

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"



Бахрушиш Купун.



мою руки



зачебувати криваво

мою ноги
ушывати за собою



ушывати за собою



ушывати зубы



Воспитатель Светлана

Лес ослабляет
радиацию.

Лес - "легкие"
нашей планеты.

Лес снижает
шум.

Первые
шаги к здоровью

Сбор
лекарственных
трав.



Лес - источник
целой флоры
и фауны.

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

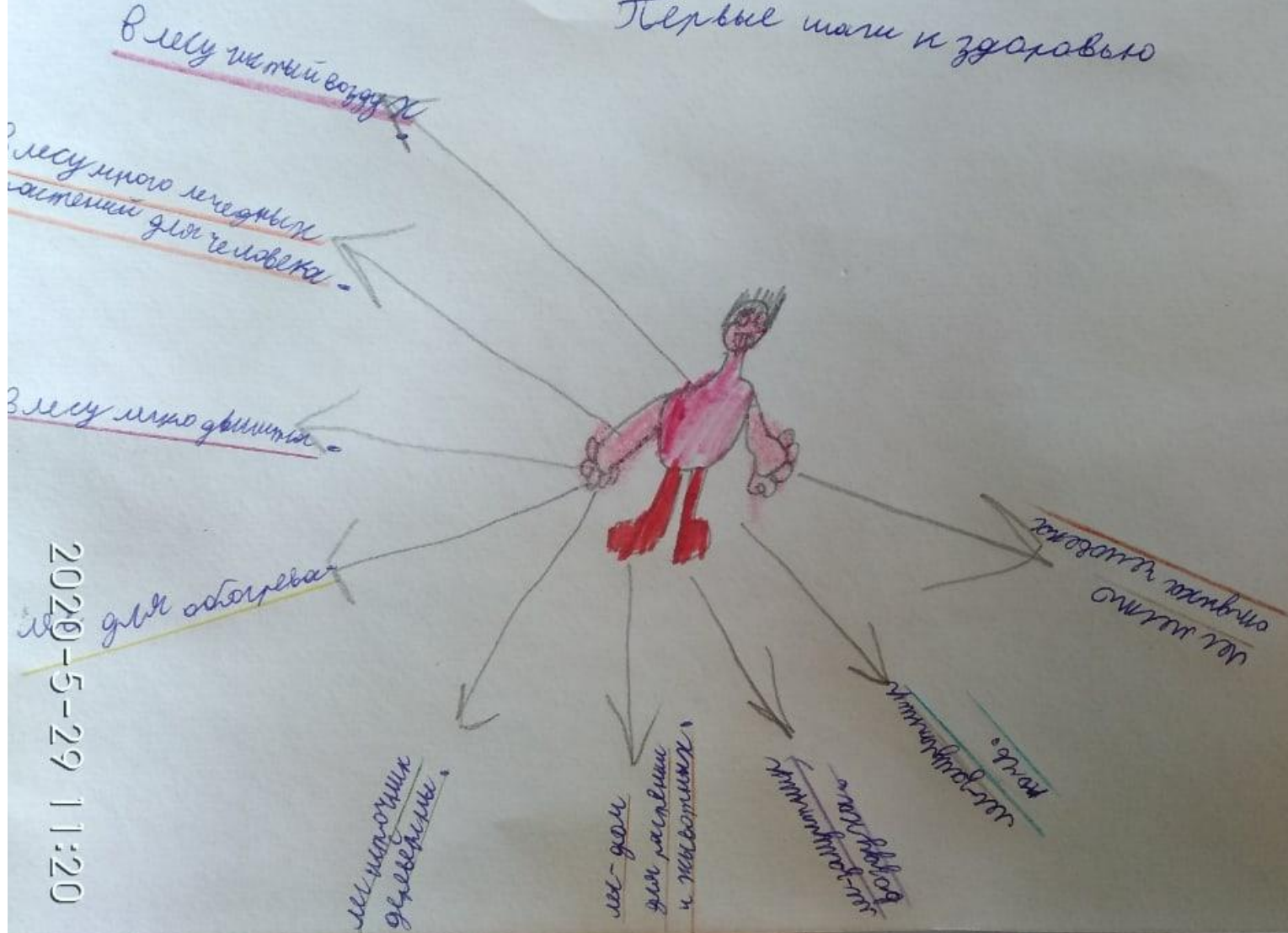
«Первые шаги к здоровью»
Упражнения для правильной осанки.

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.



Здоровья

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 дороге
здоровья“

ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ -

НЕТ!

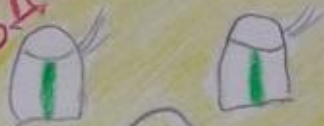


Станем
сами.

ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ



ЗДОРОВЬЕ -



СПОРТ

ХОРОШЕЕ
НАСТРОЕНИЕ



ЭТО

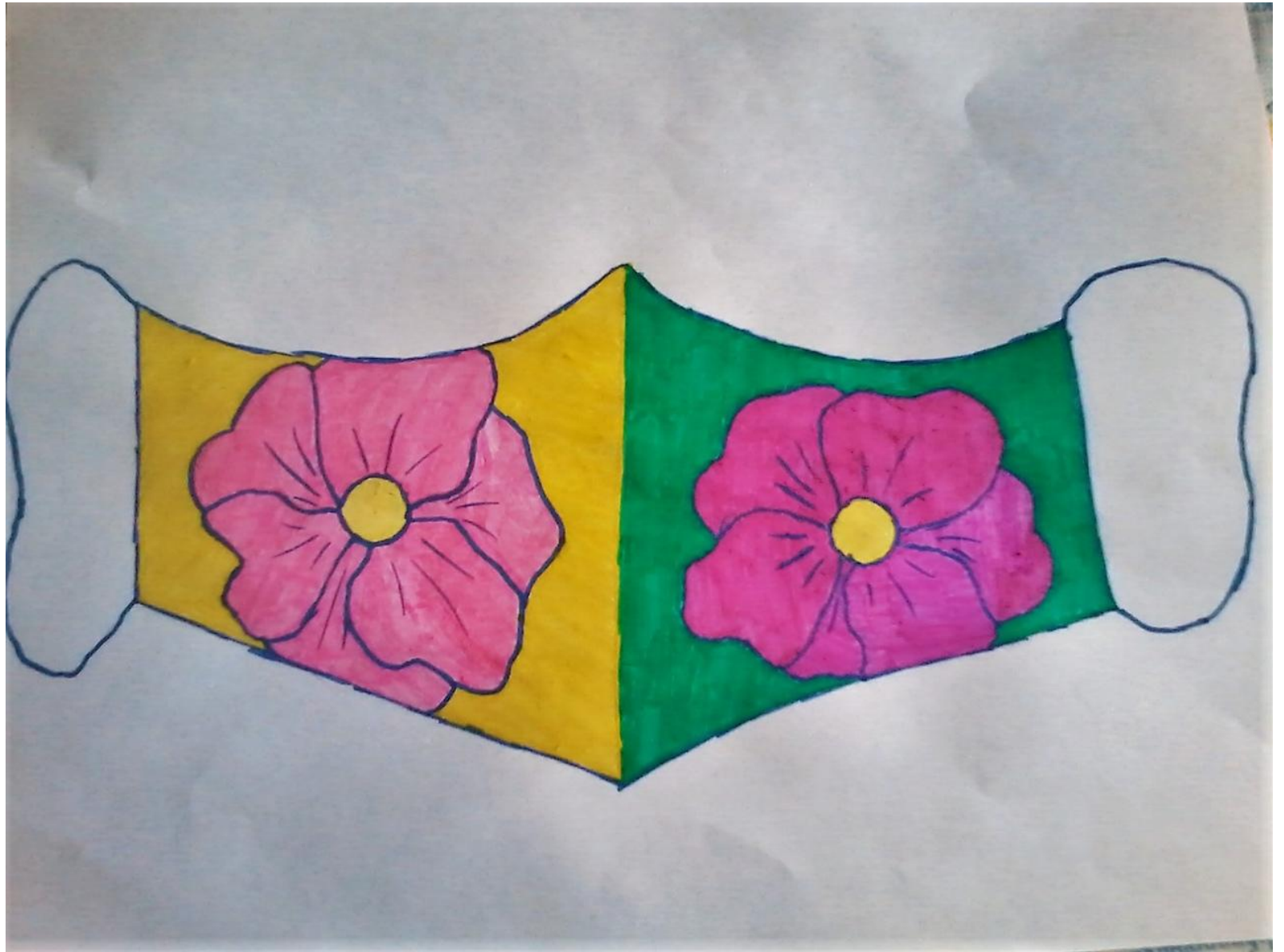
ЗДОРОВО!



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

Хлеб

ХЛЕБ

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



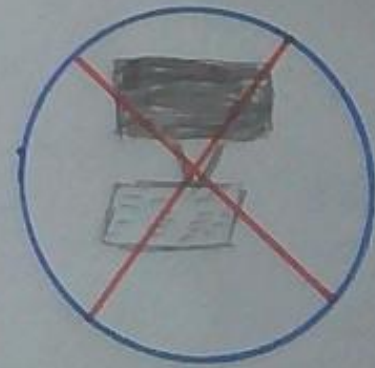
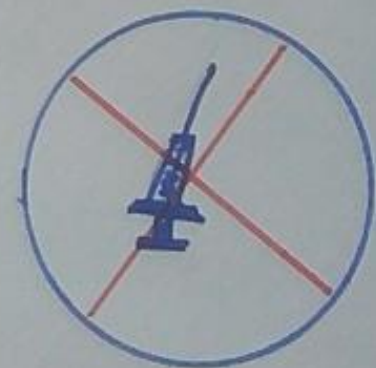
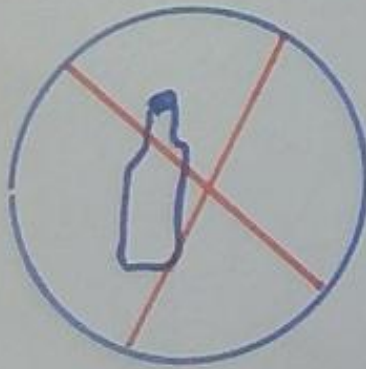
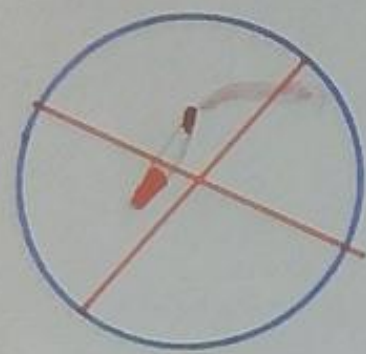


Мой режим дня





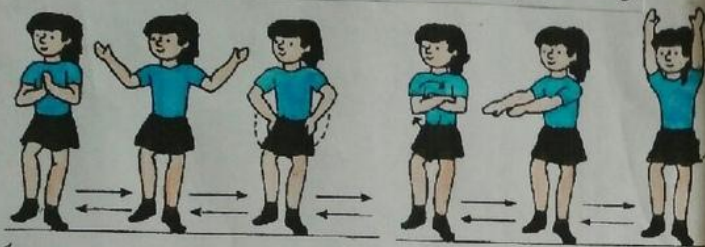
НЕТ! ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ!



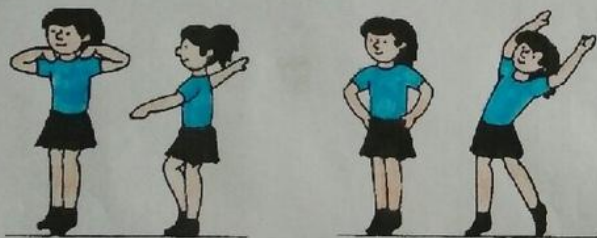
Сидоров Егор. 3 А класс



Как я дома делала утреннюю зарядку

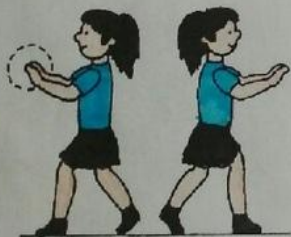


1

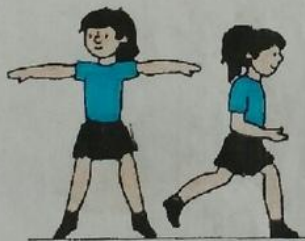


2

3



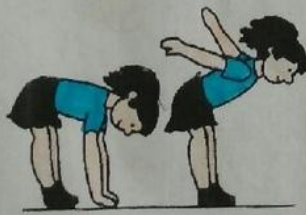
4



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

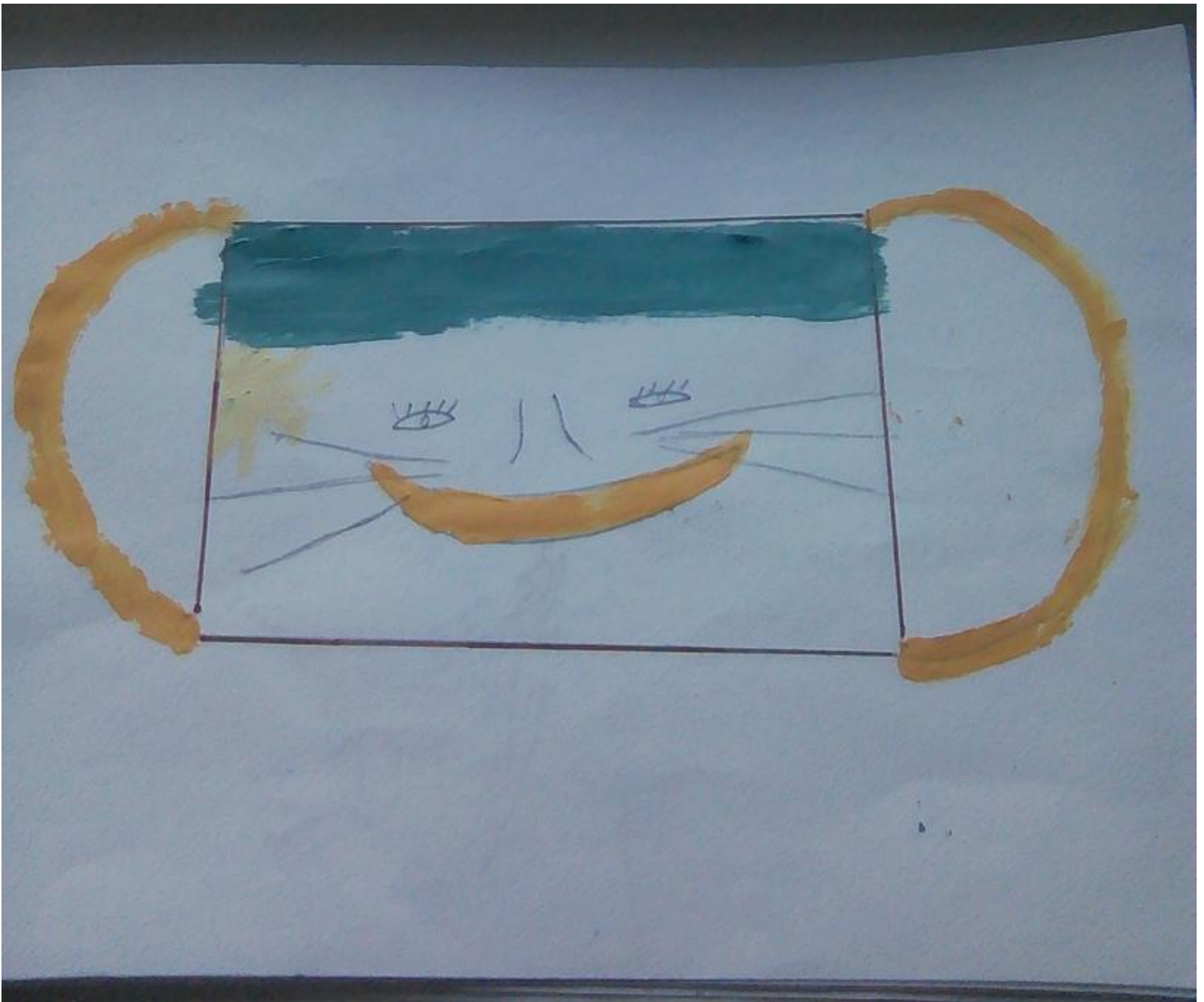
- медленные движения ногами и руками.

Седьмое упражнение

- прыжки и бег (можно на месте)

Восьмое упражнение

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



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

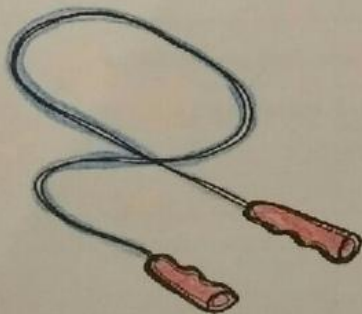
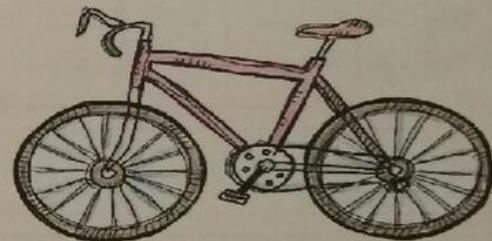
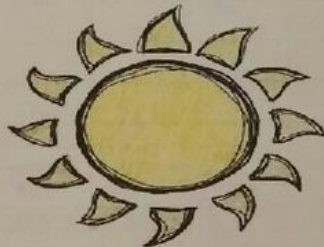
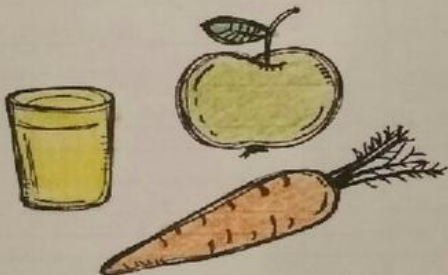
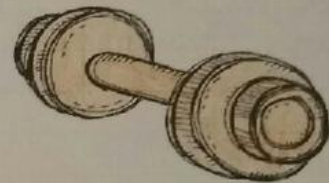
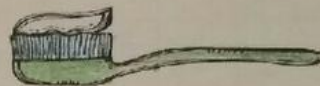
Стань
самим



НЕТ!

„Быть здоровым-
значит быть
счастливым“?

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



Автор: Пирматова Алча

Сидоров Егор. 3 А класс



2020-6-10 10:32

Васильева 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.

*Гипотензивоспasmитическое, ранозаживляющее,
обезболивающее, кровоостанавливающее средство.*

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



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

Васильева Светлана

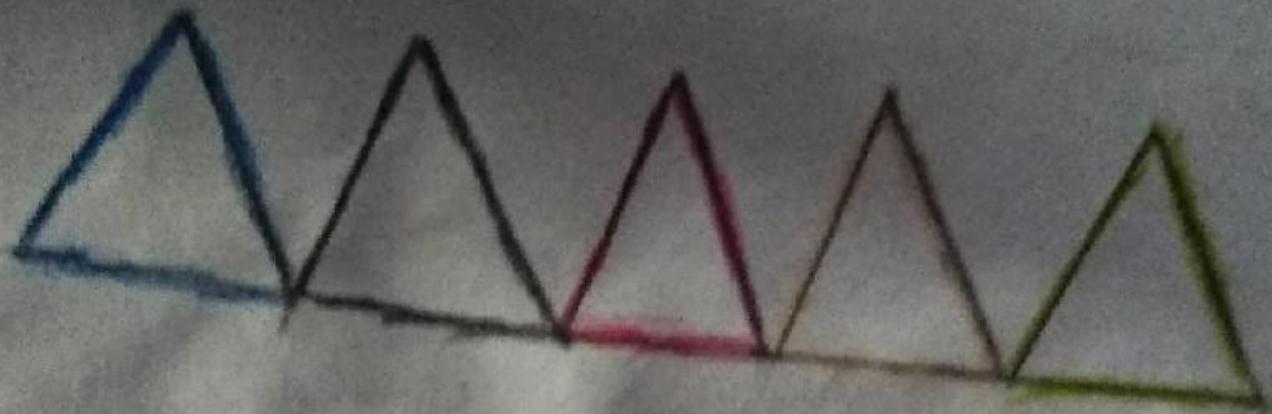


1. Солёные ванны оставляют на теле...
2. Лекарственное растение - трава.
3. Если его соблюдать, будешь всё успевать.
4. Один из видов закаливания.
5. Её делают по утрам.
6. Защита от вирусов на лице.
7. Кисло-молочный продукт.

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.**



