

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



зачебавуи кробоана

мои ноги
чачебавуи за лодди



шачамад
пачебавуи



шачамад
зуби



Воспитатель Светлана

Лес ослабляет радиацию.

Лес - «легкие» нашей планеты.

Лес снижает шум.

Первые шаги к здоровью

Сбор лекарственных трав.



Лес повышает влажность воздуха и снижает температуру.

Многие вещества выделяются фитонцидами, убивающими микробов.

Лес - место отдыха человека в любое время года.

НОВОЖИЛОВ МАТВЕЙ

“ПЕРВЫЕ ШАГИ К ЗДОРОВЬЮ”



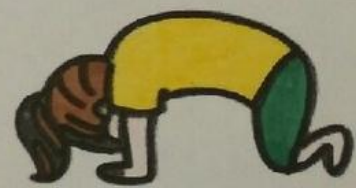
Водные процедуры -
- один из наиболее действенных и эффективных
способов закаливания организма.



Автор: Пирматова Алина

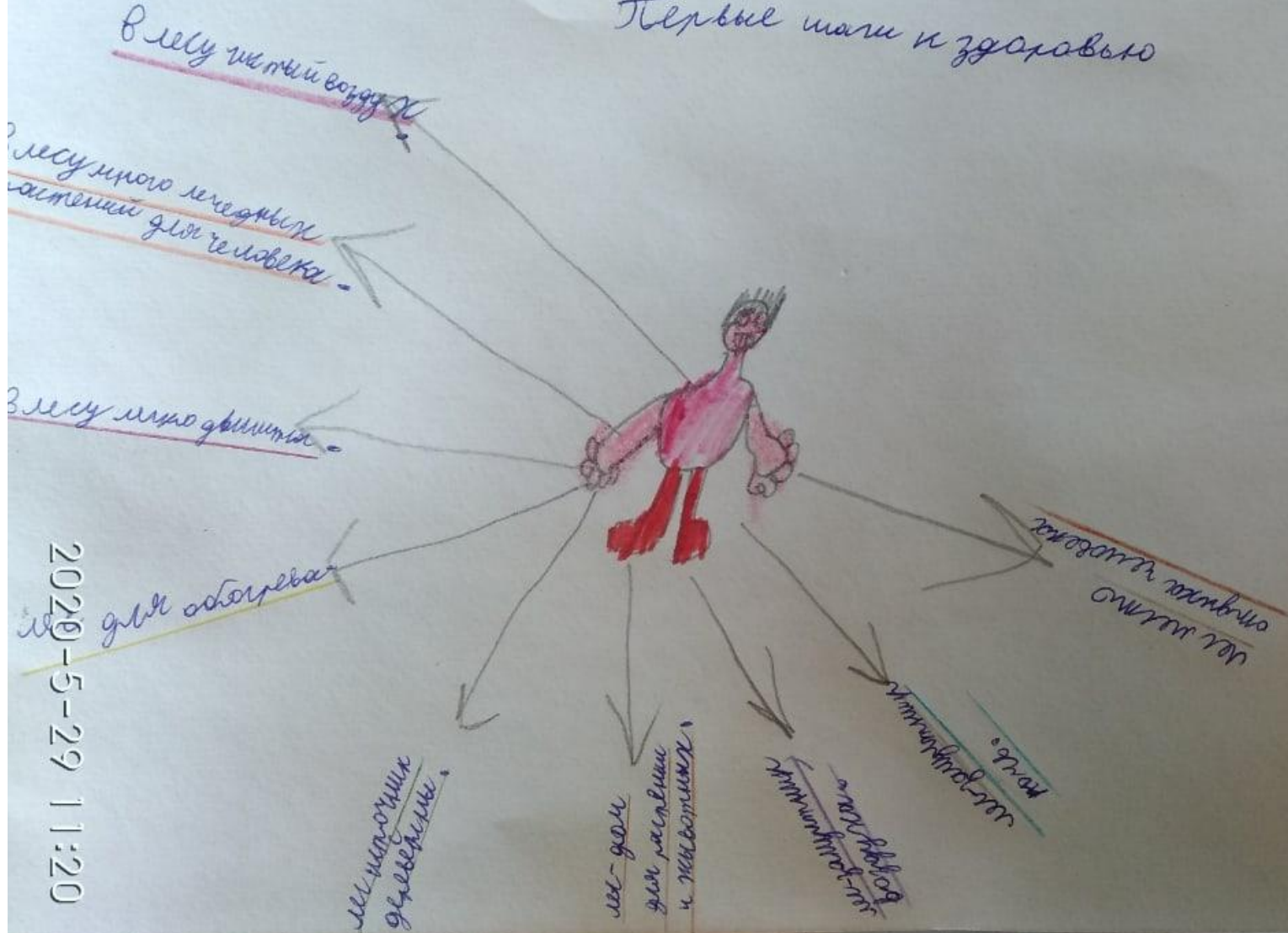
Первые шаги к здоровью
Упражнения для правильной осанки.

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!

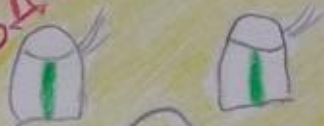


Станем
сами.

ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ



ЗДОРОВЬЕ -



СПОРТ

ХОРОШЕЕ
НАСТРОЕНИЕ



ЭТО

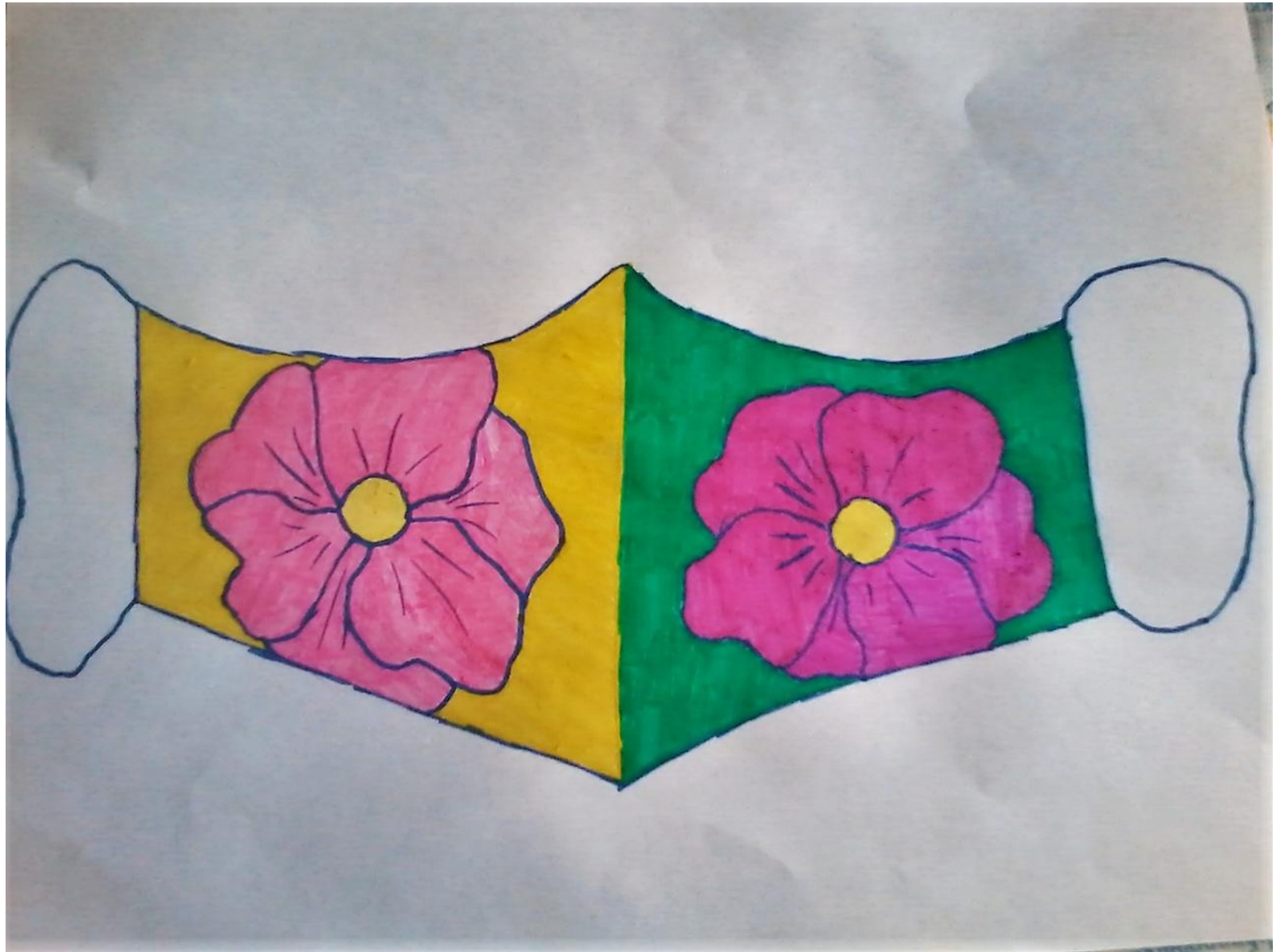
ЗДОРОВО!



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



Здоровое питание

Фрукты

Овощи

Молочное

ХЛЕБ

Мясоное

Молочное

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

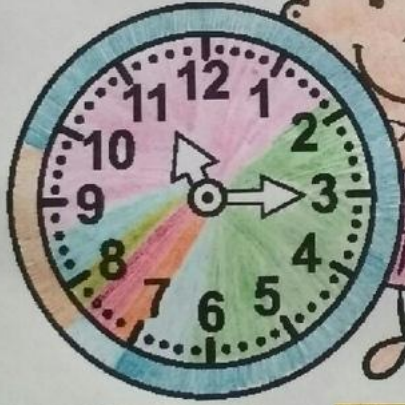
→ подготовка

сна



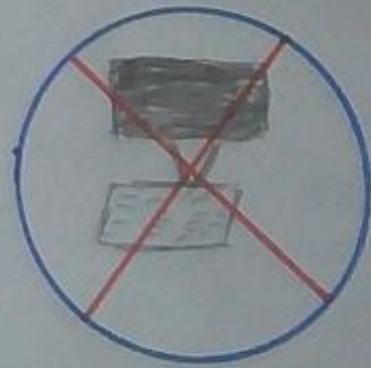
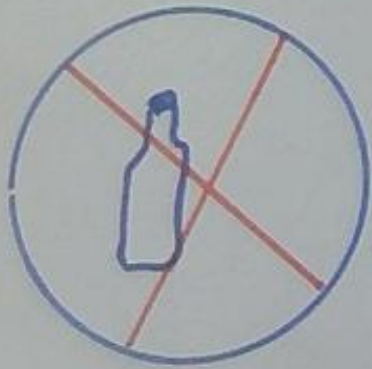
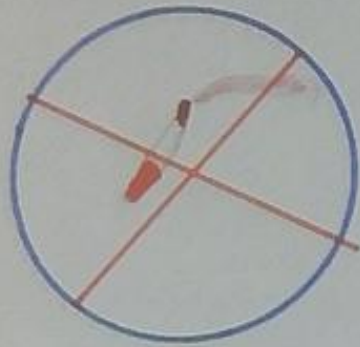


Мой режим дня





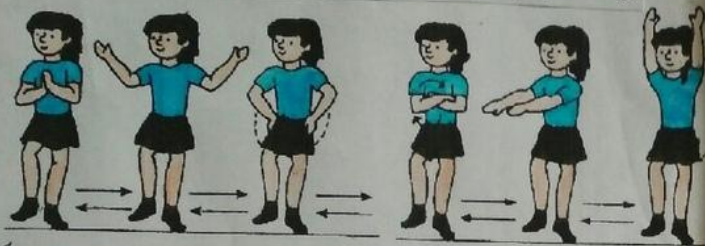
НЕТ! ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ!



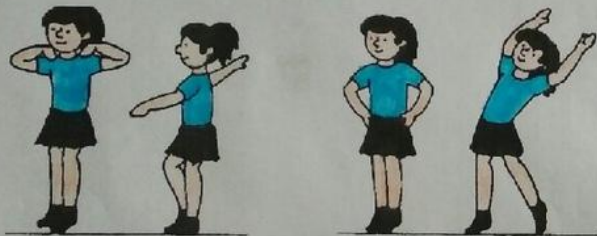
Сидоров Егор. 3 А класс



Как я дома делала утреннюю зарядку

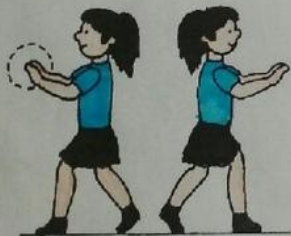


1

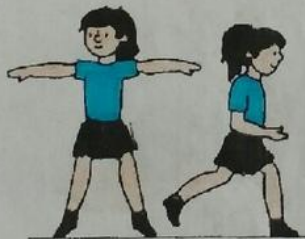


2

3



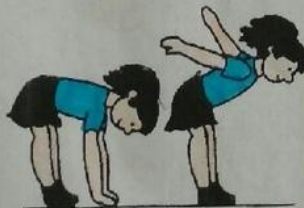
4



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

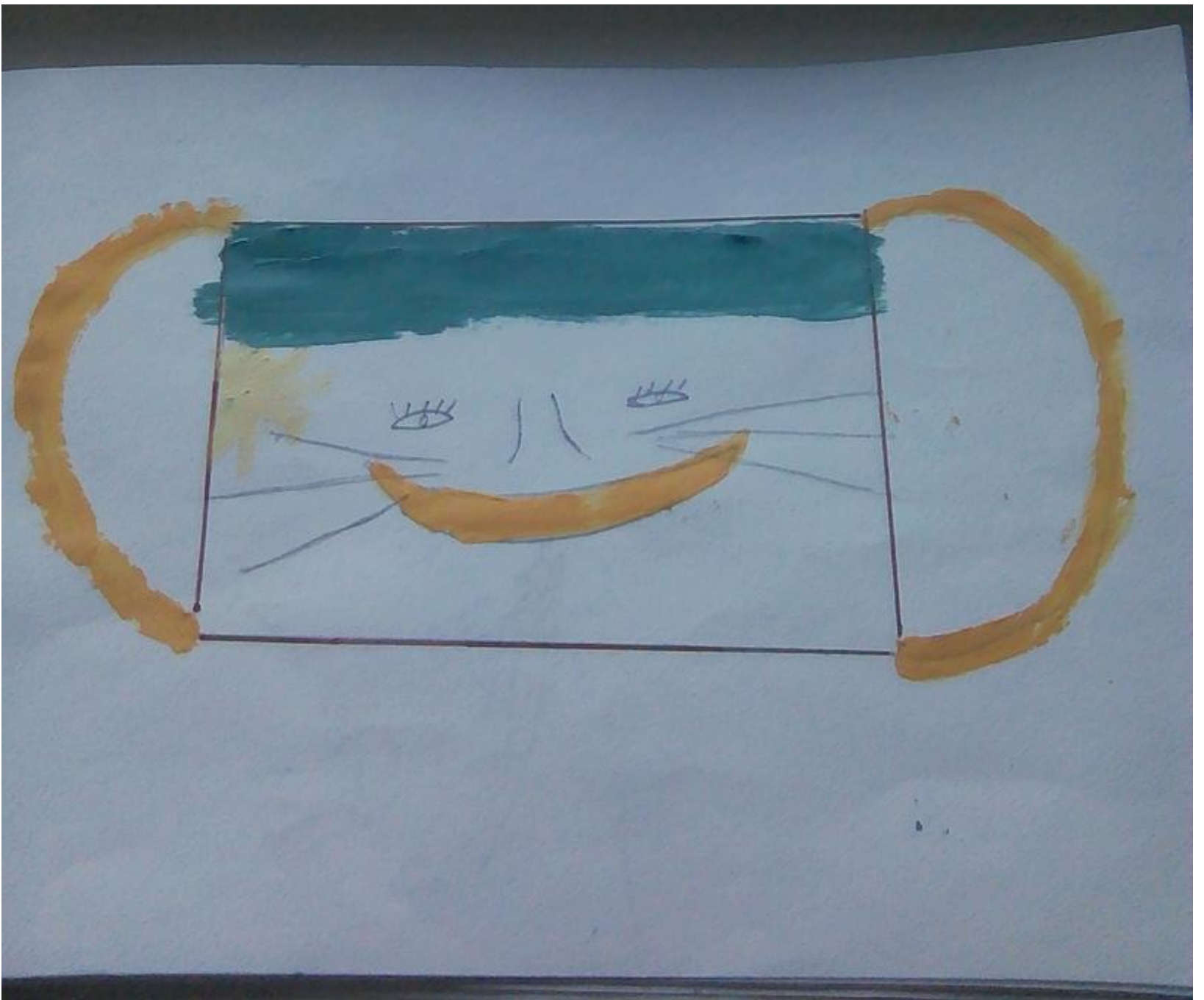
- медленные движения ногами и руками.

Седьмое упражнение

- прыжки и бег (можно на месте)

Восьмое упражнение

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



Вкусно и полезно

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

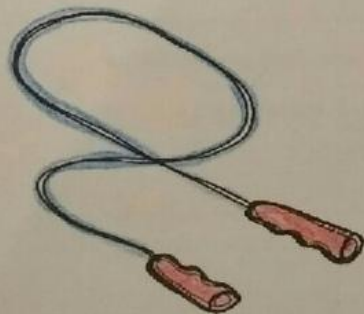
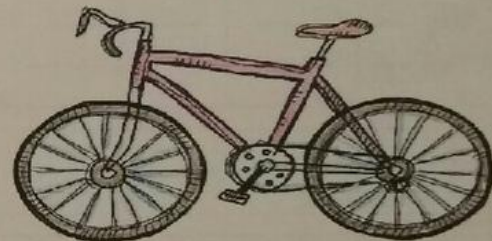
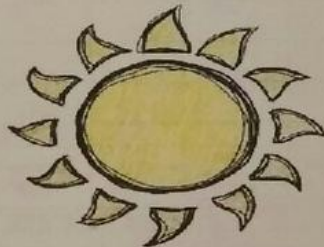
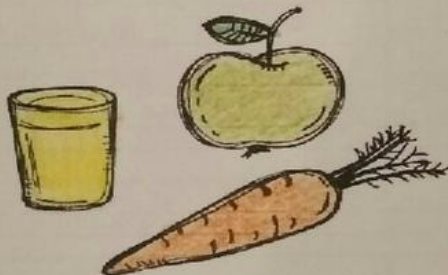
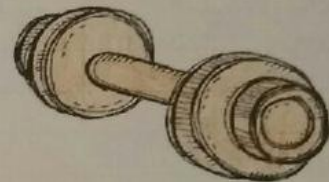
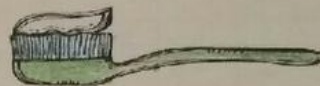
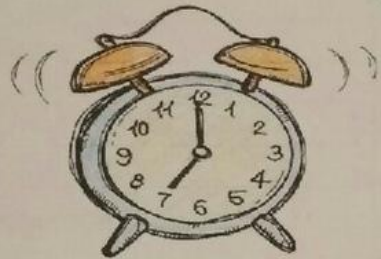
Стань
самим



НЕТ!

„Быть здоровым-
значит быть
счастливым“?

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



Автор: Пирматова Алча

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
Саши

„Спорт в жизни людей“

Спорт — это жизнь!



Васильев Артем 3^а кл.



Земляника лесная.

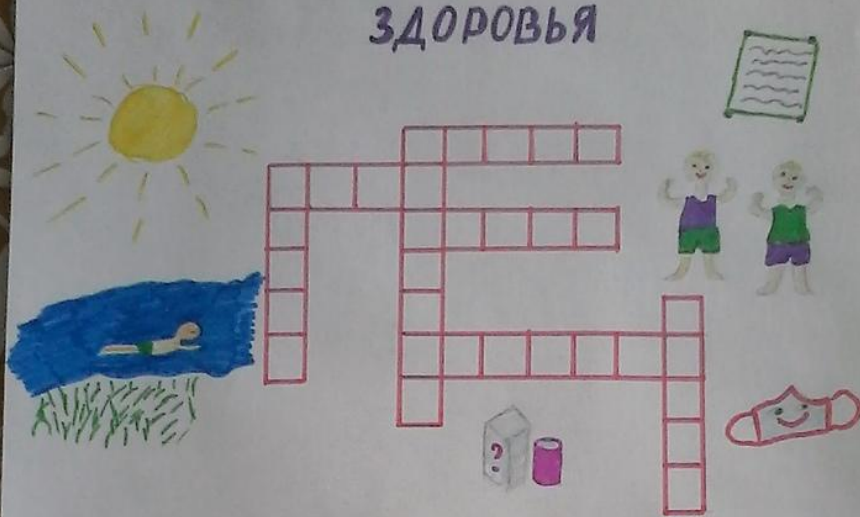
*Противовоспалительное, ранозаживляющее,
обезболивающее, кровоостанавливающее средство.*

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



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

Васильева Светлана

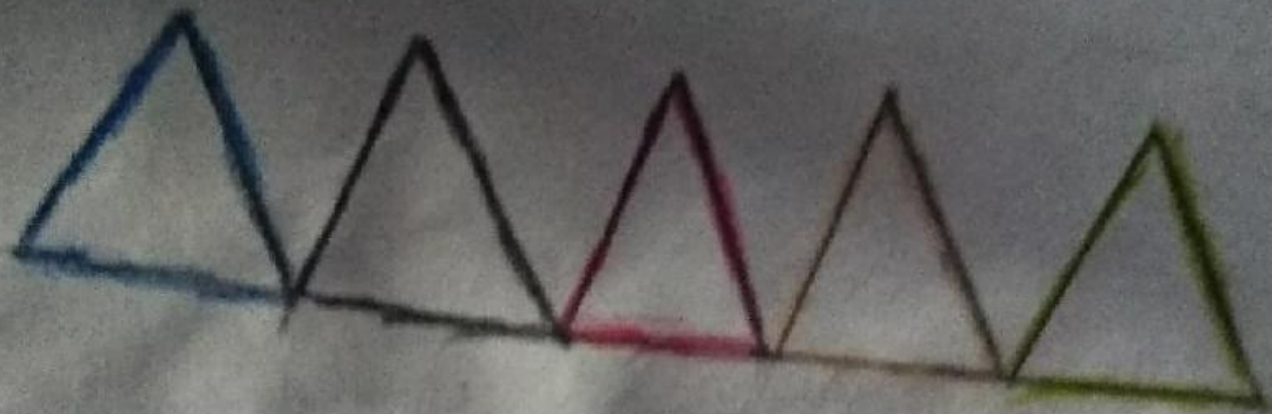


1. Солёные ванны оставляют на теле...
2. Лекарственное растение - трава.
3. Если его соблюдать, будешь всё успевать.
4. Один из видов закаливания.
5. Её делают по утрам.
6. Защита от вирусов на лице.
7. Кисло-молочный продукт.

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.**



