**Методический материал для уроков физической культуры по основам знаний. «Забота о здоровье»**

Знаете ли вы, как нужно заботиться о своем здоровье? Какую пользу приносит закаливание и соблюдение режима дня?

**Цели и задачи**

**Цель:**

* повторить пройденный материал.

**Задача:**

* повторить основные правила и процедуры для оздоровления и развития физических качеств.

**Узнаем, научимся, сможем**

**На уроке мы узнаем:**

* про важность сохранения здоровья;

**мы научимся:**

* обобщать полученные знания;

**мы сможем:**

* следить за своим здоровьем

##### 1)Здоровье

Найдите шесть слов по теме урока.

2) Соедини изображение и текст.



3)Выберете правильный вариант ответа.

Специальный комплекс упражнений, направленный государством на оздоровление населения и развитие спорта называется : ГТО,ГДР, ЧСС                              .

4)Помогите мальчику добежать до секундомера, чтобы измерить свой пульс после физической нагрузки.

 

##### 5)Бережем здоровье

Решите кроссворд.



**По горизонтали:**

**3.**Действия, направленные на поддержания чистоты и здоровья.

**4.**Колебание стенок артерий при работе сердца.

**5.**Утренний комплекс упражнений.

**6.**Правильная организация времени.

**По вертикали:**

**1.**Его прикладывают к ушибу.

**2.**Воздушные и солнечные ванн.

**3.**Комплекс упражнений, направленный на оздоровление населения и развитие спорта.

**6)Физическое развитие**

Выберите правильный вариант ответа.

Как называются изменения форм и функций организма, которые происходят в процессе вашего роста?

|  |  |
| --- | --- |
|  | Физическая активность |
|  | Физическое развитие |
|  | Физический рост |

##### 7)Закаливание

На месте пропуска впишите недостающее слово.

Сочетайте воздушные ванны с движением. Активно двигаясь, вы можете принимать воздушную ванны и при более  температурах.

##### 8)ЧСС

Вставьте подходящие по смыслу слова.

В спокойном состоянии пульс составляет                                     ударов в минуту.