

## **Физкультурные «советы на лето».**

Дорогие ребята, уважаемые родители!

Закончился учебный год. А это значит, что впереди каникулы. Время отдыха, оздоровления. Время, когда «солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».

Традиционно, учителя русского языка и литературы дают для летнего прочтения список произведений. А мы, учителя физической культуры, предлагаем несколько «советов на лето».

Не секрет, что одним из весомых факторов, влияющих на наше здоровье, является образ жизни. Что он включает в себя? Это, конечно же, комфортные условия по месту жительства, полноценное и рациональное питание, отсутствие вредных привычек. И обязательная двигательная активность. На это хочется обратить особое внимание.

Летом, когда не нужно торопиться на занятия, появляется большой соблазн подольше поспать, посидеть у компьютера, посмотреть фильм, уютно устроившись на диване. И вот при таком режиме возникает голодание. «Какое еще голодание? - спросите вы. - Ничто не мешает устраивать нам частые перекусы». Здесь речь идет о мышечном голодании, вызванном недостаточной двигательной активностью. В связи с этим важно помнить о положительном влиянии физических нагрузок, включать их в обязательном порядке в ваш режим дня.

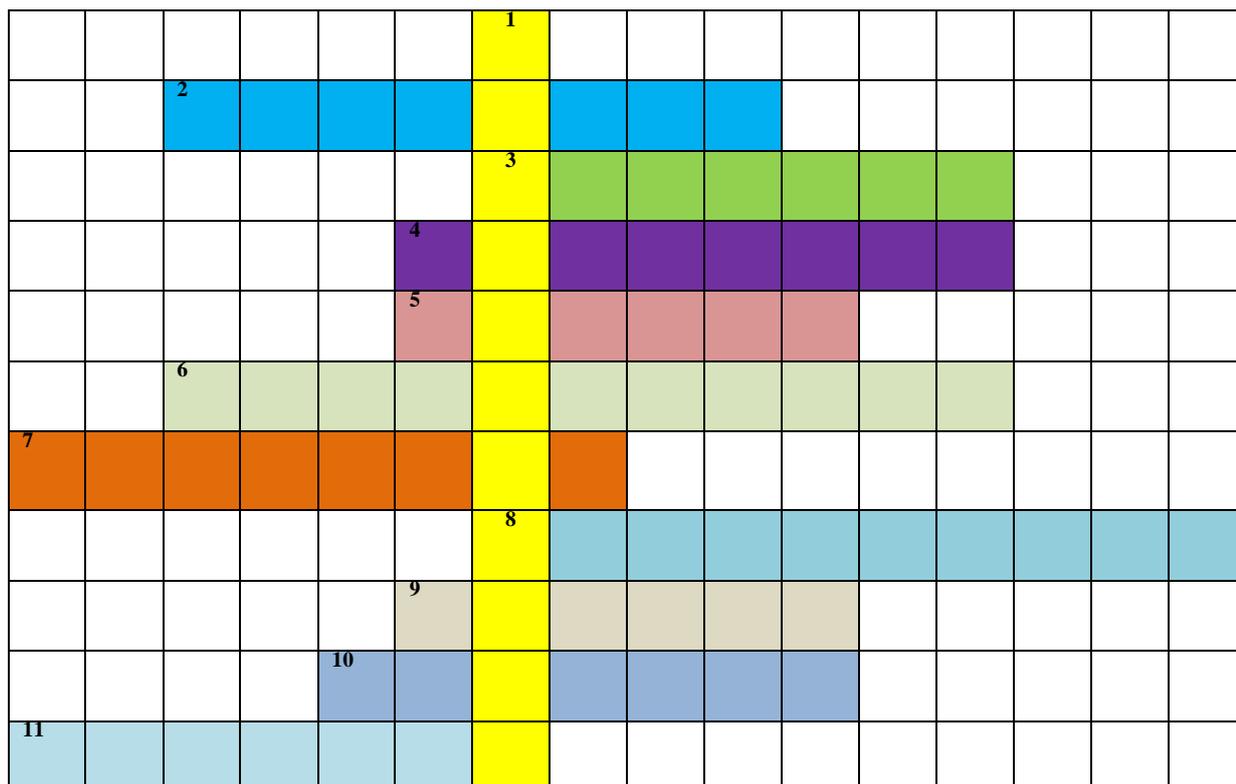
Что это может быть? Без сомнения, это подвижные игры с друзьями во дворе, командные дворовые состязания, катание на самокате, велосипеде, роликах. И, конечно же, походы на природу с родителями, прогулки в нашем замечательном парке. И помним, что все физические нагрузки будут полезны только при соблюдении мер безопасности.

**Берегите себя и будьте здоровы! Активных летних каникул!**

С наилучшими пожеланиями, учитель физической культуры Д.В. Иванов

PS: Предлагаем в минуты досуга открыть кроссворд, который содержит в ответах ключевые слова по активному отдыху. Ответы можно присылать на школьный сайт. Ответивших первыми ждет приз.

## Кроссворд



### По вертикали:

1. Предмет в школе, призванный укреплять здоровье.

### По горизонтали:

2. Упражнения перед игрой, соревнованиями.

3. Ежедневная утренняя гимнастика.

4. Спортивный инвентарь для зала и улицы.

5. Путешествие.

6. Способ укрепления организма.

7. Состояние организма, при котором он обладает высокой работоспособностью.

8. Занятие, нацеленное на совершенствование каких-либо навыков, умений.

9. Спортивная игра

10. Прогрессивное спортивное направление, обеспечивающее доступность тренировок на специально оборудованных уличных площадках.

11. Уход за телом.

