз — это специальные упражнения для улучшения зрения.

## Почему это важно?

Нашими глазами управляют глазодвигательные мышцы. Они отвечают за все движения глаз и требуют специальной тренировки, чтобы хорошо работать.

## Как правильно заниматься?

1. Упражнения для расслабления глаз и шеи, чтобы улучшить кровоснабжение головы:

- а) сидя закрой глаза и вспомни что-нибудь приятное;
- б) закрой глаза, сделай головой такие движения, как будто ты пишешь носом своё имя и фамилию.

2. Упражнения для улучшения движения крови вокруг глаз и внутриглазной жидкости:

- а) с усилием сомкни веки обоих глаз и сосчитай до трёх, затем широко открой глаза и снова сосчитай до трёх. Повтори упражнение шесть раз;
- б) быстро моргай в течение 10 секунд, затем сделай перерыв на 10 секунд. Повтори моргание ещё раз.

3. Упражнения для укрепления глазодвигательных мышц. Выполняй каждое упражнение медленно по шесть раз:

- а) переводи взгляд с пола на потолок и обратно, не меняя положения головы;
- б) переводи взгляд вправо, влево и наоборот;





- в) переводи взгляд вправо-вверх, затем влево-вниз и обратно, после этого переведи взгляд влево-вверх, потом вправо-вниз и обратно;
  - г) делай круговые движения глазами в одном, затем в другом направлении;
  - д) посмотри глазами на кончик носа.
4. Упражнения для улучшения способности глаз переключаться с далёких предметов на близкие:
- а) подними палец перед лицом на уровне носа на расстоянии 25—30 сантиметров от него. Смотри обоими глазами вдаль в течение трёх секунд, затем переведи взгляд на палец. Повтори упражнение 10 раз;
  - б) обоими глазами смотри в течение пяти секунд на указательный палец левой руки, вытянутый перед лицом. Затем приближай палец к носу до тех пор, пока палец не начнёт двоиться. Повтори шесть раз.



### Это важно!

Если ты будешь тренировать глаза каждый день — зрение будет отличное.



### Это интересно!

Глазные мышцы — одни из самых быстрых мышц в твоём организме.



### Родителям на заметку

Упражнения для глаз эффективны только тогда, когда их выполняют регулярно.

# Нервная система

## Что это такое?

Нервная система регулирует работу всех других систем организма. Как ты думаешь, что больше всего работает, когда ты ешь? Рот или желудок? А вот и нет! Больше всех работает главный орган нервной системы — мозг.

## Как это работает?

Мозг управляет всеми действиями, которые мы совершаем. Наверное, ты когда-нибудь задевал рукой что-то очень горячее. И конечно же, сразу отдёргивал руку, даже не успев подумать! Как же это происходит?



Когда ты дотрагиваешься до горячего предмета, специальные клетки на коже — рецепторы измеряют температуру и отправляют мозгу сообщение: «Слишком горячо!» А мозг тут же посылает приказ мышцам: «Скорее убирайте руку!» Именно так происходят движения.



Когда подходит время еды, желудок посылает сигнал мозгу — «Я пустой!», а мозг отправляет команды: ногам — «Идите на кухню!», рукам — «Берите ложку!» и рту — «Жуй быстрее!»

Все сигналы в организме идут по специальным нервным волокнам. Как электрический ток по проводам. Только нервные волокна разделяются на два вида: по одним сигналы движутся к мозгу, а по другим мозг отправляет ответ органам и тканям.

**Всеми движениями управляет мозг. Чем лучше развит твой мозг, тем качественнее ты выполняешь любые упражнения!**

У людей мозг развит лучше, чем у животных. Человек — единственное на земле существо, которое умеет читать и писать. Человеческий мозг развит настолько, что

благодаря ему мы обладаем способностью к речи, отсутствующей у остальных животных. Некоторые птицы могут подражать звукам, даже словам, но они не осознают того, что произносятся.



### Это интересно!

Подобно людям науку общения постигают ещё два живых существа — шимпанзе Ушо и горилла Коко. Учёные обучают их языку жестов. Ушо выучила 350 жестов и может общаться с людьми. А горилла Коко выучила уже 1000 жестов! Ещё она может воспринимать на слух и понимать примерно 2000 слов. Коко умеет рисовать. Её рисунки очень простые, но для животных это огромное достижение. Про Коко ты можешь узнать больше на её сайте: [www.koko.org](http://www.koko.org).



• Шимпанзе Ушо



• Рисунок Ушо



• Горилла Коко



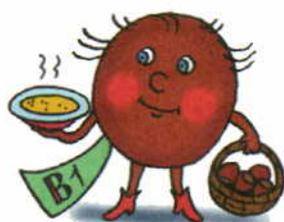
• Рисунок Коко

## Витамины

В прошлом году ты узнал о витаминах А, D и С.

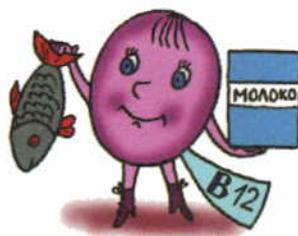
А теперь мы рады представить тебе новых знакомых! Это братья — витамины группы В.

Витамин В<sub>1</sub> — твой добрый друг и помощник. Без его помощи не смогут работать сердце и мозг. Он помогает сохранять хорошую память и участвует в заживлении ран. Этот витамин живёт в горохе, фундуке, гречневой и ячневой кашах.



Это витамин В<sub>2</sub>. Он помогает строить клетки крови и следит за здоровьем кожи, ногтей и волос. Витамин В<sub>2</sub> работает как двигатель, превращая жиры и углеводы в энергию. Его можно найти в печени, миндале, яйцах и твороге.

Ещё один брат — витамин В<sub>9</sub>. Он поддерживает здоровье клеток в твоём организме и борется против инфекций. А главное — он необходим для появления новых молодых клеток крови. Ну и, конечно, борется со стрессами и обеспечивает хорошее настроение! Витамин В<sub>9</sub> содержится в зелёных овощах, бобах, печени и апельсиновом соке.



Знакомься, это витамин В<sub>12</sub>! Он участвует в обмене белков, жиров и углеводов. Помогает витамину В<sub>9</sub> противостоять стрессам, а витамину А строить новые клеточки в организме. Ищи витамин В<sub>12</sub> в мясе, рыбе, яйцах и молочных продуктах.

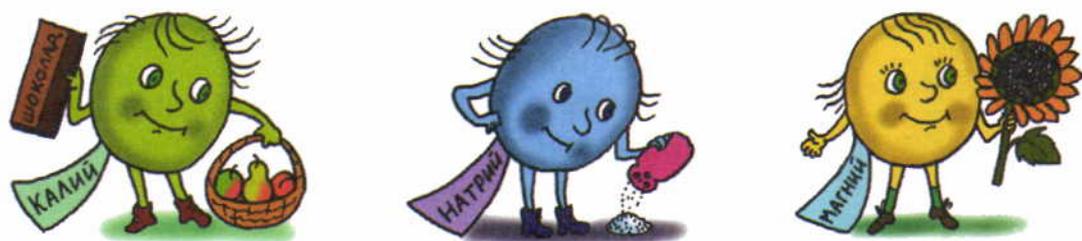
## Макроэлементы и микроэлементы

Макроэлементы и микроэлементы — это группы биологически значимых элементов. Слово «макроэлементы» происходит от слова «макрос» — «большой», а слово «микроэлементы» от слова «микрос» — «маленький». Догадайся, чего больше в организме — микроэлементов или макроэлементов?

А кто же твои старые знакомые? Кальций — это макроэлемент, а йод и железо — микроэлементы.

Давай подождем с новыми знакомыми!

Это макроэлементы калий и натрий. (Не путай калий с кальцием!) Без калия и натрия мы не смогли бы двигаться, ведь они создают условия для работы мышц. Эти два друга поддерживают баланс воды в нашем организме. Но это ещё не всё — у них очень-очень много работы! Чтобы организму хватало калия, ешь фрукты, овощи, рыбу и шоколад. А чтобы пополнить запас натрия, нужно солить пищу, но в меру!

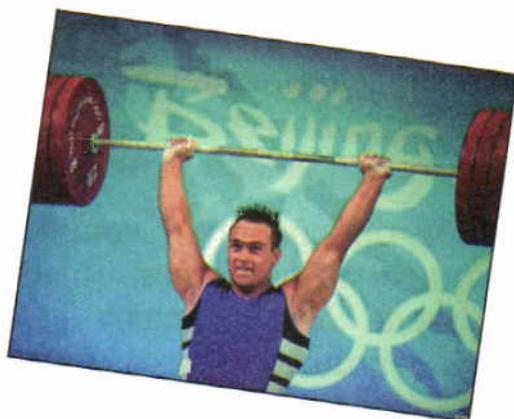


Магний — это макроэлемент, необходимый для всех тканей и хорошей работы клеток в организме. Магний помогает вырабатывать энергию. При больших нагрузках в школе и на тренировках потребность в магнии увеличивается. Из-за недостатка магния могут возникнуть разные болезни. Магний можно найти в кунжуте, кешью, миндале, арахисе, семенах подсолнечника и грецких орехах. В меньших количествах магний содержится в пшённой, кукурузной, овсяной и гречневой кашах, в финиках, шпинате и молочном шоколаде.

# Сила

## Что это такое?

Сила — это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт работы мышц.



## Почему это важно?



Любое положение тела или движение — это проявление силы мышц! Благодаря мышечной силе человек может противостоять силовым воздействиям на организм извне, поднимать тяжести, преодолевать препятствия.

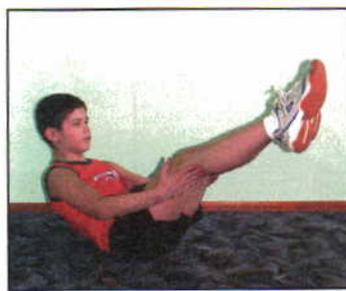
От силы мышц туловища зависит правильная осанка, от силы мышц ног — спортивные результаты в беге и прыжках.

## Как правильно заниматься?

Развиваем силу мышц рук:



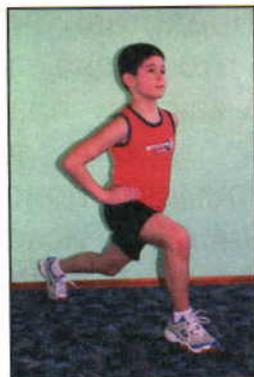
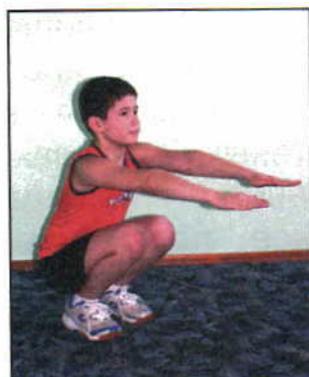
Развиваем силу мышц живота:



Развиваем силу мышц спины:



Развиваем силу мышц ног:



 Это важно!

Детям до 14 лет противопоказаны упражнения со штангой и тяжёлыми гантелями!

Для того чтобы развивались мышцы, в пище должно содержаться достаточное количество белков. А для улучшения мышечной работы нужны витамины, микроэлементы и макроэлементы.

# Отжимания



## Что это такое?

Отжимания — силовые физические упражнения, которые доступны всем и не требуют инвентаря. Правильное название этого упражнения — сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.

## Почему это важно?

Отжимания в упоре лёжа выполняют для развития мышц плечевого пояса, пресса и спины. Выполнение отжиманий помогает создать красивую атлетическую фигуру с развитым плечевым поясом и укрепить мышечный корсет.

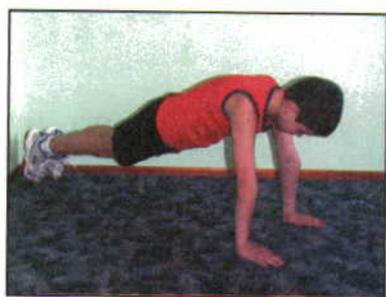
## Как правильно заниматься?



1. Сгибаем руки в локтевых суставах — вдох. Разгибаем — выдох. Локти движутся ближе к телу.

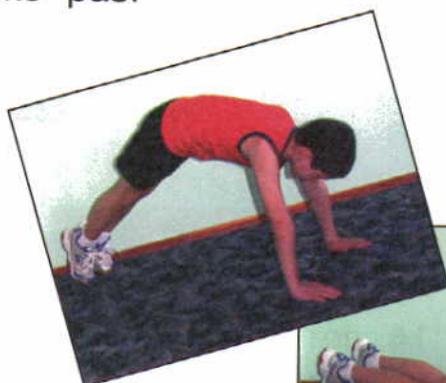
2. И.П.: упор лёжа. Представь, что твои туловище и ноги — это одна вытянутая ровная струнка. Вдыхай и плавно опускайся к полу, сгибая руки в локтевых суставах. Сохраняй прямое положение туловища и ног. Вернись в исходное положение, разгибая руки в локтевых суставах на выдохе. Держи «струнку»! Повтори несколько раз.

• 1



• 2

• Правильное положение



• Неправильные положения

Существуют облегчённые варианты отжиманий:

- отжимание от скамейки или подоконника
- отжимание с колен



Есть и усложнённые варианты:

- отжимание на кулачках
- отжимание с хлопком в ладоши
- отжимание с ногами на высокой опоре



### Творческое задание

ОрганизуЙ со взрослыми или сверстниками игру «Кто сильнее?». Сначала сделайте одно отжимание, затем два. Дальше постепенно увеличивайте количество отжиманий, пока кто-нибудь из вас не сдастся.



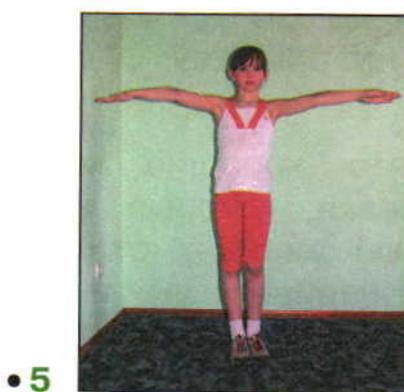
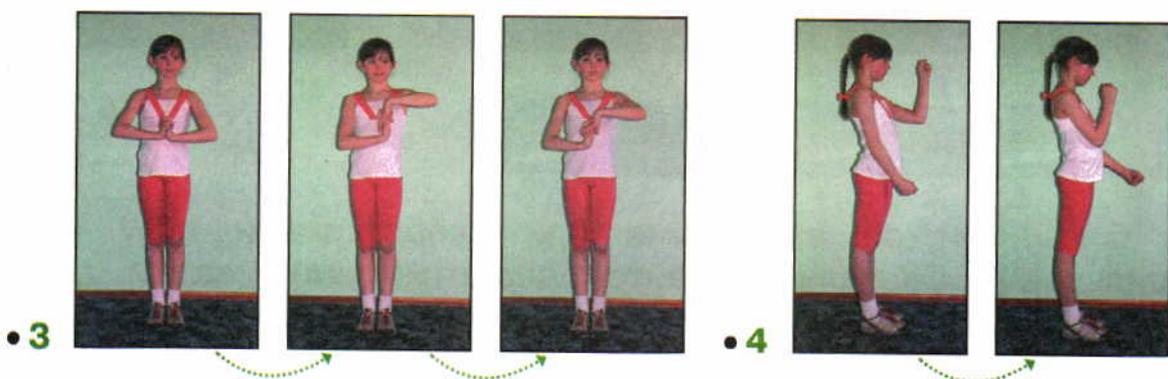
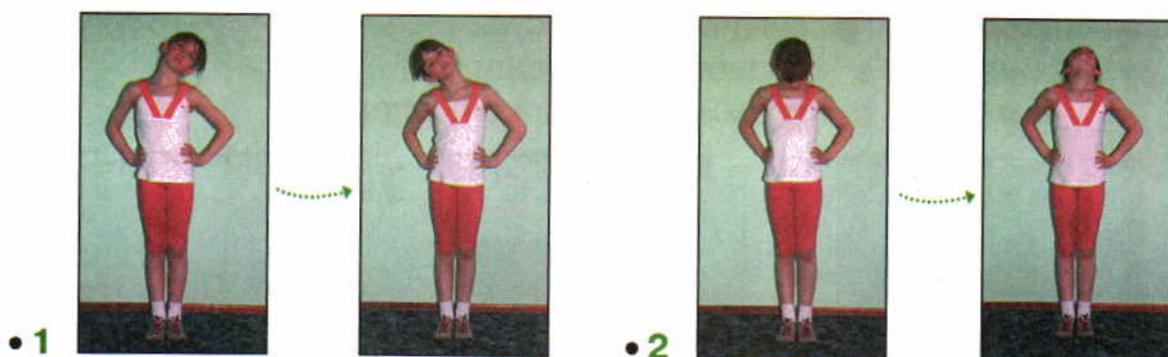
### Родителям на заметку

**Отжимания** — это хорошие упражнения для весёлой силовой тренировки, которые можно выполнять дома. Подбирайте доступный вариант отжиманий. Укрепив мышцы, выполняя этот вариант, вы и ваш ребёнок сможете перейти к основному варианту отжиманий. Достигнутый успех воодушевляет. Вы можете всё!

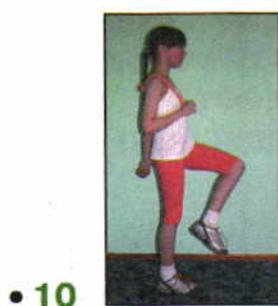
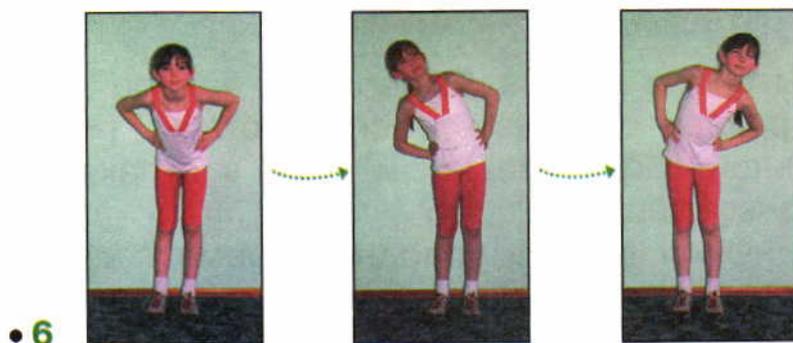
## Комплекс утренней гимнастики № 2

Каждое упражнение выполняй по 12 раз.

1. Наклоны головы вправо-влево.
2. Наклоны головы вперёд-назад.
3. Руки «в замок». Вращай кисти по «восьмёрке» сначала слева направо, затем справа налево.
4. Представь, что ты барабанщик, а в руках у тебя палочки. Отбивай мелодию!
5. Руки в стороны. Прямыми руками «рисуй» «восьмёрки» спереди назад, затем наоборот.



6. Вращение туловищем в одну сторону, потом в другую.
7. Вращение тазом.
8. Вращение в коленном суставе. Следи, чтобы пятки не отрывались от пола.
9. Вращение стопой сначала одной ноги, потом другой.
10. Ходьба с высоким подниманием бедра. Продолжительность — одна минута. Дыхание должно быть равномерным.



# Здоровое питание: супы

## Что это такое?

Супы — жидкие блюда, распространённые во многих странах. Обычно суп едят на обед и называют его первым блюдом.

## Почему это важно?

Суп — сытное и лёгкое блюдо. Он быстро усваивается, хорошо согревает организм и способствует пищеварению. При правильной варке овощей и мяса в супах сохраняется много полезных веществ.

Особенно нужны супы в холодное время года. Они дают человеку тепло и энергию. Полезные и вкусные супы просто необходимы тем, кто заботится о своём здоровье.

## Чем полезны супы?



Мясной суп — питательный и вкусный источник натуральных белков и жиров. Он даёт энергию и тепло. При добавлении овощей в нём повышается количество микроэлементов и макроэлементов.

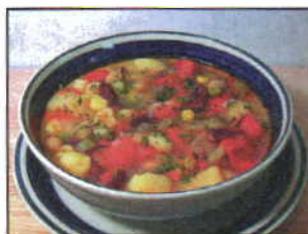


Куриный суп — это диетическое блюдо, которое облегчает течение простудных заболеваний. Содержащиеся в супе компоненты обладают противовоспалительным действием.



Рыбный суп богат витаминами, микроэлементами и белками, которые легко усваиваются. Он помогает восстанавливать здоровье после болезней.

Овощной суп полезен, потому что содержит множество витаминов. Он способствует очищению организма от вредных веществ.



Суп-пюре легко и быстро усваивается организмом, содержит много витаминов и биологически значимых элементов.



Молочный суп сохраняет здоровье наших костей. Его рекомендуют при заболеваниях почек.



### Это важно!

Концентрированные и порошкообразные супы совсем не полезны и даже вредны для организма! Они содержат много соли, искусственных красителей и консервантов.



### Это интересно!

Супы появились относительно поздно. Несколько тысячелетий жизни человечества прошли без супов, потому что не было ёмкостей для варки. Изобретение глиняной посуды произвело переворот в кулинарии. Но широкое распространение супы получили лишь в XVII—XVIII веках.



### Родителям на заметку

Чем меньше суп простоял на огне, тем он полезнее. Хотя за время варки вкусовые качества супа улучшаются, питательные вещества, увы, разрушаются, и польза от него становится меньше.

# Катаемся на коньках уверенно!

## Что это такое?

Уверенное катание на коньках — это когда ты достаточно быстро передвигаешься и точно знаешь, что не упадёшь.

## Почему это важно?

Уверенное катание на коньках позволяет играть в хоккей, кататься вместе с друзьями и выполнять несложные танцевальные движения. Для уверенного катания нужно чаще посещать каток!

## Как правильно заниматься?

Чтобы научиться кататься, как любимые хоккеисты или фигуристы, выполняй следующие упражнения:

1. **«Фонарики».** Скользи вперёд на двух ногах. Разводи и своди ноги, рисуя на льду фонарики.

2. **Приседания.** Разгонись и, стоя на двух коньках, сделай сначала лёгкие приседания, затем более глубокие. Скольжение происходит по прямой линии.

3. **«Змейка».** Рисуем змейку, перенося вес тела с наружного ребра конька на внутреннее. Упражнение выполняется сначала на двух ногах, затем на одной. Тот, кто успешно справляется со «змейкой» на одной ноге, хорошо умеет управлять коньком, что очень важно для начинающих хоккеистов.



• 1



• 2



• 3

Примени свои навыки в игре!

1. Обозначьте полоской из снега линию, от которой надо скользить. Встаньте в 10 метрах от линии и начните разгоняться. Наехав на черту, перейдите на скольжение на одной ноге. Побеждает тот, кто проедет большее расстояние.



2. На линию кладут снежки — по одному на каждого участника. Игроки встают в 10 метрах от линии. Все разбегаются и должны на ходу поднять снежки. Тот, кто не справился, становится зрителем. А те, кто поднял снежок, переходят в следующий тур и повторяют попытку. Но теперь нужно поднять снежок, проезжая мимо только на одной ноге!

3. Один игрок едет по катку и выполняет разные движения, повороты и фигуры. Остальные через небольшой промежуток времени начинают по очереди вставать за ним и повторять движения. При этом делайте вид, что вы не знакомы друг с другом. Может, посетители катка, которые не знают о вашей игре, тоже присоединятся?



## Я выбираю спорт!



**Саный спорт** — это вид спорта, в котором участники на спортивных санках соревнуются в скоростном спуске по специально подготовленной трассе. Спортсмены располагаются на санках лёжа, ногами вперёд. В состязаниях побеждает тот, кто быстрее всех прошёл трассу-горку. Скорость движения на санках — такая же, как у автомобиля на шоссе. В санном спорте воспитываются смелость, решительность и выдержка.

**Пулевая стрельба** включает стрельбу из винтовки и пистолета. Из винтовки можно стрелять по неподвижным или движущимся мишеням. А из пистолета — только по неподвижным мишеням. Стрелки — очень выдержанные спортсмены, они устойчивы к неблагоприятным ситуациям.



**Бокс** — это единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками. Спортсмены надевают на руки боксёрские перчатки, а на голову — специальный шлем, который снижает риск травмы. Для защиты зубов боксёры используют капу. В боксе развиваются сила и быстрота рук и ног. Кроме этого, воспитываются смелость, решительность, мужество и многие другие положительные качества характера. Заниматься боксом могут и мальчики, и девочки.



**Дзюдо** — это спортивное единоборство без оружия. Цель состязания в дзюдо — сделать бросок соперника или выполнить другой технический приём. Спортсменам запрещено наносить удары друг другу. В этом виде спорта развиваются сила, быстрота и ловкость. Дзюдоисты — смелые, решительные и настойчивые спортсмены.



# Передвижение На лыжах: Коньковый ход

## Что это такое?

Коньковый ход — стиль передвижения на лыжах, напоминающий движения конькобежца.

## Почему это важно?

Коньковый ход применяют биатлонисты и лыжники. Скорость движения коньковым ходом выше, чем классическим. Скажем прямо: освоить коньковый ход непросто, но как приятно мчаться по лыжной трассе, подобно известным российским биатлонистам — Ольге Зайцевой или Антону Шипулину!

## Как правильно заниматься?

У лыжников-гонщиков, которые соревнуются двумя стилями передвижения — классическим и коньковым — два разных комплекта лыжного инвентаря.



Для конькового хода нужны лыжи на 10—15 см короче, а палки на 10 см длиннее, чем для классического.

Для передвижения коньковым ходом требуется широкая уплотнённая трасса. По узким тропам или обычной лыжне коньковым ходом не пройдёшь!

Выполни три упражнения:

1. Передвижение полуконьковым ходом. Одна нога в лыжне, а другой постоянно отталкивайся.

2. Возьми лыжную палку двумя руками и подними её до уровня глаз. Начинай передвигаться коньковым ходом и следи, чтобы палка не двигалась вверх-вниз и вправо-влево. Она всегда должна оставаться параллельно земле.



3. Полуприсед. Положи руки на колени и двигайся коньковым ходом, отталкиваясь ногами в стороны — вперёд.



4. Для конькового хода важно сохранять равновесие. Старайся прокатиться на лыже как можно дольше.



**Это важно!**

Внимательно смотри соревнования по биатлону или лыжным гонкам. Следи за движениями спортсменов и старайся повторять их.

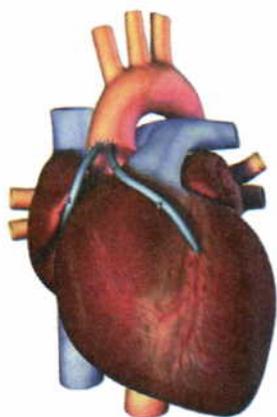


**Родителям на заметку**

Для конькового хода нужны пластиковые лыжи без мази. Передвижение без палок на лыжах полезно не только для тренировки равновесия, но и для слаженной и правильной работы ног.

Берите лыжи и вперёд на лыжню! Удачи!

# Сердце и Частота сердечных сокращений



## Что это такое?

Сердце — это внутренний орган человека, который перегоняет кровь по сосудам всего организма. Сердце — особая мышца, которая непрерывно сокращается и расслабляется.

Частота сердечных сокращений (сокращённо ЧСС) — это количество сокращений сердца за одну минуту. Иногда ЧСС называют пульсом.

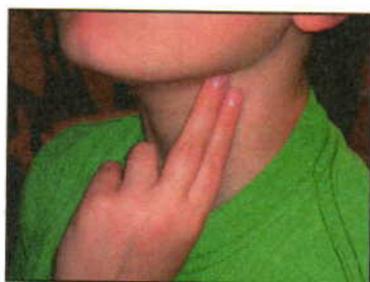
## Почему это важно?

ЧСС показывает, хорошо ли работает сердце и здоров ли человек. На приёме у врача измеряют ЧСС в покое. На уроках физической культуры или тренировках подсчёт ЧСС используют для того, чтобы определить, как на организм действует нагрузка.

## Как правильно измерять ЧСС?

Лучше всего ЧСС подсчитывается:

- На шее



- У основания кисти



Для начала проверь, в каком месте ты лучше чувствуешь пульс. Приложи туда руку и подготовься считать удары.

Обычно считают количество сокращений за 10 секунд. Тот, кто засекает время, даёт команду «Начали!». Когда пройдёт 10 секунд, он говорит «Стоп!». Затем количество ударов, которые ты насчитал, нужно умножить на шесть. Умножил? Полученное число — это ЧСС, то есть количество ударов сердца за минуту.



### Это важно!

Если у тебя долгое время ЧСС выше нормы и есть болевые ощущения в левой части груди, то нужно обратиться к врачу за консультацией!

Сегодня широко применяют устройства для замера ЧСС во время тренировок и соревнований — пульсометры. Пульсометр состоит из наручных часов-компьютера и нагрудного датчика.



### Это интересно!

ЧСС, замеряемая в покое

Возраст	Норма ЧСС (количество ударов в минуту)
До 1 месяца	110—170
8—10 лет	68—108
10—12 лет	60—100
12—16 лет	55—95
Взрослый человек	60—80
Взрослый спортсмен	40—60

Когда ты занимаешься физическими упражнениями или просто бегаешь на перемене, то пульс повышается.



### Творческое задание

Определи ЧСС у себя и членов твоей семьи.

# Физическая подготовка в армии

## Что это такое?

Физическая подготовка в армии — это спортивные занятия военнослужащих для повышения их боевой готовности.

## Почему это важно?

Защитники Родины должны уметь быстро передвигаться, метко стрелять, метать гранату и преодолевать разные препятствия и водные преграды. А от военных разведчиков требуется особая выносливость, потому что при выполнении боевого задания им приходится совершать переходы на большие расстояния.



## Как подготовиться к службе в армии?

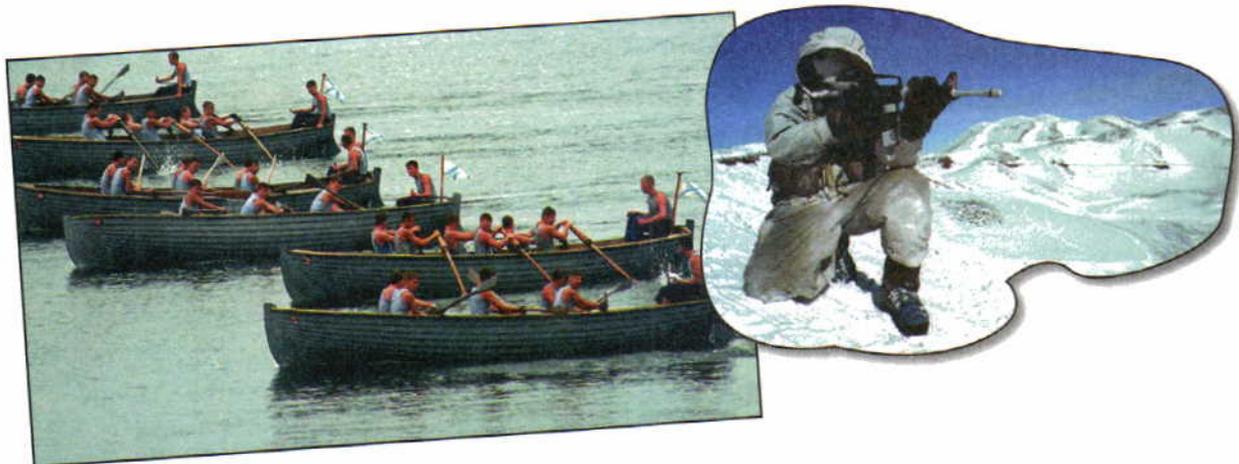
Физическая подготовка в армии разнообразна и зависит от рода войск и географического положения воинской части.

В любой воинской части физическая подготовка включает утреннюю зарядку, гимнастику, кросс, марш-бросок, преодоление полосы препятствий, рукопашный бой и спортивные игры.

Марш-бросок — это передвижение по пересечённой местности в вооружении, с чередованием ходьбы и бега. Пословицу: «Тяжело в учении — легко в бою» помнят многие поколения солдат и офицеров.



В тех местах, где много снега, все военные проходят лыжную подготовку. В горной местности солдаты тренируются в скалолазании. А морякам приходится много грести на шлюпках.



Срок службы по призыву — один год. К армии надо готовиться заранее. Например, можно записаться в спортивную секцию, научиться быстро бегать и освоить приёмы единоборств. Или пойти учиться в Суворовское училище. Или, после окончания школы, в военный институт. При поступлении в эти учебные заведения будущие воины сдают нелёгкий экзамен по физической подготовке.



### Это интересно!

Великий русский полководец Александр Васильевич Суворов уделял большое внимание развитию выносливости солдат, обучению их штыковому бою и умению быстро преодолевать препятствия.

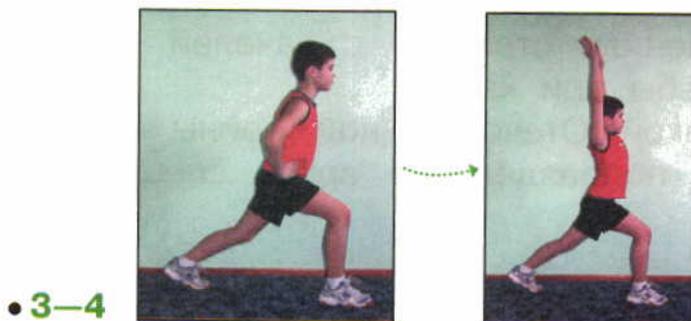
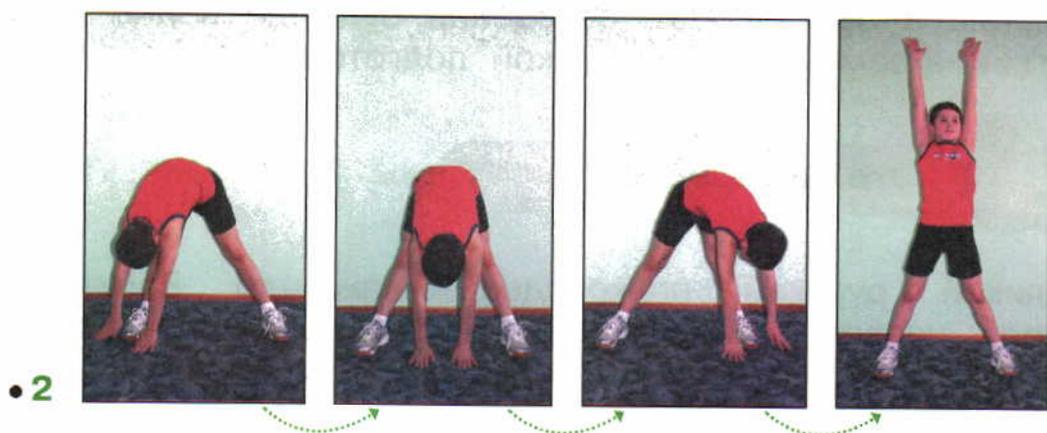
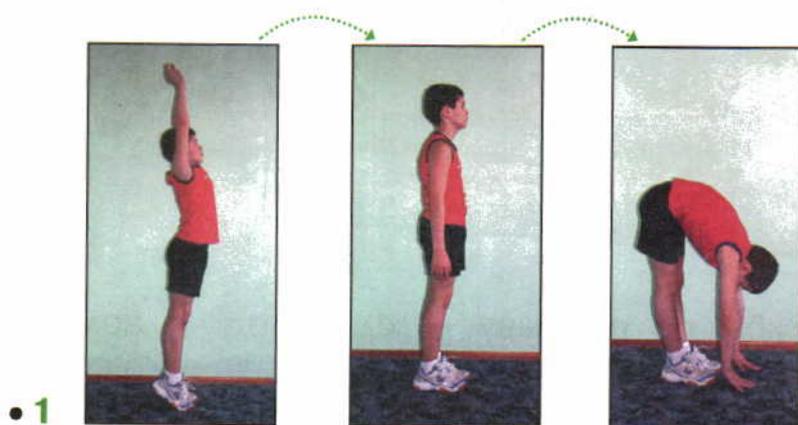
Выдающийся флотоводец Фёдор Фёдорович Ушаков воспитывал личный состав в суворовском духе. Матросов заставляли на учениях стрелять с качелей для достижения меткости стрельбы при качке.

В годы Великой Отечественной войны из спортсменов формировались подразделения войск специального назначения.

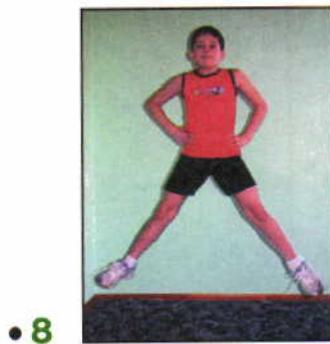
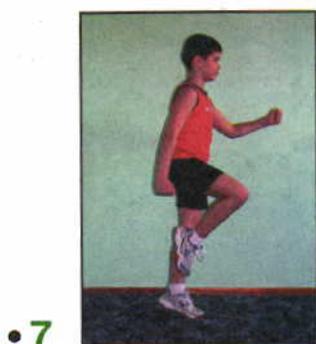
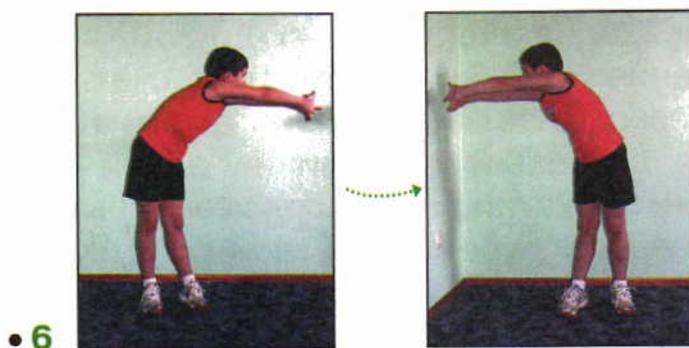
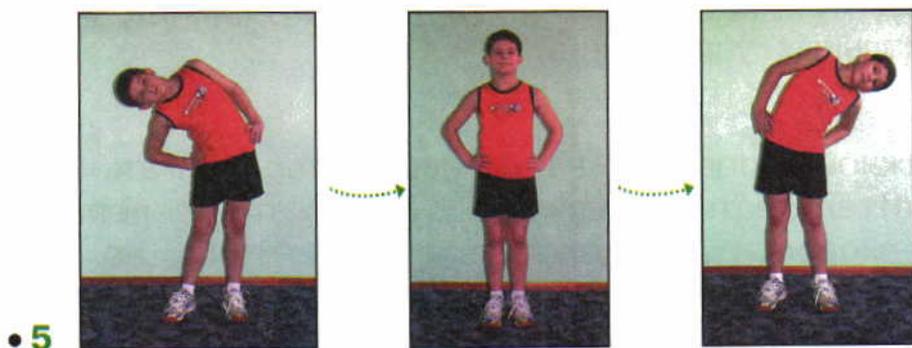
## Комплекс утренней гимнастики № 3

Каждое упражнение выполняй по 10 раз.

1. Тянись вверх — прогибайся, опускай руки — расслабляйся, наклонись вперёд.
2. Наклоны.
3. Выпад правой ногой. Тянемся вверх, прогибаясь в спине.
4. Выпад левой ногой. Тянемся вверх, прогибаясь в спине.



5. Наклоны туловища вправо-влево.
6. Повороты туловища вправо-влево.
7. Бег на месте на носочках. Дыхание равномерное. Продолжительность — 1 минута.
8. Прыжки на месте с отведением ног.



## Передвижение На лыжах: развитие координации

### Что это такое?

Красивое и быстрое передвижение на лыжах требует хорошо развитой координации. Для её улучшения есть много специальных упражнений.

### Почему это важно?

На лыжной прогулке надо уметь передвигать ноги на лыжах, отталкиваться палками, объезжать деревья и на высокой скорости преодолевать спуски. Чтобы не падать и бежать на лыжах технично, следует уделять внимание развитию координации.

### Как правильно заниматься?

На равнинной местности выполни без лыжных палок следующие задания:

1. Передвижение с попеременным отталкиванием ногами. Руки движутся одна параллельно другой.

2. Упражнение «1-2-3». На каждый счёт — «раз», «два», «три» — резко отталкивайся ногами, а после третьего отталкивания длительно скользи на одной лыже.

3. «Биатлон». Скатай пять снежков, выбери мишень и границу «огневого рубежа» — линию, откуда будешь бросать снежки в мишень. Возьми один снежок, подбеги на





лыжах к «огневому рубежу», прицелься и метни снежок в мишень. Вернись к месту хранения «патронов» и, взяв другой снежок, повтори «стрельбу».

Упражнения на спуске:

1. Положи вдоль лыжни на спуске варежки, игрушки или конфеты. Спускаясь, надо присесть и наклониться, чтобы поднять их.

2. «Слалом». Установи ворота из лыжных палок. Попробуй пройти их на спуске. Приседай, чтобы не снести ворота.

3. «Балет». На спуске старайся как можно дольше проехать на одной лыже.

4. Во время спуска с небольшой горы три раза подкинь и поймай варежку, игрушку или конфету.

Существуют и другие двигательные задания. Но для выполнения некоторых из них нужна большая компания. Попробуй записаться в спортивную секцию лыжников. Там тебя научат правильно и быстро бегать на лыжах. В этой секции начинающие спортсмены занимаются спортивными играми, ходят в походы и участвуют в эстафетах.

# Рост

## Что это такое?

Рост — это длина тела и важный показатель развития ребёнка. Средний рост взрослых мужчин — 175 сантиметров, а средний рост женщин — 164 сантиметра.

## Почему это важно?

Измерение роста показывает, правильно ли ты развиваешься. Возможно, сейчас ты немного отстаёшь от своих одноклассников, а может быть, и опережаешь их. Но это не всегда страшно — у каждого организма свой график развития и роста.

В некоторых видах спорта требуется высокий рост. Это баскетбол, волейбол и плавание. А в таких видах спорта, как спортивная гимнастика, прыжки на батуте и фигурное катание, легче людям невысокого роста.

## Как стать высоким?

Свой рост мы наследуем от родителей. Но с помощью двух хитростей можно вырасти намного выше!

Первая хитрость — продукты питания.

Ускоряют рост:



Замедляют рост:

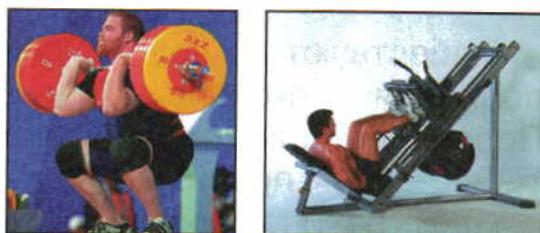


Вторая хитрость — физические упражнения.

Ускоряют рост:



Замедляют рост:





### Это интересно!

Самый высокий человек живёт в Турции. Это Султан Косен. Его рост составляет 247 сантиметров.

Самый низкий взрослый человек — Джунри Балаунга — проживает на Филиппинах. Его рост равен 59 сантиметрам.



### Творческое задание

Измерь свой рост и определи по таблице, высокий ты или низкий.

#### Нормы роста для мальчиков (в сантиметрах)

Рост	9 лет	10 лет	11 лет
Очень низкий	< 121,5	< 126,3	< 131,3
Низкий	121,5—124,7	126,3—129,4	131,3—134,5
Ниже среднего	124,7—125,6	129,4—133,0	134,5—138,5
Средний	125,6—136,3	133,0—142,0	138,5—148,3
Выше среднего	136,3—140,3	142,0—146,7	148,3—152,9
Высокий	140,3—143,0	146,7—149,2	152,9—156,2
Очень высокий	> 143,0	> 149,2	> 156,2

#### Нормы роста для девочек (в сантиметрах)

Рост	9 лет	10 лет	11 лет
Очень низкий	< 122,0	< 127,0	< 131,8
Низкий	122,0—124,8	127,0—130,5	131,8—136,2
Ниже среднего	124,8—128,4	130,5—134,3	136,2—140,2
Средний	128,4—137,0	134,3—142,9	140,2—148,8
Выше среднего	137,0—140,5	142,9—146,7	148,8—153,2
Высокий	140,5—144,8	146,7—151,0	153,2—157,7
Очень высокий	> 144,8	> 151,0	> 157,7

# Вес

## Что это такое?

Вес — это важный показатель физического развития. Измеряется в килограммах. Вес зависит от возраста, пола, роста и многих других факторов. Чем выше рост, тем больше должен быть вес. С каждым годом твой вес должен увеличиваться — ведь ты растёшь!

## Почему это важно?

Измерение веса даёт возможность определить, есть ли у тебя проблемы со здоровьем. Если вес слишком большой или слишком маленький — возможно, это повод обратиться к врачу.

## Как регулировать вес?

Одна из проблем современных людей — это избыточный вес. Лишний вес — причина многих болезней. Чтобы регулировать вес и улучшать здоровье, нужно знать два секрета:

1. Больше двигайся!

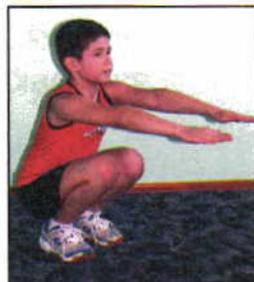


2. Правильно питайся!



Если твой вес слишком мал и ты хочешь весить больше, то секреты такие же. Но внимательно присмотришься к пище и упражнениям — они совсем другие!

### 1. Больше двигайся!



### 2. Правильно питайся!



#### Это важно!

Здоровая пища и физические упражнения регулируют твой вес. Бег и плавание уменьшают количество лишнего жира, а упражнения на силу увеличивают мышечную массу. Здоровая пища помогает тебе расти и правильно развиваться.

Вредная пища — это чипсы, сухарики, газированная вода, булочки, пирожные и торты. Такая пища увеличивает количество ненужного жира, вредит здоровью и замедляет твоё развитие.

#### Это интересно!

Самый большой вес в мире в 2001 году был у мексиканца Мануэля Урибе. Он весил 587 килограммов! Но с помощью физических упражнений и правильного питания этот человек похудел до 187 килограммов!

Самый маленький вес среди взрослых у жителя Непала по имени Хагендра Тапа Магар. Всего 5,5 килограмма!

# Здоровое питание: каши

## Что это такое?

Каша — это блюдо из крупы, разваренной в воде или молоке. В русской кухне каша — традиционная пища на завтрак.

## Почему это важно?

Кашей кормили детей и взрослых на протяжении тысяч лет и кормят до сих пор. Каша — это удивительно полезная, питательная, вкусная и недорогая пища. Зерновые продукты являются основными источниками углеводов, белков, витаминов, макроэлементов, микроэлементов и других питательных веществ.

## Чем полезны каши?



• Овсяная каша

Геркулес — это римское имя великого героя и силача Геракла, который совершил 12 подвигов. Геркулесовую (или овсяную) кашу так называли не зря — она даёт очень много энергии организму. Любимое блюдо спортсменов — это овсянка! Она полезна для желудка и сердца, в ней много железа и йода.



• Гречневая каша

Гречневая каша способствует умственной деятельности, укрепляет стенки сосудов и ускоряет заживление ран. В ней содержатся витамины  $B_1$ ,  $B_2$ ,  $B_9$  и биологически значимые элементы — железо, кальций, йод и калий.



• Манная каша

Манную кашу легко и быстро готовить. Она хорошо переваривается. В ней содержится много крахмала, белков, витаминов и биологически значимых элементов.

Рисовая каша отлично усваивается организмом. Она богата витаминами группы В и белками, содержит калий, железо и натрий.



• Рисовая каша

Ячневая каша помогает расти, восстанавливает ткани в организме и борется с вирусами. В ней содержатся белки, крахмал, витамины группы В, витамины А и D, а также кальций, йод и железо.



• Ячневая каша

Если хочешь улучшить работу мозга и укрепить память, то без кукурузной каши не справиться! Она хорошо действует на пищеварение, содержит витамин С и помогает вырабатывать витамин А.

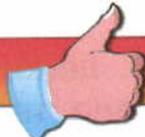


• Кукурузная каша

В пшённой каше много белков и витаминов. Она необходима жителям больших городов, так как выводит из организма вредные вещества. Кроме того, она незаменима при заболеваниях сердца и сосудов.



• Пшённая каша



### Это интересно!

Раньше в некоторых местностях России при сватовстве невеста должна была подавать гостям пшённую кашу. Замуж брали только ту девушку, у которой каша получалась рассыпчатой и без горчинки.

В Шотландии проходит чемпионат по приготовлению полезного блюда — овсяной каши. А в Эдинбурге, столице этой страны, есть единственный в мире бар овсянки.



### Родителям на заметку

Несмотря на полезность каш, в питании действует принцип «Всё хорошо в меру!». Постоянно есть одну и ту же кашу нельзя. Смешивайте крупы, добавляйте мёд и фрукты.

# Плавание: самостоятельные занятия

## Что это такое?

Посещение бассейна с родителями относится к самостоятельным занятиям физической культурой.

## Почему это важно?

Плавание — это отличный отдых для позвоночника, укрепление почти всех мышц, оздоровление дыхательной системы и закаливание.



## Как правильно заниматься?

Готовься к плаванию дома! Сделай каждое упражнение по 20 раз.

1. Сядь на стул. Ноги вытяни вперёд, носочки тоже тяни. Выполняй попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз.

2. Упражнение «мельница». Одна рука вверх — касается уха, вторая рука внизу — касается ноги. Выполняй круговые движения прямыми руками, касаясь ног и ушей.

Переходим к специальным упражнениям в бассейне.

1. Подуй на воду с такой силой, чтобы образовалась воронка.

2. Поиграй в «насос»! Набери в лёгкие воздух, а потом присядь и выдохни в воде так, чтобы было как можно больше пузырей. Возьми

за руки человека, с которым ты пришёл в бассейн. Приседайте по очереди.

3. «Морской бой». Ты и твой партнёр — пираты. Встаньте друг напротив друга и брызгайтесь!



4. Ты — морская звезда! Набери в лёгкие побольше воздуха и ляг на воду. Ноги и руки вытяни в разные стороны.

5. Упражнение «стрела». Вытянись, как стрела. Опустись немного в воду. Оттолкнись сильнее ногами от бортика и скользи по воде, как стрела. Посоревнуйся с партнёром — кто проплывёт дальше. Выдыхай в воду.



6. Маленький секрет, который поможет тебе проплыть стрелой дальше: попробуй во время скольжения по воде помогать себе ногами так, как ты делал это дома. А теперь удиви всех, как далеко ты можешь плыть стрелой!

7. Снова плыви стрелой, помогая ногами, и начни работать руками, как в упражнении «мельница». Этот способ плавания — кроль.



### Это важно!

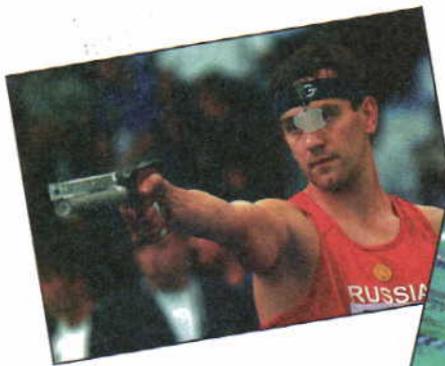
1. В бассейн нужно приходиться за 20—30 минут до начала занятий, чтобы успеть принять душ и переодеться.
2. Не прыгай с бортиков бассейна и тумб!
3. Не пытайся погрузить кого-то под воду! Это очень опасно!
4. Не бегай по обводной дорожке бассейна! Можно поскользнуться и получить серьёзную травму.

## Я выбираю спорт!

**Гребля на байдарках и каноэ** — вид спорта, в котором соревнования проходят на этих видах лодок. Для состязаний используются специальные водные каналы. Длина дистанции — от 200 до 1000 метров. В этом виде спорта развиваются мышцы рук и спины.



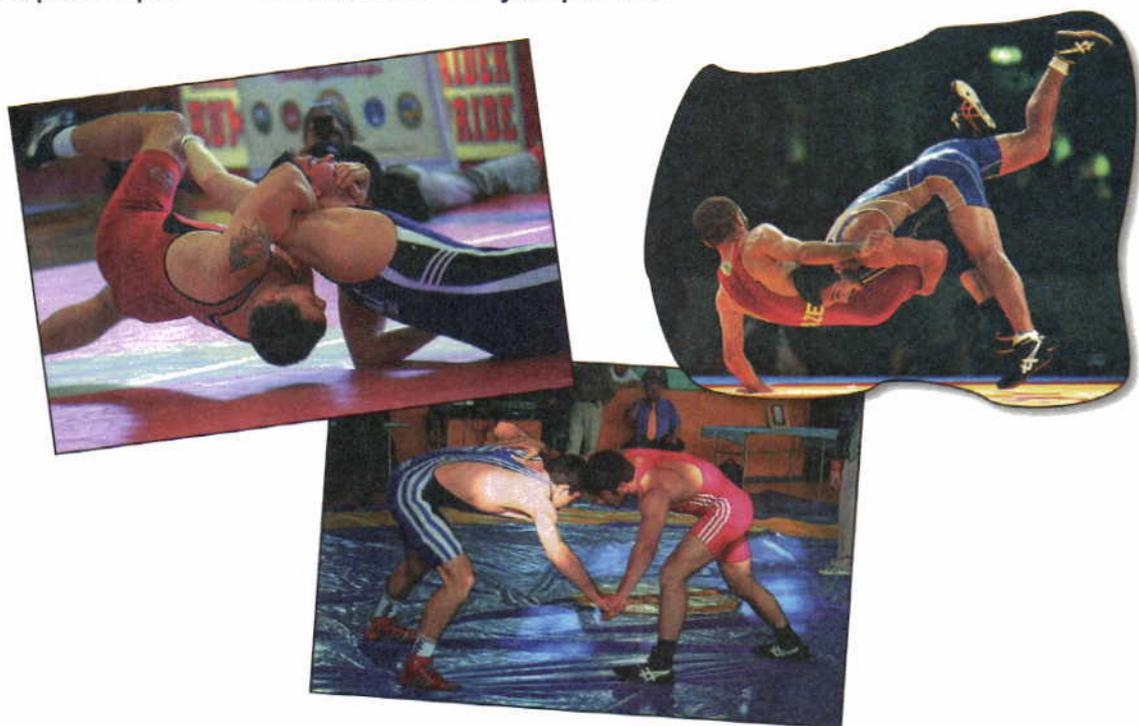
Современное **пятиборье** включает конный спорт, фехтование, стрельбу, бег и плавание. Участвовать в столь разных видах спорта непросто, поэтому спортсмены-пятиборцы хорошо развиты. Они сильные, быстрые, ловкие, выносливые и гибкие. Пятиборцы отличаются настойчивым характером и способностью преодолевать трудности.



**Триатлон** включает три вида спортивных состязаний: плавание, велогонка и бег. Соревнования в триатлоне проходят непрерывно. Сначала спортсмены плывут 1500 метров, затем быстро переодеваются, и начинается велогонка длиной 40 километров. После велогонки проводится забег по шоссе на дистанцию 10 километров. Выдержать такое испытание непросто! У тех, кто выбрал триатлон, развивается удивительная выносливость и настойчивость.



**Вольная борьба** — это единоборство двух спортсменов, в котором нужно положить соперника на лопатки. Спортсмены используют различные приёмы — захваты, броски и подножки. В вольной борьбе развиваются сила, гибкость и выносливость. А также положительные черты характера — смелость и упорство.



# Легкоатлетическое многоборье



## Что это такое?

Легкоатлетическое многоборье — это вид лёгкой атлетики, где одни и те же атлеты соревнуются в нескольких дисциплинах.

## Почему это важно?

Сейчас легкоатлетическое многоборье включает практически несовместимые виды спорта! Многоборье предъявляет очень высокие требования к подготовке спортсменов. Атлеты должны быть сильными, гибкими, быстрыми, да ещё и выносливыми! Для них важна хорошо развитая координация движений. Многоборцы считаются настоящими рыцарями спорта!

## Какие бывают легкоатлетические многоборья?

### Семиборье

В семиборье соревнуются женщины. Соревнования проходят два дня и включают семь дисциплин.

### Первый день



• Барьерный бег на 100 м



• Прыжок в высоту



• Толкание ядра



• Бег на 200 метров

### Второй день



• Прыжок в длину



• Метание копья



• Бег на 800 метров

## Десятиборье

В десятиборье соревнуются мужчины. За два дня они принимают участие в десяти легкоатлетических дисциплинах!

### Первый день



- Бег на 100 метров



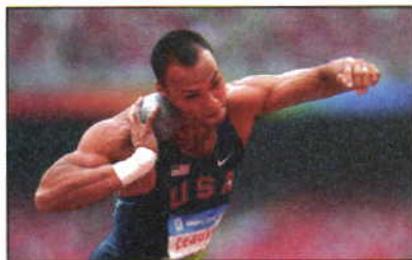
- Прыжок в длину



- Прыжок в высоту



- Бег на 400 метров



- Толкание ядра

### Второй день



- Барьерный бег на 110 м



- Метание диска



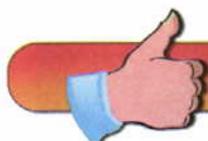
- Прыжок с шестом



- Бег на 1500 метров



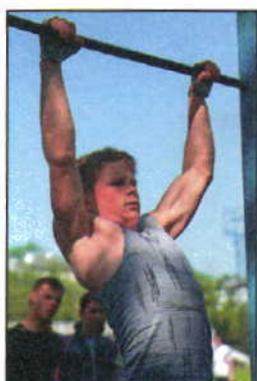
- Метание копья



**Это интересно!**

Идея многоборья зародилась ещё в глубокой древности у греков. Тогда в него входили пять видов спортивных состязаний: бег, прыжки в длину, метание диска, метание копья и борьба.

## Подтягивания



### Что это такое?

Подтягивания — силовые физические упражнения, которые выполняют на перекладине. Правильное название этих упражнений — сгибание-разгибание рук в висе.

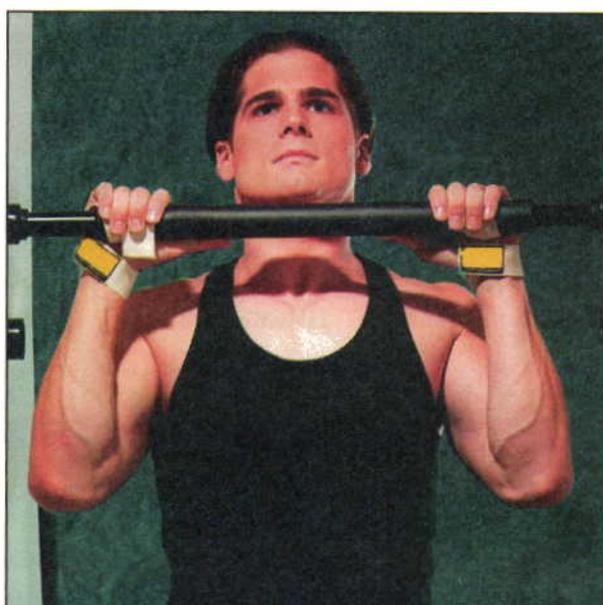
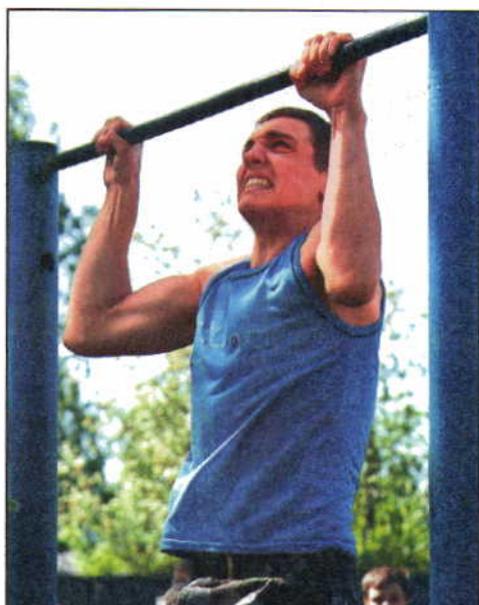
### Почему это важно?

Подтягивания используют для силовой подготовки в спорте, чтобы развить мышцы спины и плечевого пояса. Но самое главное: если ты умеешь подтягиваться, то сможешь перелезть через любой забор!

### Как правильно заниматься?

Перед тем как начать подтягиваться, необходимо научиться отжиматься и не менее 15 раз выполнять обычные отжимания.

1. Найди такую перекладину, которая находилась бы на уровне твоей шеи. Сделай хват чуть шире плеч. Ноги поставь вперёд на пятки.



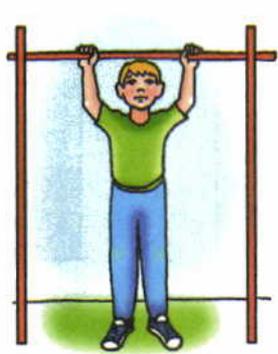
Подтягивайся наполовину и медленно опускайся. Подтягивайся мышцами рук и спины, немного помогая ногами.

2. Выбери такую перекладину, которая находилась бы чуть выше твоего роста.

Попробуй подтянуться после небольшого отталкивания ногами от земли.

Зафиксируй положение подбородка над перекладиной.

Затем медленно опустишься. Медленное опускание тренирует твои мышцы для подтягиваний.

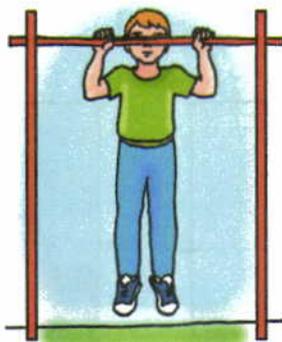


3. Выполняй висы на согнутых руках.

Висни как можно дольше, а потом медленно опускайся!



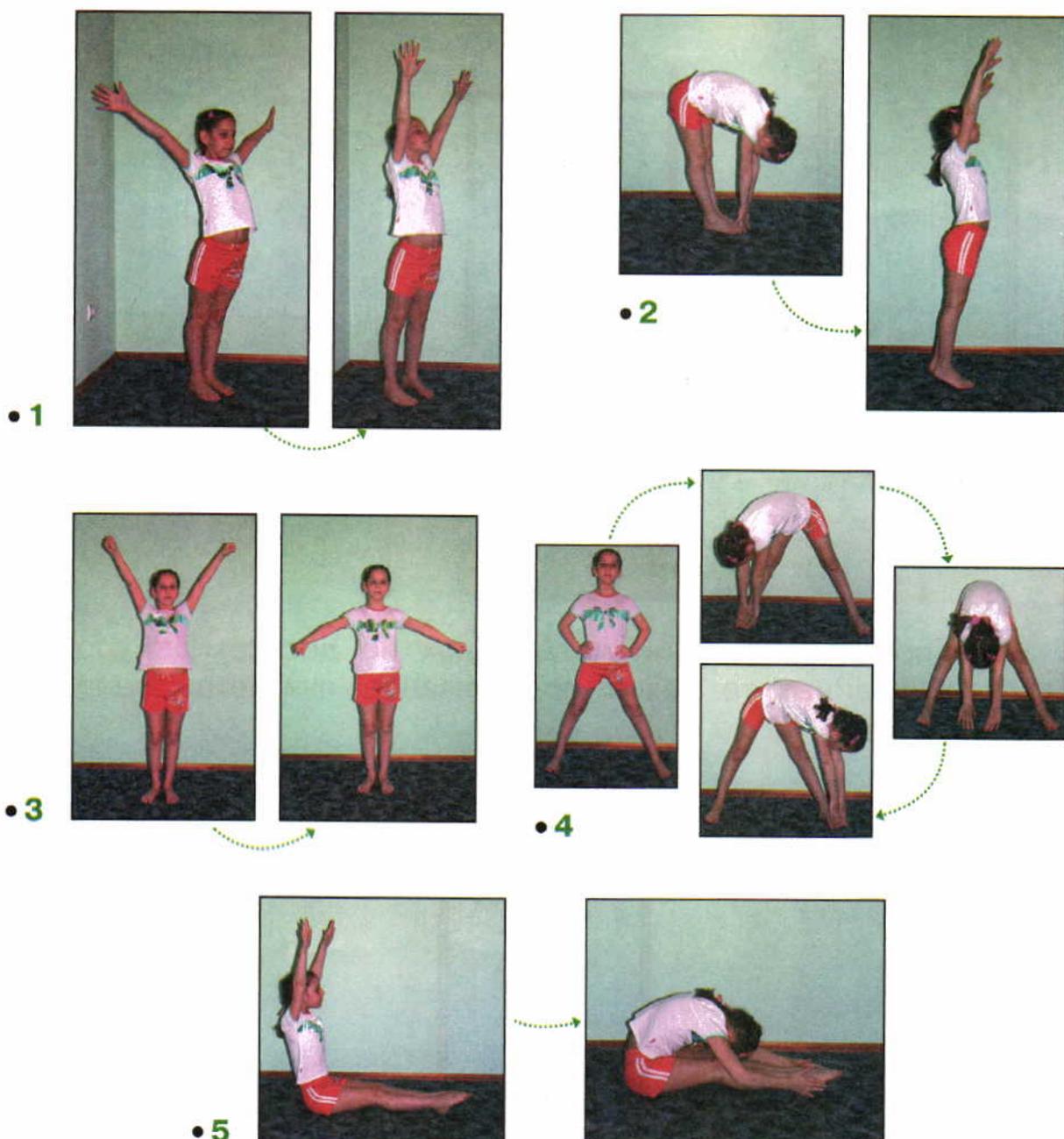
Если при подтягивании подбородок не достаёт до уровня перекладины, то такое подтягивание считается неправильным!



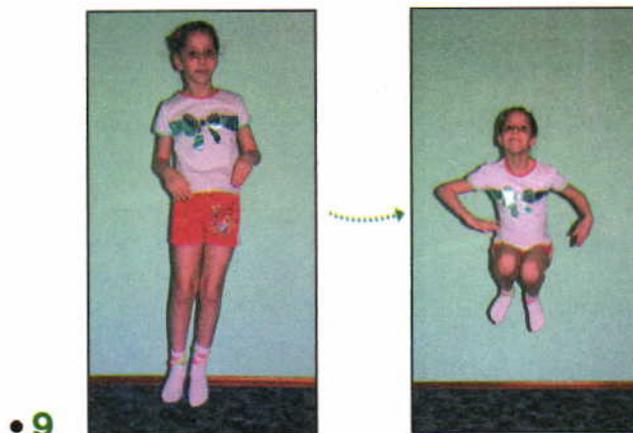
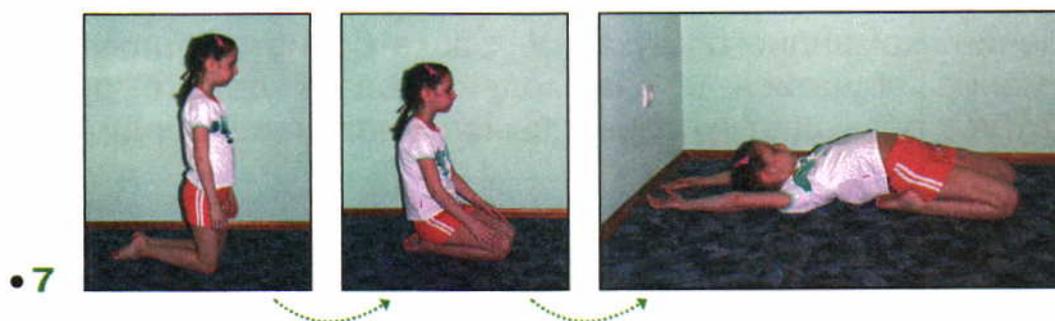
## Комплекс утренней гимнастики № 4

Каждое упражнение выполняй по 10 раз.

1. Руки в стороны, прогнись. Потянись вверх.
2. Наклон вперёд. Достань до пола, выпрямись и потянись вверх.
3. Круговые движения руками.
4. Наклоны.
5. Открытый чемодан — закрытый чемодан.



6. Кошечка пролезает под препятствием, а потом выползает обратно.
7. Встань на колени, сядь на пятки. Попробуй лечь на спину и потянуться.
8. Ходьба с высоким подниманием бедра. Продолжительность — одна минута.
9. Прыгай, как заяц, а потом — как кенгуру!



# Баскетбол

## Что это такое?

**Баскетбол** — это увлекательная командная игра, в которой нужно забрасывать мяч в корзину.



## Почему это важно?

Баскетбол популярен во всём мире. Эта игра — воплощение командного духа. У баскетболистов развивается умение общаться и взаимодействовать друг с другом. Баскетбол повышает уровень выносливости и координации.

## Как правильно заниматься?

Для игры в баскетбол необходимы удобные кроссовки, защищающие голеностопный сустав, и спортивная форма, не стесняющая движений.

В баскетбол играют на специальной площадке.

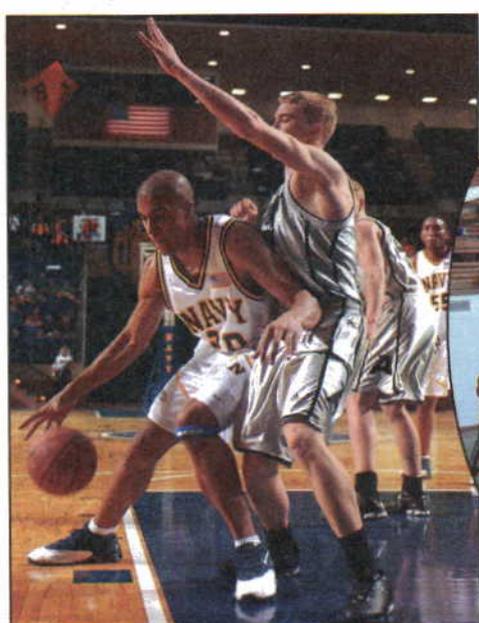
В баскетбольной команде обычно играют пять человек, и несколько человек может находиться на замене.



Игра начинается с розыгрыша мяча. Два игрока встают в центральном круге. Судья подбрасывает мяч вверх, а игроки должны подпрыгнуть как можно выше, чтобы направить мяч своей команде.

В баскетболе мяч ведут рукой, ударяя его об пол. Если ты взял мяч в руки, то снова начинать ведение нельзя! Такое нарушение называется двойным ведением. С мячом в руках можно сделать только два шага, после этого нужно выполнить бросок.

За нарушения правил игры назначается штрафной бросок. Если игрок толкает других или хватает их за форму, то назначают два штрафных броска.



За попадание в корзину со штрафной линии засчитывают одно очко. За попадание во время игры — два очка. А за гол из-за трёхочковой линии — целых три очка!



### Это важно!

В баскетболе запрещено нести мяч в руках и бить по нему ногой или кулаком.

Если мяч уходит от одной команды за пределы площадки, то его передают другой команде.

Нельзя спорить с судьями!

# Жонглирование

## Что это такое?

**Жонглирование** — это цирковой вид искусства, который предполагает умелое манипулирование несколькими предметами.

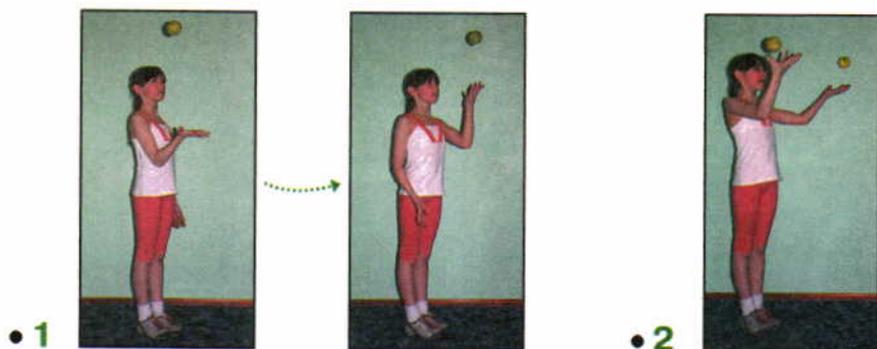
## Почему это важно?

Жонглирование требует ловкости рук и быстроты реакции. Это весёлое и полезное занятие, которое вовлекает в работу мозг, способствуя творческому развитию человека!

## Как научиться жонглировать?

Учимся жонглировать двумя руками.

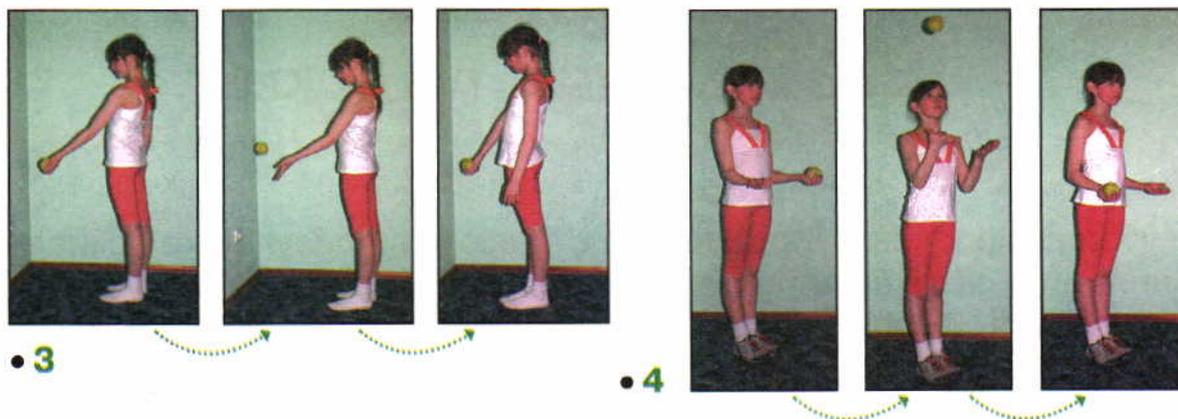
1. Возьми маленький мячик. Подбрасывай его и лови одной рукой. При подбрасывании мячик не должен отлетать в сторону — только вверх и не очень высоко! Подкинь мячик 20 раз, а теперь сделай это другой рукой.



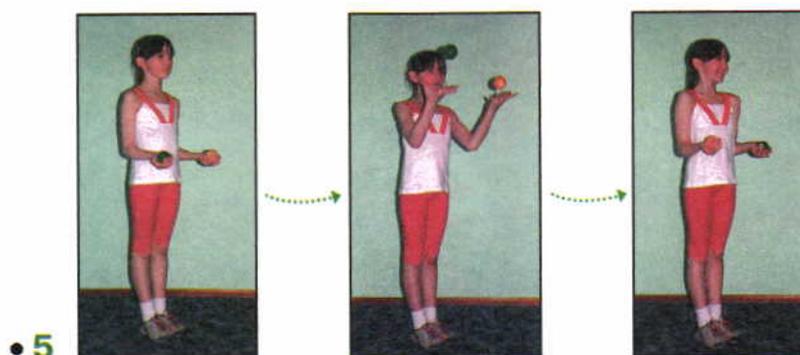
2. Упражнение с двумя мячиками. Одновременно подкидывай двумя руками оба мячика на одинаковую высоту. Они должны лететь ровно вверх. И лови их! Повтори упражнение 20 раз.

3. Кидай один мячик об стену и лови одной рукой. Обрати внимание, как расположена рука при броске и ловле. Сделай упражнение 20 раз правой рукой, а потом левой.

4. Подбрасывай мяч вверх одной рукой и лови другой. Выполни 30 раз.



5. Подкидывай правой рукой один мячик и сразу же левой рукой — второй мячик. А теперь лови! Каждый мячик должен перелететь из одной руки в другую.



Повтори несколько раз без задержки. Получилось? Это правильное жонглирование двумя мячами!

Выполни упражнение 15 раз. Потом попробуй сделать его без остановки. Если не получается — повторяй снова. Получилось — покажи родителям цирк!



Научиться жонглировать не просто, поэтому комплекс упражнений надо выполнять много раз. Только тогда ты сможешь жонглировать долго и красиво!

# Моё здоровье: кисломолочные продукты

## Что это такое?

Кисломолочные продукты получают в результате скисания или сквашивания молока. К кисломолочным продуктам относятся простокваша, кефир, ряженка, йогурт, сметана, творог и многие другие.



## Почему это важно?

**Молоко** — чрезвычайно полезный продукт. Это ценный естественный источник белков, жиров, кальция, магния и витаминов. Кисломолочные продукты содержат те же питательные вещества, но усваиваются они лучше и быстрее. Кроме того, они улучшают обмен веществ и здоровье кишечника. В нашем организме есть бактерии. Одни полезные, а другие, наоборот, вредные. Между ними постоянно идёт борьба! А кисломолочные продукты помогают нашим полезным бактериям уничтожать вредных.

## Как правильно употреблять?

Выбирайте разнообразные кисломолочные продукты, ведь их очень много! Тогда в организм во время еды будут поступать разные полезные бактерии — новые войска для борьбы за здоровье.

Употреблять кисломолочные продукты необходимо регулярно. Полезно перед сном выпивать стакан кефира или другого кисломолочного продукта.



### Это важно!

Если название кисломолочного продукта начинается на «био» или «би», значит, продукт содержит живые полезные бактерии. Именно они подавляют вредные бактерии, которые отравляют наш организм.



### Это интересно!

Известный кулинар Вильям Похлёбкин писал, что слово «напиток» происходит от глагола «питать», а не «пить». Вода не напиток, а кефир — напиток. Он содержит не только витамины, минеральные вещества, но и калории.



### Творческое задание

Что общего между словами «биоюгurt» и «биокефир»?



### Родителям на заметку

Выбирайте «живой» продукт с малым сроком хранения. Чем меньше срок хранения продукта, тем больше в нём содержание натуральных компонентов.

# Городки

## Что это такое?

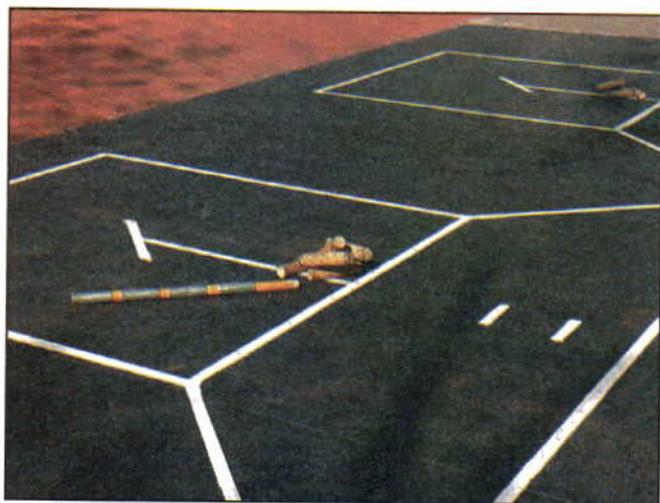
**Городки** — русская народная игра. Цель этой игры — выбить из поля («города») бросками биты фигуры, построенные из пяти городков-цилиндров.

## Почему это важно?

Городки — интересная игра. Она развивает точность движений и умственные способности.

## Как правильно играть?

В городки играют на специальной площадке, которую можно подготовить самостоятельно.



Для игры нужны пять городков и бита. Городки — это небольшие палочки в форме цилиндра. Такие палочки можно найти среди старых игрушек или смастерить из дерева. Если нет биты, то её может заменить обычная палка.



Переходим к игре! Из пяти городков нужно построить фигуру и бросками биты выбивать её с определённого места. Когда все городки выбиты за пределы поля, строится новая фигура. Победителем считается тот, кто выбил фигуры, сделав меньшее количество бросков.

## Варианты фигур:



• Пушка



• Вилка



• Звезда



• Колодец



• Артиллерия



• Пулемётное гнездо



• Тир



• Часовые



• Стрела



### Это важно!

Нужно заранее определить место, с которого будете бросать биты, и прочертить линию. Переходить за линию нельзя!

Фигура считается выбитой, если все городки находятся за пределами поля!



### Это интересно!

Когда-то игра в городки была очень популярна. В неё играли великие русские писатели Лев Толстой и Максим Горький, певец Фёдор Шаляпин и руководители советского государства Владимир Ленин и Иосиф Сталин.



### Творческое задание

Придумай новые фигуры, которые можно было бы строить и сбивать в городках!

# Первая помощь

## Что это такое?

Первая помощь — это простые действия, которые может выполнить даже четвероклассник. Но для того чтобы оказать помощь правильно, нужно знать, как это делается!

## Почему это важно?

Можно пораниться в то время, когда рядом нет никого, кто помог бы. А быстрое оказание первой помощи значительно облегчит боль и ускорит заживление.

### Первая помощь при ссадинах и потёртостях

1. Промой повреждённую поверхность кожи перекисью водорода.
2. Наложить повязку, пропитанную специальной мазью-антибиотиком (например, эритромициновой, синтомициновой или левомицетиновой).
3. Если нет такой мази, можно обработать кожу вокруг ранки йодом и приложить листочек чистого подорожника.
4. Сверху следует наложить стерильную повязку.

**Перекись водорода нельзя использовать при глубоких ранах!**

### Первая помощь при ожогах

1. Промой и охлади повреждённую поверхность кожи холодной проточной водой.
2. Нанеси противоожоговое средство — например, д-пантенол. А если нет под рукой лекарств, то приложи чистый подорожник.
3. Наложить стерильную повязку.

**Если на месте ожога появились пузыри, повязку накладывать не надо!  
Нужно срочно обратиться к врачу!**

## Первая помощь при ушибах

1. На 10 минут приложи через ткань к месту ушиба холод. В качестве холода можно использовать лёд, снег, кусок замороженной курицы из холодильника. В течение первых суток холод прикладывают несколько раз, с перерывами.

2. Спустя сутки для снятия отёка и ускорения восстановления тканей можно использовать различные мази и компрессы, рекомендованные врачом.

**Если после ушиба при лёгком постукивании по кости рядом с травмированным местом чувствуется резкая боль, необходимо срочно обратиться в травмпункт.**



### Это важно!

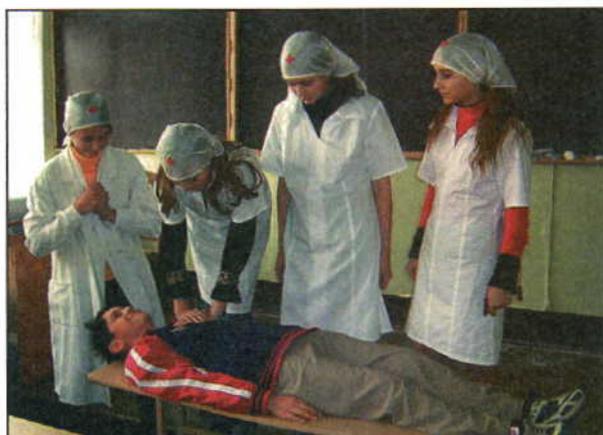
Поранившись, нельзя паниковать! Даже если боль сильная, надо сохранять спокойствие!

После оказания первой помощи нужно срочно найти взрослых и показать им рану.



### Родителям на заметку

Помогите ребёнку научиться приёмам первой помощи. Это очень полезный навык.



# Содержание

## 3 класс

Физическая культура.....	4
Лёгкая атлетика: бег .....	6
Спринт в лёгкой атлетике.....	8
Комплекс утренней гимнастики № 1.....	10
Режим выходного дня .....	12
Подвижные игры .....	14
Спортивные эстафеты.....	16
Спортивная одежда: термобельё .....	18
Тренировка .....	20
Правильная осанка.....	22
Гимнастика: лазание по канату .....	24
Гимнастика: упражнения на развитие равновесия .....	26
Комплекс утренней гимнастики № 2.....	28
Белки, жиры и углеводы.....	30
Мой организм: опорно-двигательный аппарат.....	32
Пальчиковая гимнастика .....	34
Катание на коньках.....	36
Я выбираю спорт! .....	38
Лыжные гонки .....	40
История лыж.....	42
Комплекс утренней гимнастики № 3.....	44
Символы Олимпийских игр .....	46
Витамины.....	48
Биологически значимые элементы .....	49
Мой организм: артерии и вены.....	50
Мой организм: лёгкие.....	51
Дыхание .....	52
Я выбираю спорт! .....	54
Физическое качество: быстрота.....	56
Комплекс утренней гимнастики № 4.....	58
Волейбол .....	60
Талисманы Олимпийских игр .....	62
Стили плавания.....	64
Здоровые стопы.....	66
Олимпийские игры.....	68
Закаливание .....	70

## 4 класс

Олимпийские игры в Древней Греции.....	74
Передача эстафетной палочки.....	76
Комплекс утренней гимнастики № 1.....	78
Барьерный бег.....	80
Бег с препятствиями.....	81
Игры народов мира.....	82
Принципы Fair Play.....	84
Моё здоровье: питание.....	86
Гимнастика для глаз.....	88
Нервная система.....	90
Витамины.....	92
Макроэлементы и микроэлементы.....	93
Сила.....	94
Отжимания.....	96
Комплекс утренней гимнастики № 2.....	98
Здоровое питание: супы.....	100
Катаемся на коньках уверенно!.....	102
Я выбираю спорт!.....	104
Передвижение на лыжах: коньковый ход.....	106
Сердце и частота сердечных сокращений.....	108
Физическая подготовка в армии.....	110
Комплекс утренней гимнастики № 3.....	112
Передвижение на лыжах: развитие координации.....	114
Рост.....	116
Вес.....	118
Здоровое питание: каши.....	120
Плавание: самостоятельные занятия.....	122
Я выбираю спорт!.....	124
Легкоатлетическое многоборье.....	126
Подтягивания.....	128
Комплекс утренней гимнастики № 4.....	130
Баскетбол.....	132
Жонглирование.....	134
Моё здоровье: кисломолочные продукты.....	136
Городки.....	138
Первая помощь.....	140

*Учебное издание*

**Шишкина Анна Валерьевна  
Алимпиева Оксана Павловна  
Бисеров Вячеслав Владимирович**

## **Физическая культура**

3, 4 классы

Учебник  
для общеобразовательных учреждений

*Художник: И.М. Наумова*

Подписано в печать 29.04.2013. Формат 60х84/8.  
Гарнитура PragmaticaC. Печать офсетная.  
Печ. л. 18. Тираж 5 000 экз. Тип. зак. 41361

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