

Отчёт  
по курсу внеурочной  
деятельности  
**«Школа здоровья»**  
3 «А»класс  
Учитель Кочнева ИИ  
МБОУ «Сазоновская СОШ»  
2020г

# Раздел

## «Первые шаги к здоровью»

1. Личная гигиена
2. Физическое развитие младшего школьника. Рост и вес.
3. Правильная осанка. Упражнения.
4. Лес – источник здоровья



"Первые шаги к здоровью"



Бахпушип Купун.



мои руки



зачебуи кробои

мои ноги  
ушбуи за собу



ушбуи ба собу



мои зуи



Воспитатель Светлана

Лес ослабляет  
радиацию.

Лес - "легкие"  
нашей планеты.

Лес снижает  
шум.

Первые  
шаги к здоровью

Сбор  
лекарственных  
трав.



Лес  
поставляет  
сырую берву  
и лисички.

Многие вещества  
выделяют фитонциды,  
убивающие микробов.

Лес - место отдыха  
человека в любое время  
года.

НОВОЖИЛОВ МАТВЕЙ

“ПЕРВЫЕ ШАГИ К ЗДОРОВЬЮ”



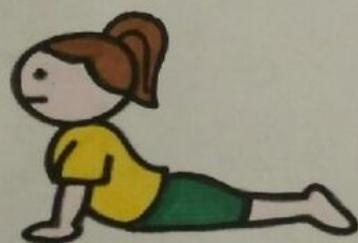
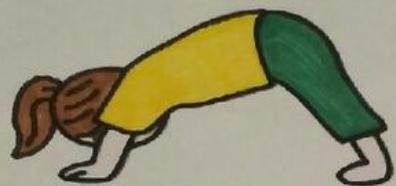
Водные процедуры -  
- один из наиболее действенных и эффективных  
способов закаливания организма.



Автор: Пирматова Алина

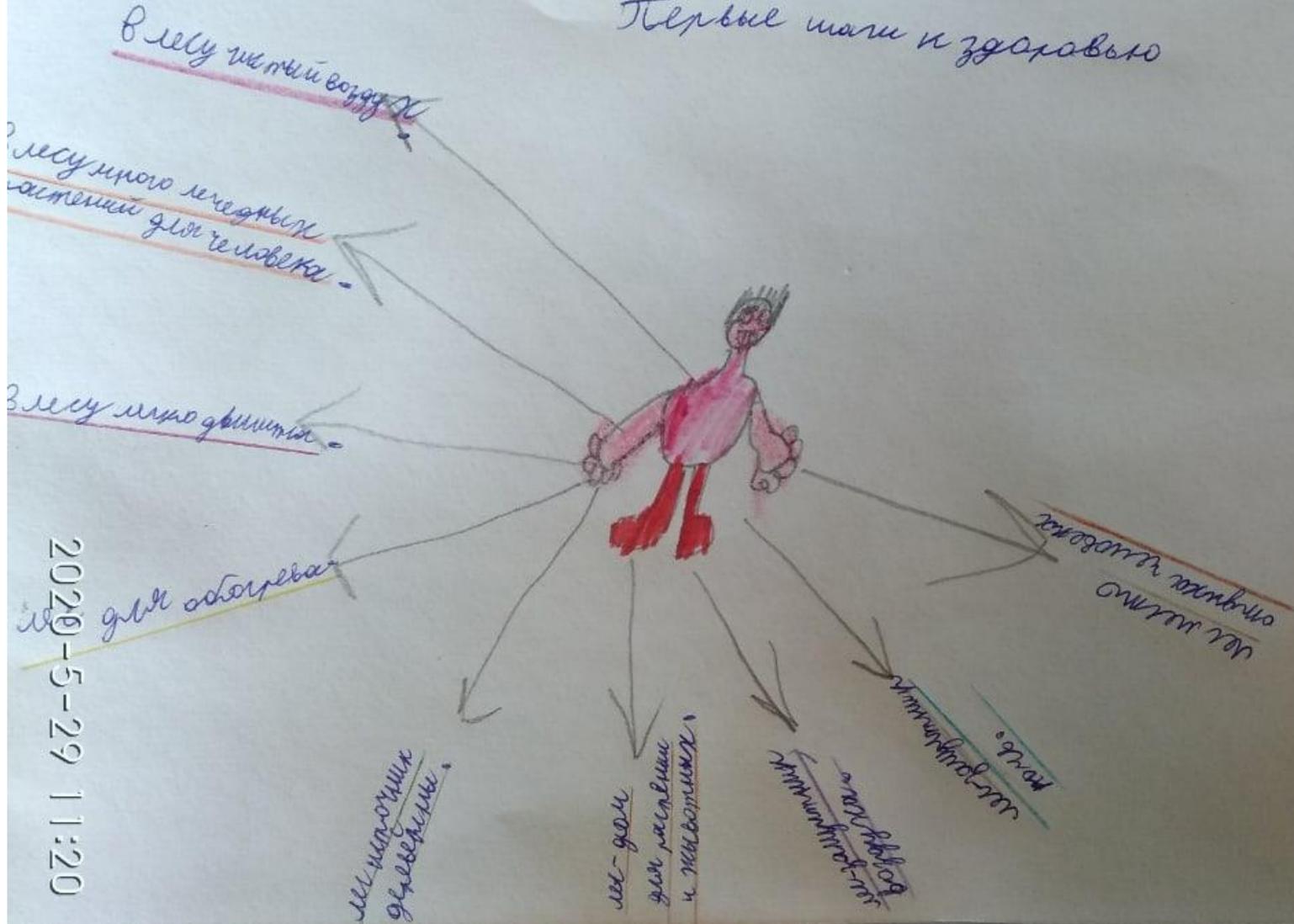
«Первые шаги к здоровью»  
Упражнения для правильной осанки.

Алина Пирматова



Игорев Егор

Первые шаги к здоровью



2020-5-29 11:20

"Первые шаги к здоровью"

Сделаю  
сам.

Защитник  
воздуха,  
водоёмов,  
почвы.

Источник кислоро-  
да.

Место отдыха  
человека

Источник древе-  
сины.



Здоровье

человека

Источник ягод, грибов, лекарственных  
растений.

# Раздел

## «Путешествие по тропе здоровья»

1. Моё здоровье в моих руках. Режим дня
2. Питание и здоровье.
3. Здоровье в порядке – спасибо зарядке.  
Комплекс утренней зарядки.
4. Первая помощь.
5. Моя безопасность. Макет маски.

„Будем вместе по трое  
здоровы“

ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ -

НЕТ!

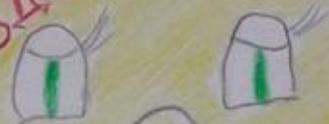


Станем  
сами.

ПРАВИЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ



ЗДОРОВЬЕ -



СПОРТ

ХОРОШЕЕ  
НАСТРОЕНИЕ



ЭТО

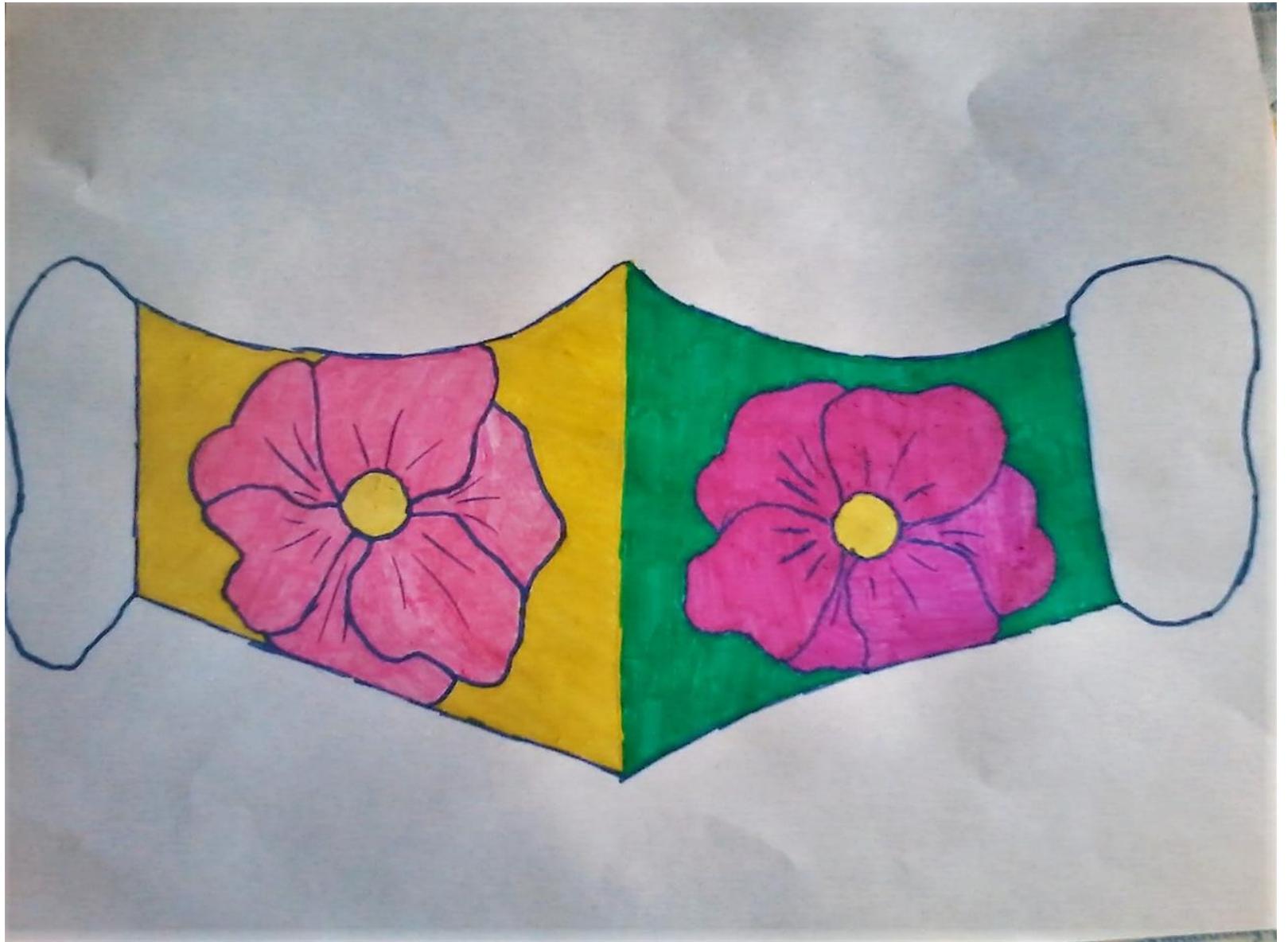
ЗДОРОВО!



СВЕЖИЙ ВОЗДУХ



РЕЖИМ ДНЯ





## РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА

7.00	Подъём
7.05 – 7.20	Утренняя зарядка
7.20 – 7.30	Гигиенические процедуры
7.30 – 8.00	Завтрак
8.00 – 8.15	Дорога в школу
8.30 – 13.10	Занятия в школе
13.10 – 13.30	Дорога домой
13.45 – 14.15	Обед
14.15 – 16.15	Занятия в кружках/секциях
16.30 – 16.45	Полдник
16.45 – 18.15	Выполнение домашних заданий
18.15 – 19.15	Прогулка на свежем воздухе
19.30 – 20.00	Ужин
20.00 – 21.30	Свободное время (чтение книг, просмотр телепередач, настольные игры)
21.30 – 22.00	Гигиенические процедуры и подготовка ко сну
22.00 – 7.00	Ночной сон





Вахрушич  
Куршич

Васильев Артем 34 к



фрукты

овощи

мясное

молочное

хлебное

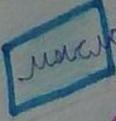
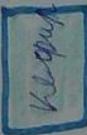
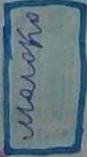
ХЛЕБ

Здоровое  
питание

молоко

кефир

масло



Сидоров Егор. 3 А класс



Старинное  
Самуи.



Реним  
ДНЯ

Вахрушин  
Кирилл



9.00

→ подъем



9.30

зарядка

→ чистить зубы



9.50

завтрак

10.10.



игрушка



13.00

обед



22.00

сон

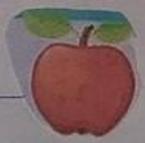
13.45



играет  
воздухе

15.50

покупки



16.00

игры



18.00

работ по дому



19.00

умыв



21.30

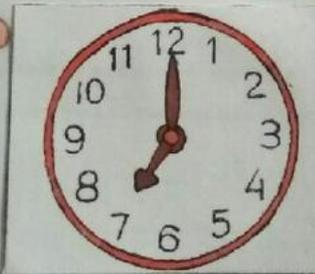
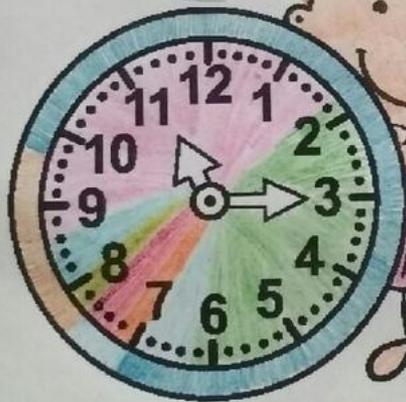
подготовка

сна



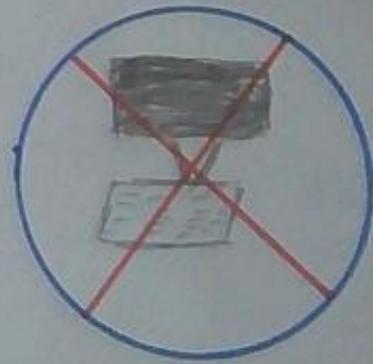
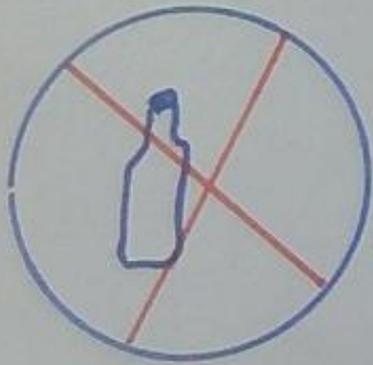
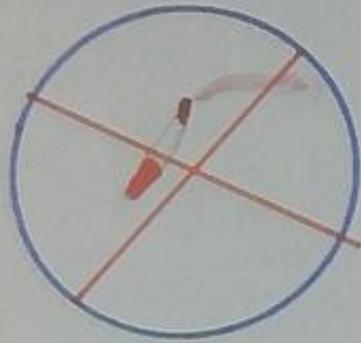


Мой  
режим  
дня





# НЕТ! ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ!

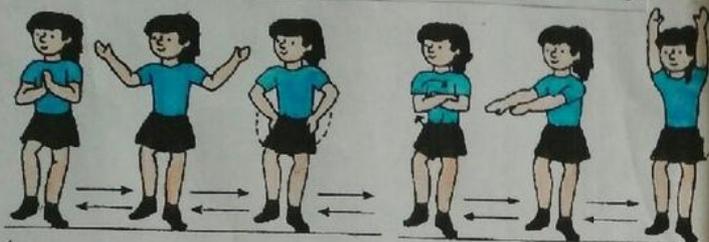


Сидоров Егор. 3 А класс

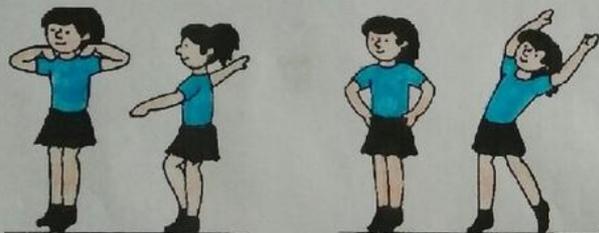


Производитель: ООО «Ластик-М»  
Адрес: 117342 г. Москва, ул. Вавилова  
Тел./Факс: +7 (495) 744  
ГОСТ 2012

## Как я дома делала утреннюю зарядку



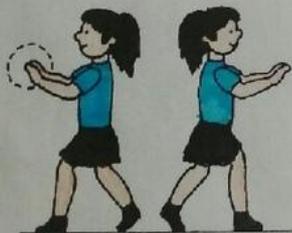
1



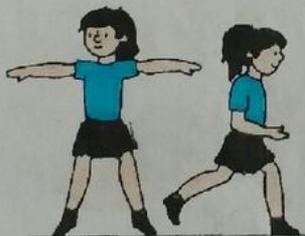
2



3



4



5



6



7

## Попытки утренней зарядки

Начинать зарядку нужно с ходьбы (можно на месте) - это упражнение подготавливает организм к предстоящей физической нагрузке.

Первое упражнение

- поднимание рук вверх или в стороны.

Второе упражнение

- приседания

Третье упражнение

- различные наклоны вперед назад, вверх вниз.

Четвертое упражнение

- отжимание

Пятое упражнение

- наклоны в стороны.

Шестое упражнение

- медленные движения ногами и руками.

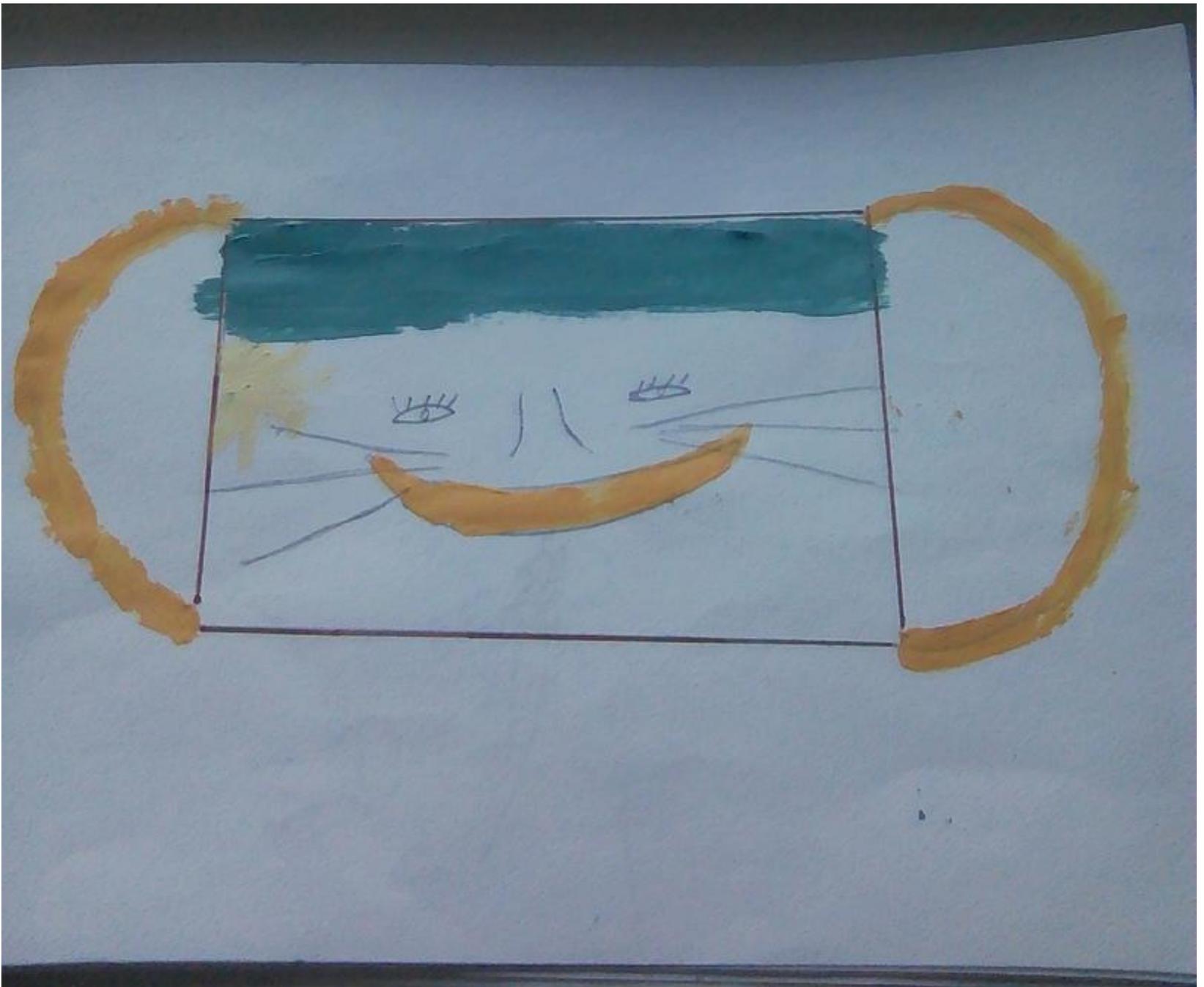
Седьмое упражнение

- прыжки и бег (можно на месте)

Восьмое упражнение

- медленные шаги на месте и взмахи руками вверх и вниз.





Валентина Сидорова

ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ





# Раздел

## «Быть здоровым, значит быть счастливым»

1. Вредные привычки.
2. Азбука закаливания.
3. Чистота – залог здоровья. Проект школьной формы.
4. Профилактика заболеваний.
5. Моя безопасность.

УМЕЙ СКАЗАТЬ

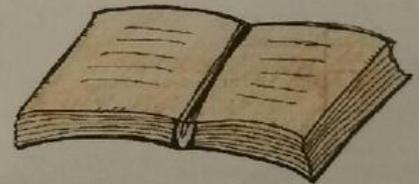
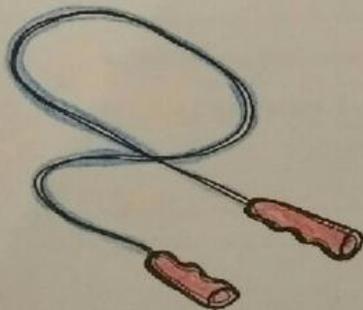
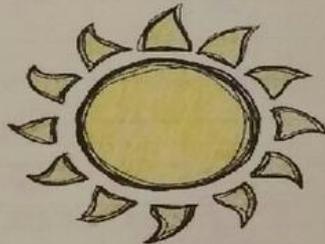
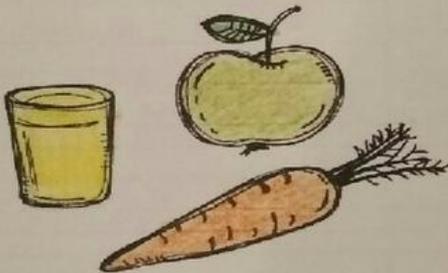
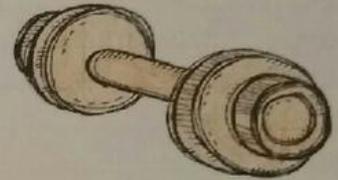
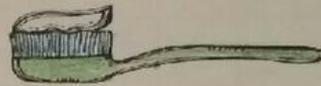
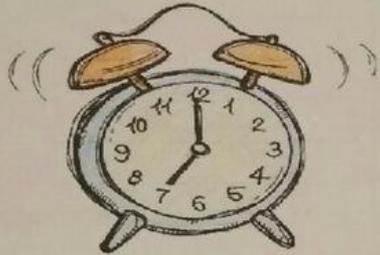
Стань  
самим



НЕТ!

„Быть здоровым-  
значит быть  
счастливым“?

НЕТ! - Вредным привычкам!  
ДА! - Здоровому образу жизни!



Автор: Пирматова Алина

Сидоров Егор. 3 А класс



2020-6-10 10:32

Вашильева Светлана

Мода и школьные будни





Проект формы для учеников  
начальной школы



Автор: Пирматова Алина







# Раздел

## «Здоровье – твоё главное богатство»

1. Лекарственные растения твоего края.
  2. Спорт в жизни людей.
  3. Символы Олимпиады.
  4. Культура здорового образа жизни.
- Заключение.



Старайчо  
Саша

„Спорт в жизни людей“

Спорт — это жизнь!



Васильев Артем 3<sup>а</sup> кл.



Земляника лесная.

Противовоспалительное, ранозаживляющее,  
обезболивающее, кровоостанавливающее средство.

Применяют при заблевании сердца, при ранах,  
как наружное средство.



# ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

Васильева Светлана

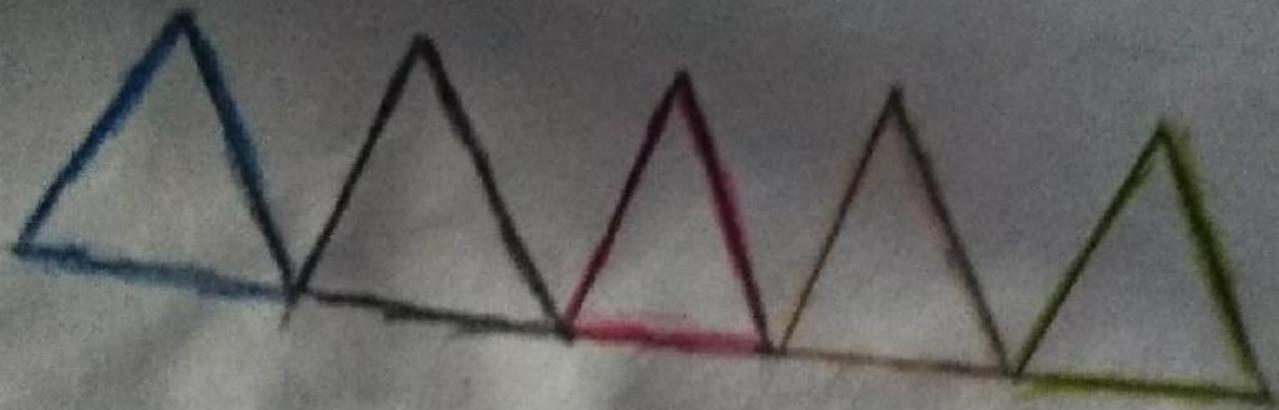


1. Солнечные ванны оставляют на теле...
2. Лекарственное растение - трава.
3. Если его соблюдать, будешь всё успевать.
4. Один из видов закаливания.
5. Её делают по утрам.
6. Защита от вирусов на лице.
7. Кисло-молочный продукт.

1. Золушка  
2. Маша  
3. Девочки  
4. Карандаш  
5. Девочка  
6. Книга  
7. Кукла







Сидоров Егор. 3А класс

Васильева Елена

Спорт в жизни людей



**Даже воздух в бору имеет  
целебную силу, а настои и отвары  
из почек или хвои сосны – мощное  
природное лекарство.**

**Также сосновые почки полезны при:**

- \*спазмолитическое действие;**
- \*общеукрепляющий эффект;**
- \*дезинфицирующие и  
противовирусные свойства;**
- \*стимуляция регенерации тканей;**
- \*противовоспалительное  
действие;**
- \*отхаркивающий эффект.**



