**по предмету «Физическая культура»**

**для первоклассников**



**СОДЕРЖАНИЕ**

Обращение к первоклассникам ……………………………………….. 2-3

Вводный инструктаж………………………………………………..…….6

Проверь себя. Тема «Физкультура и спорт»………………………….…5

Применяй и будешь здоров……………………………………………... 7

Самоконтроль ………………………………………….….........................8

Проверь себя. Тема «Осанка»…………………………………..…...….. 9

Проверь себя. Тема «Личная гигиена»………………………………….10

Проверь себя. Тема «Закаливание»…………………………………….. 11

Проверь себя. Тема «Пища и питательные вещества»………….…..... 12

Проверь себя. Тема «Режим дня»………………………………....….... 13

Проверь себя. Тема «Самоконтроль»………………………........….. 14

Проверь себя. Тема «Спортивная одежда»………………….......….….. 15

Проверь себя. Тема «Первая помощь при травмах»………………..... 16

Итоги игры «Проверь себя»……………………………………….... 17



******

*Сегодня ты уже первоклассник! На уроках физической культуры ты узнаешь, когда и как возникли физическая культура и спорт в жизни человека, как заниматься физическими упражнениями, чтобы принести своему организму только пользу. Ты узнаешь, как развивать силу, быстроту, выносливость, и другие физические качества, как правильно питаться, для чего соблюдать правила личной гигиены, режим дня. Дневник здоровья поможет тебе не только отслеживать свои результаты, но и закреплять знания, полученные на уроке физической культуры.*

 *С начала года мы с тобой начнём играть в игру* ***«Проверь себя».*** *После каждой темы ты увидишь под номерами правила, принципы здорового образа жизни. За каждое правило, которое ты постоянно выполняешь, ставь себе 1 балл, за правило, которое не выполняешь, ставь 0 баллов (только честно!). В конце учебного года по количеству баллов я составлю твою характеристику.*

 *Отправляясь вместе с тобой в интересный и разнообразный мир движений, желаю тебе проявлять больше любознательности, терпения и настойчивости. Я надеюсь, что узнавая себя, свои возможности, ты станешь увереннее и веселее, приобретёшь много друзей и лучше подготовишься к учёбе в следующих классах.*

***Не останавливайся на достигнутом!***

***Счастливого пути!***

 **Твой учитель физкультуры!**

***Я расту и учусь быть здоровым!***

***Девиз:***

***Я здоровье сберегу,***

***Сам себе я помогу!***

**ТЕСТИРОВАНИЕ**

 **Моя фамилия \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **Моё имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **Мои увлечения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **Я занимаюсь в спортивной секции \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

****

**ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ**

**п*о мерам безопасности для учащихся***

 ***по предмету «Физическая культура»***

***Учащийся должен:***

* иметь опрятную спортивную форму и чистую обувь, соответствующие погодным условиям и теме проведения занятия;
* после болезни принести учителю справку от врача;
* присутствовать на уроке в случае освобождения врачом после болезни;
* при опоздании выходить на место проведения занятия с разрешения учителя;
* бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, использовать его по назначению; при неисправности прекратить занятия и сообщить учителю.
* иметь коротко остриженные ногти;
* снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.); убрать из карманов спортивной формы, колющиеся и другие посторонние предметы;
* при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
* под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
* организовано покинуть место проведения занятия;
* переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
* вымыть с мылом руки;

***Учащимся нельзя:***

* пить холодную воду до и после урока;
* покидать место проведения занятия без разрешения учителя;
* жевать жевательную резинку;
* мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнения упражнений



***ПРИМЕНЯЙ И БУДЕШЬ ЗДОРОВ!***

 ***БЕРЕГИ ГЛАЗА!***

* Избегай опасных ситуаций.

 ***БЕРЕГИ ЗРЕНИЕ!***

* Не читай лёжа.
* Располагай стол слева от окна.
* Не накланяйся слишком низко над книгой или тетрадью.
* Не смотри без защитных очков на яркое солнце, включенную лампочку, пламя электросварки.
* Делай специальные упражнения для глаз.

 ***БЕРЕГИ СЛУХ!***

* Чисти уши только ватным жгутиком.
* Не включай слишком громко музыку. Резкие, громкие звуки ослабляют слух.
* В холодную, ветреную погоду обязательно надевай головной убор.
* Если ухо заболело, обязательно сходи к врачу.

 ***СОДЕРЖИ КОЖУ В ЧИСТОТЕ!***

* Соблюдай правила личной гигиены.

 ***БЕРЕГИ ЗУБЫ!***

* Чисти зубы два раза в день, утром и вечером.
* Не ешь много сладкого
* Не перекусывай зубами нитки и не грызи орехи.
* Посещай кабинет зубного врача не менее одного раза в год.



 

***Самоконтроль***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Лет** | **Год,** **месяц, число** | **Длина** **тела (см)** | **Масса тела (кг)** | **Окружность грудной клетки (см)** |
|  |  |  |  |  |

*По записям ты вместе с родителями можешь следить за ростом и развитием своего организма*

 ****

**Тема «Осанка»**

1. Я знаю, что такое правильная и неправильная осанка

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_балл (ов)

1. Сплю на плоской подушке и жёстком матраце

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_балл (ов)

1. Ношу учебники в рюкзаке на обоих плечах

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_балл (ов)

1. Сижу всегда прямо

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_балл (ов)

1. Каждый день выполняю упражнения для укрепления мышц спины, живота, ног

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_балл (ов)

 Общее количество баллов\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 

**Тема: «Личная гигиена»**

1. Моюсь каждую неделю горячей водой с мылом

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_балл (ов)

1. Мою руки с мылом перед едой, после гулянья, после посещения туалета

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_балл (ов)

1. Мою каждый день ноги перед сном

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_балл (ов)

1. Чищу зубы утром и вечером

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_балл (ов)

1. Принимаю душ после занятий спортом

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_балл (ов)

 Общее количество баллов\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 

**Тема: «Закаливание»**

1. Хочу быть закалённым

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_балл (ов)

1. Обтираюсь

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_балл (ов)

1. Обливаюсь

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_балл (ов)

1. Принимаю контрастный душ

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_балл (ов)

1. Закаляюсь каждый день

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_балл (ов)

1. Люблю плавать, играть в воде

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_балл (ов)

1. Выхожу из воды до появления озноба

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_балл (ов)

1. Загораю в головном уборе

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_балл (ов)

 Общее количество баллов\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 

**Тема: «Пища и питательные вещества»**

1. Завтракаю, обедаю и ужинаю каждый день в одно и то же время

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_балл (ов)

1. Не ем всухомятку и не отказываюсь от супа

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_балл (ов)

1. Ем не спеша, хорошо пережёвываю пищу

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_балл (ов)

 4. Не «перекусываю» между основными приёмами пищи

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_балл (ов)

 5. Не отвлекаюсь во время еды

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_балл (ов)

Общее количество баллов\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 

**Тема: «Режим дня»**

1. Встаю каждый день сам в одно и то же время

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_балл (ов)

1. Делаю зарядку

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_балл (ов)

1. Смотрю телевизор не более 3 часов в день

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_балл (ов)

1. Ем в одно и то же время

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_балл (ов)

1. Сам (а) сажусь за уроки

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_балл (ов)

1. Сплю при открытой форточке

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_балл (ов)

Общее количество баллов\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 

**Тема: «Самоконтроль»**

1. Знаю, на каких участках тела надо измерять пульс

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_балл (ов)

1. Знаю, как посчитать пульс

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_балл (ов)

1. Веду дневник самоконтроля

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_балл (ов)

1. Знаю свой рост, массу тела, окружность грудной

клетки

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_балл (ов)

 5. Выполняю контрольные упражнения

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_балл (ов)

Общее количество баллов\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Пульс можно посчитать, приложив ладонь к груди в области сердца, кончики пальцев, к запястью руки, виску или шее. Обычно пульс считают 10 секунд. Затем эту величину умножают на 6 и узнают пульс за 1 минуту.*

 *После любой физической нагрузки пульс учащается. После тренировки или урока физической культуры пульс должен возвратиться в спокойное состояние через 10-15 минут. Но если пульс долго не приходит в норму, а его частота более 100 ударов в минуту, это сигнал к тому, чтобы посоветоваться с врачом.*

 

**Тема: «Спортивная одежда»**

1. Всегда одеваюсь по погоде

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_балл (ов)

1. Слежу сам (а) за чистотой своей одежды и обуви

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_балл (ов)

1. Знаю, как правильно одеваться для занятий физическими упражнениями и спортом в спортивном зале

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_балл (ов)

1. Знаю, как правильно одеваться для занятий физическими упражнениями и спортом на улице

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_балл (ов)

Общее количество баллов\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 

**Тема: «Первая помощь при травмах»**

1. Знаю, что надо делать при ушибе

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_балл(ов)

1. Ссадину смажу зелёнкой

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_балл (ов)

1. При кровотечении из носа положу на переносицу

холодный компресс

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_балл (ов)

1. При серьёзной травме позвоню по телефону 03

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_балл (ов)

 Общее количество баллов\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Подведём итоги игры «Проверь себя»**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**МОЛОДЕЦ!**

****