



«Зарядка. Ее значение в жизни человека» 3 класс

«Здоровый ребёнок – успешный ребёнок» программа
внеурочной деятельности 1-4

Мухина Марина Викторовна, учитель начальных
классов МОУ СОШ №25 г. Сочи

1. Хорошо проснуться сразу
И, стряхнув остатки сна,
Затянуться до отказа
Свежим ветром у окна.

2. И согласно распорядку,
По команде боевой
В физкультурную зарядку
Окунуться с головой!



3.«Шагом марш!» -
И в разных видах
Левой!
Левой!
Вдох и выдох!
Раз – присели!
Два – привстали!

4.Чтоб задержки никакой,
Три – согнулись и достали
До носка одной рукой!
Эй, не спи!
Давай-ка вместе
На длину упругих рук
Встанем тут
И ... бег на месте!
Выше голову, мой друг!



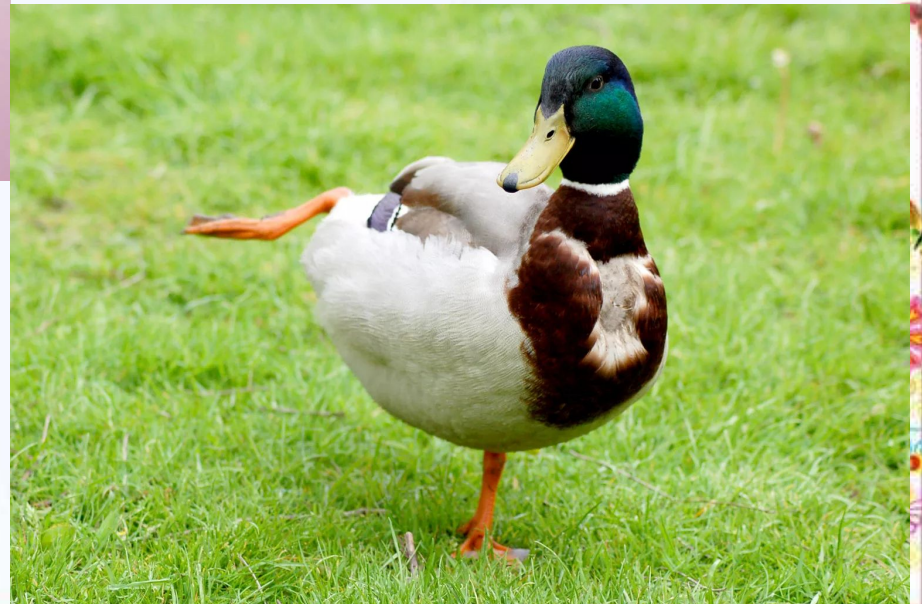
Happy Children's Day
Created by www.walltoon.com | May 2007

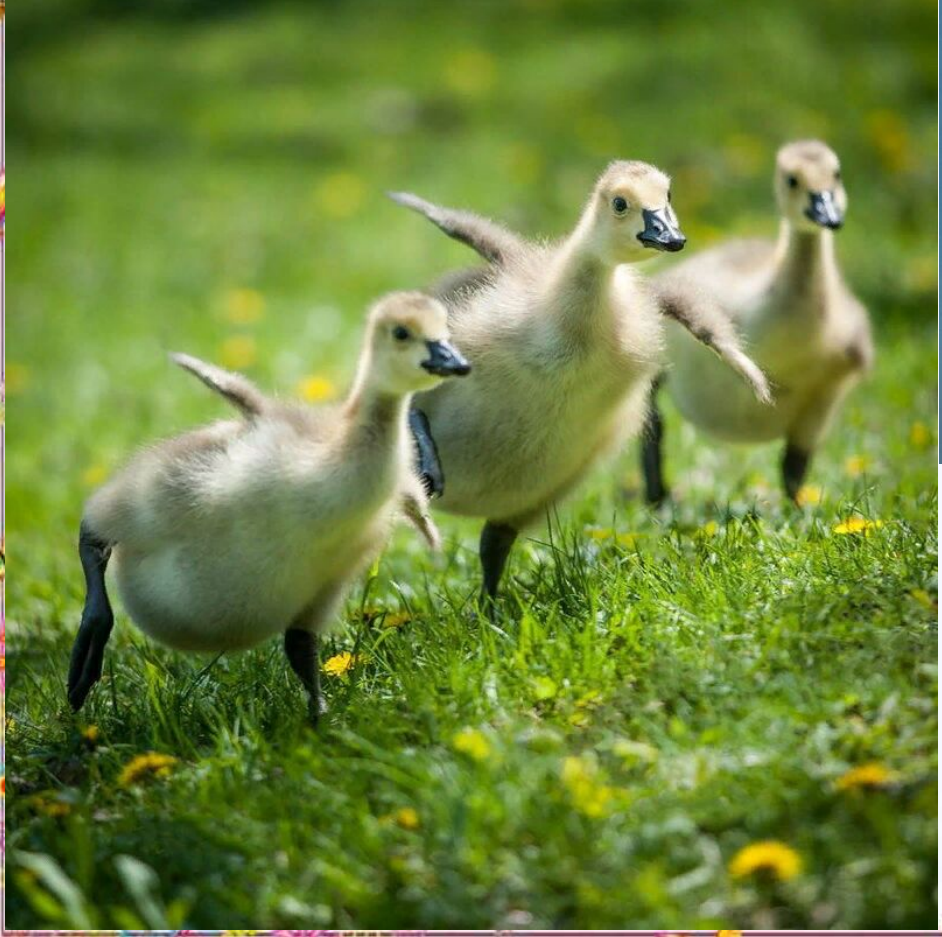
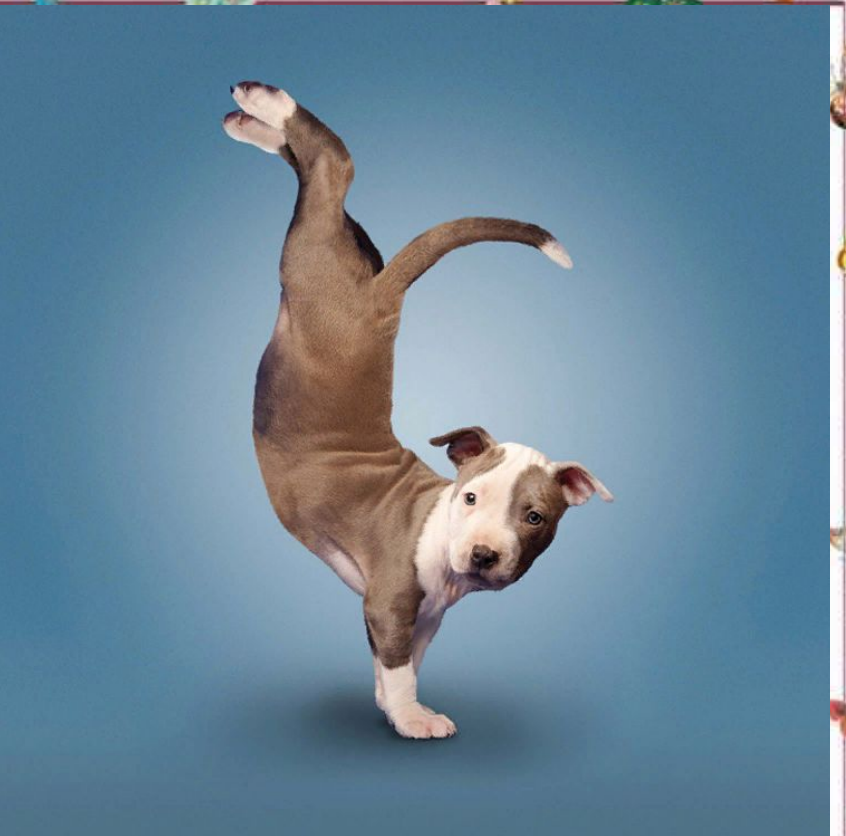
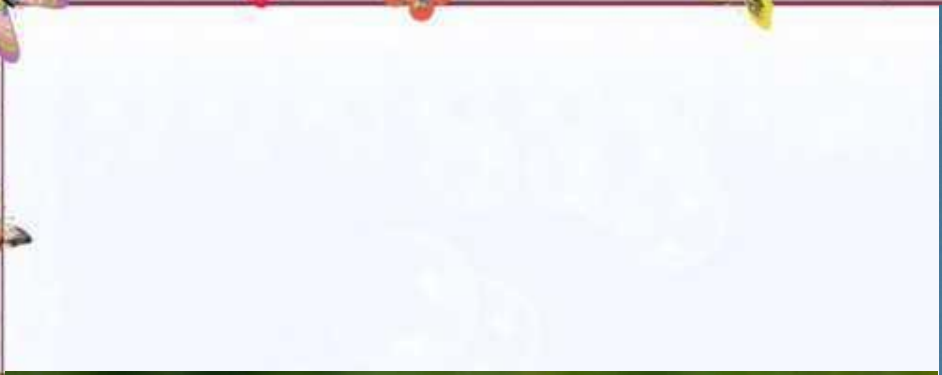


5. Руки словно два крыла.
Шагом марш
Вокруг стола.
Прямо к водной процедуре,
А потом – и за дела.

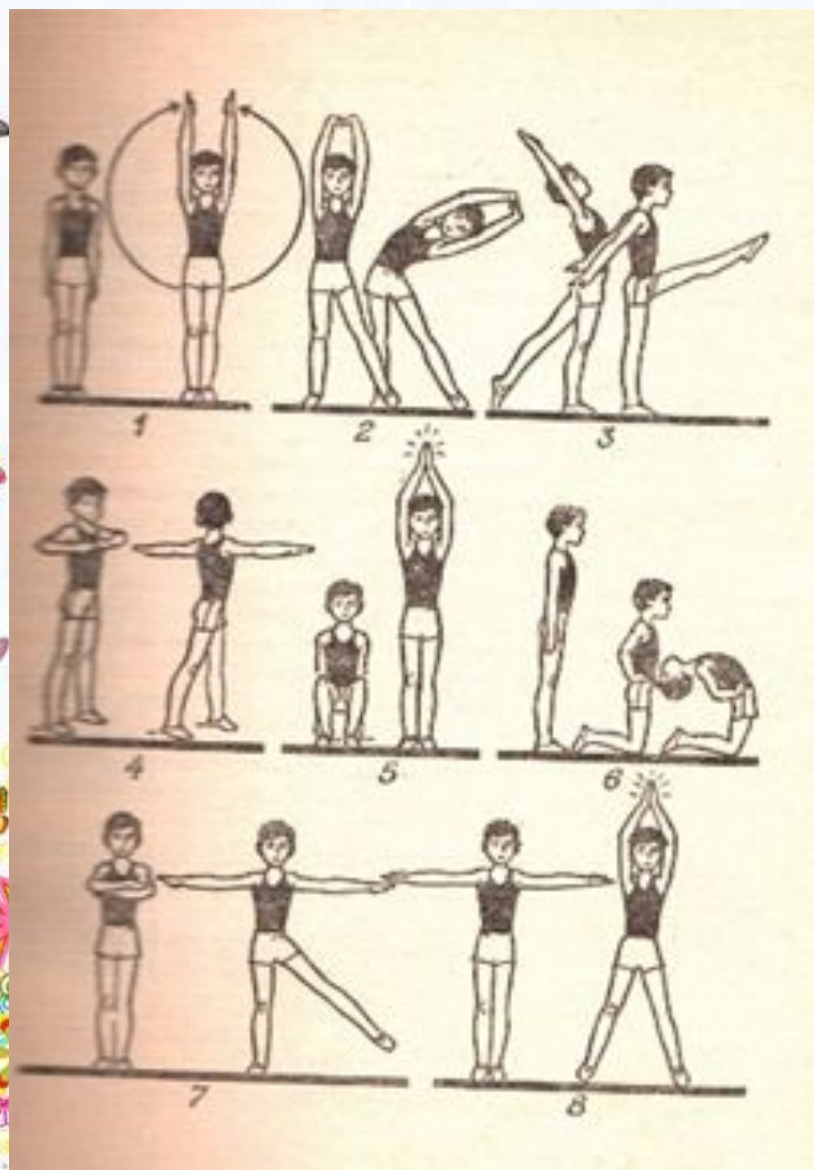


Утренняя гимнастика – это первый шаг на пути к здоровью и физическому совершенствованию. Создать хорошие условия для нормальной работоспособности, отодвинуть утомление – вот в чем главная цель утренней гимнастики. Второе ее назначение – давать человеку хорошее самочувствие и бодрое настроение.

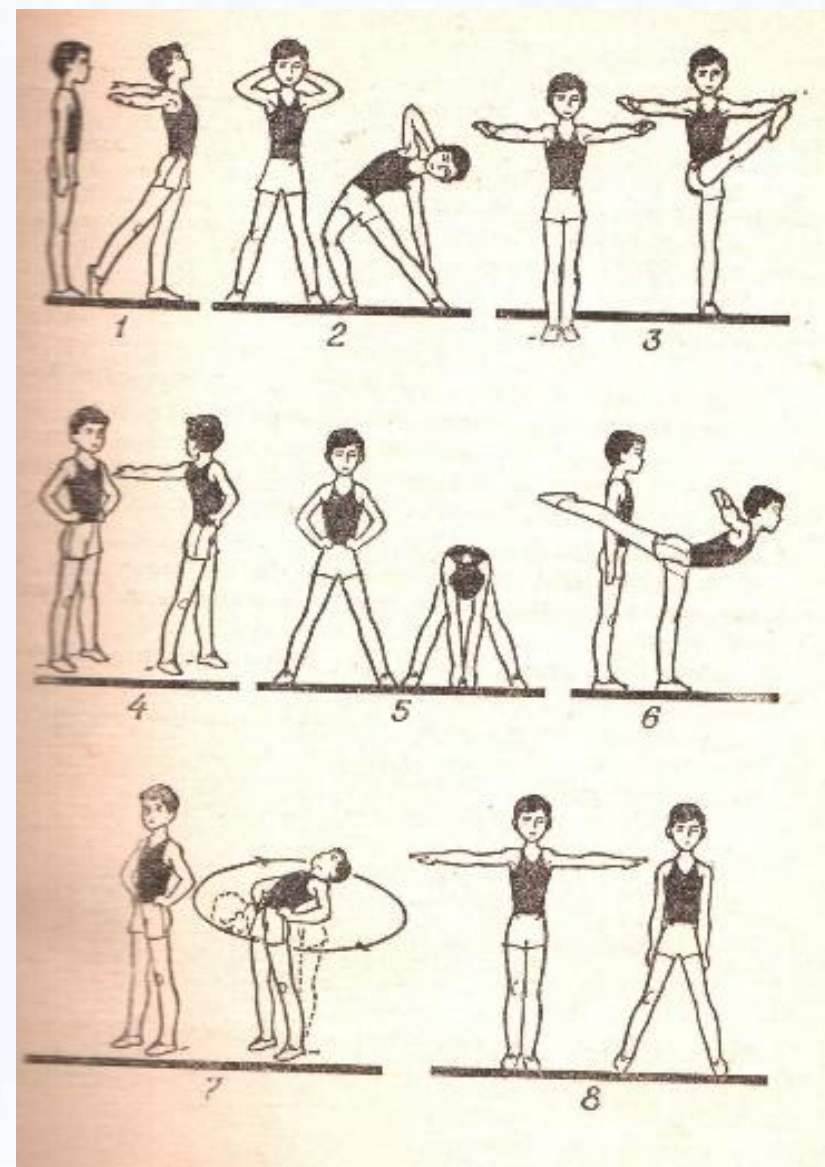




Комплекс 1



Комплекс 2



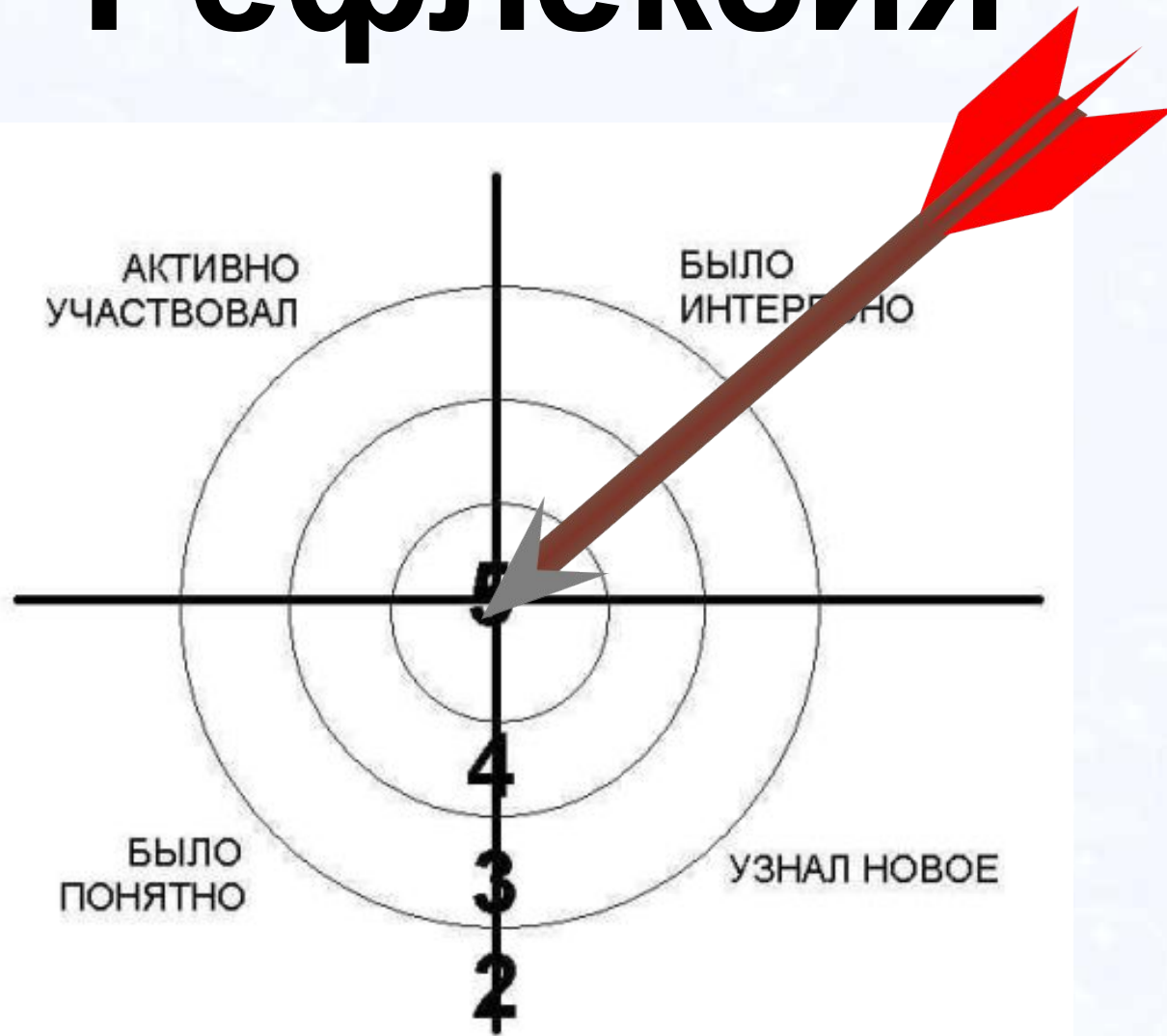
«Танцуйте, сидя»



Работа в группах



Рефлексия



Автор шаблона:

Ранько Елена Алексеевна
учитель начальных классов
МАОУ лицей №21
г. Иваново

Сайт: <http://elenaranko.ucoz.ru/>

Интернет - ресурсы

◆ **Эльф:**

http://www.liveinternet.ru/journal_proc.php?action=redirect&url=http://img0.liveinternet.ru/images/attach/c/4/78/617/78617458_large_0_50635_b2b5ec0a_XL.png

◆ **Бабочка – 1:**

<http://s1.pic4you.ru/allimage/y2012/10-18/12216/2569513.png>

◆ **Бабочка – 2:**

http://img1.liveinternet.ru/images/attach/c/6/93/233/93233765_large_j190126_1268409014.jpg

◆ **Бабочки – 3:**

http://img-fotki.yandex.ru/get/5639/981986.11/0_810ec_627f9f1_orig

◆ **Декоративный цветочный уголок с бабочками:**

https://img-fotki.yandex.ru/get/6501/139440740.1d/0_747a8_f62ccda0_orig

Все остальные бабочки выполнены на основе этого изображения в программе Adobe Photoshop.

◆ **Рамка – маска (для создания белой рамки):**

<http://s002.radikal.ru/i198/1002/fe/a4571a22d852.png>

◆ **Рамка с «пузырями» (в просмотре на белом фоне не видна):**

http://img-fotki.yandex.ru/get/4423/66124276.23/0_64434_4c7ab789_XXXL.png

На момент создания шаблона все ссылки на использованные ресурсы являются активными.