**Физическая культура 1-4 класс**

 учитель физической культуры Зеленкова Н.С. [сайт](http://zelenkova.ucoz.ru/)

**Дорогой друг!**

**Изучая школьный предмет «Физическая культура» ты узнаешь: когда и как возникла физкультура и спорт, как заниматься физическими упражнениями, чтобы принести своему организму только пользу, как развивать силу, быстроту, выносливость, гибкость и другие физические качества, научишься играть в различные подвижные и спортивные игры!**

**Тебе будет полезно узнать, как устроен твой организм, как правильно питаться, для чего надо соблюдать режим дня и правила личной гигиены.**

**Помни, чтобы овладеть сложными движениями, надо много и терпеливо тренироваться. Только тогда ты лучше узнаешь себя, свои возможности, станешь увереннее и веселее, лучше подготовишься к учебе в следующих классах!**

**Воспользуйся полезными ссылками на интернет ресурсы для занятий физической культурой! Удачи!**

1. **Здесь можно скачать учебник В.И. Лях «Физическая культура 1-4 класс»** [**Скачать**](http://kurokam.ru/load/uchebniki/fizicheskaja_kultura_uchebnik_1_4_klassy_ljakh_v_i_124_2013/3-1-0-1893)
2. **Правила Т.Б на уроке физической культуры** [**просмотр**](http://sch435.spb.ru/public/users/pedagogi/kachurina/31012013935.swf)
3. **Портфолио по физической культуре 1-4 класс** [**скачать**](http://zelenkova.ucoz.ru/load/portfolio_po_fiz_kulture/1-1-0-9)
4. **Информация об Олимпийских играх:**

**- «Википедия» свободная энциклопедия** [**просмотр**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD_%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD)

**- Развивающий мультфильм «История Древней Греции»** [**видео**](http://www.youtube.com/watch?v=0JW2-NxquA8)

**- Зарождение Олимпийских игр** [**видео**](http://www.youtube.com/watch?v=89-ic-WyCRY)

**- Возрождение Олимпийских игр** [**видео**](http://www.youtube.com/watch?v=o2wRdYNkyKU)

**- Олимпийские игры 2014 г. Сочи** [**официальный сайт**](http://www.sochi2014.com/)

**- Эстафета Олимпийского огня 2014** [**видео**](http://www.youtube.com/watch?v=_vQaR0TS_kY)

**5. Твой организм:**

**- развивающий мультфильм «Анатомия для детей»** [**видео**](http://rutube.ru/video/1d5dadabcce526160f22770efd54e59a/)

**- профилактика нарушений осанки (презентация)** [**просмотр**](http://www.myshared.ru/slide/163241/)

**- закаливание организма (презентация)** [**просмотр**](http://festival.1september.ru/articles/627989/)

**- правильное питание (презентация)** [**просмотр**](http://ppt4web.ru/biologija/shkolnikam-o-pravilnom-pitanii.html)

**- режим дня (презентация)** [**просмотр**](http://900igr.net/prezentatsii/pedagogika/Rezhim-dnja-mladshego-shkolnika/001-Organizatsija-rezhima-dnja-mladshego-shkolnika.html)

**- гимнастика для глаз** [**видео**](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/gimnastika-dlya-glaz/)

**- гимнастика для развития ума** [**видео**](http://www.youtube.com/watch?v=VPDQ11-lino)

**- гимнастика для развития памяти** [**видео**](http://www.youtube.com/watch?v=yaUdUMJjsyQ)

**- профилактика плоскостопия** [**видео**](http://www.youtube.com/watch?v=JvDZuGzYGkk)

**- комплекс ОРУ в игровой форме выпуски телевизионной программы «Прыг скок команда»** [**видео**](http://www.youtube.com/results?search_query=%D0%BF%D1%80%D1%8B%D0%B3%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%BA+%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B0&oq=%D0%BF%D1%80%D1%8B%D0%B3%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%BA+%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B0&gs_l=youtube.3..0i10i19.2)

**- комплекс утренней зарядки** [**видео**](http://www.youtube.com/watch?v=pbxIgzv-Ji4)

**6. Подвижные игры:**

**- урок физической культуры на котором представлено множество игр от простых до подводящих к спортивным играм** [**видео**](http://www.youtube.com/watch?v=6rf41fQxo58)

**- подвижные игры для детей (правила игр)** [**просмотр**](http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/igry-dlya-mladshikh-shkolnikov)

**7. Йога на уроках физической культуры** [**просмотр**](http://festival.1september.ru/articles/605084/)

**Йога для детей** [**видео**](http://www.youtube.com/watch?v=VGNiFJCZFHA)

**Видеоклипы для детской релаксации, колыбельное видео** [**просмотр**](http://www.psyhologia-online.com/index/video_klipy_dlja_detskoj_relaksacii_kolybelnye_video_klipy/0-70)

**8. Физминутка «Смешарики»** [**скачать**](http://zelenkova.ucoz.ru/load/fizminutka/1-1-0-10)

**Большое количество физминуток имеется возможность для скачивания** [**просмотр**](http://easyen.ru/load/nachalnykh/fizminutki_na_urokakh/319)

 **9. Интернет ресурсы о физической культуре:**

**- «Физкультура всем»** [**сайт**](http://www.fizkultura-vsem.ru/)

**- «ФизкультУРА»** [**сайт**](http://www.fizkult-ura.ru/)

**- Сайт учителей физической культуры «Физкультура на 5»** [**сайт**](http://fizkultura-na5.ru/)

**- «О физкультуре.ру»** [**сайт**](http://www.ofizkulture.ru/)