



# «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.wallcon.com | May 2007

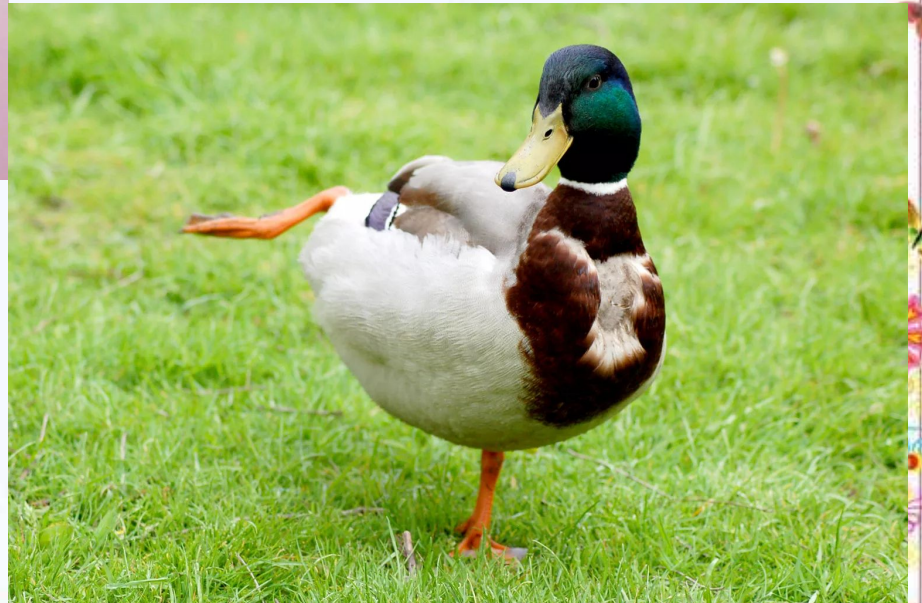


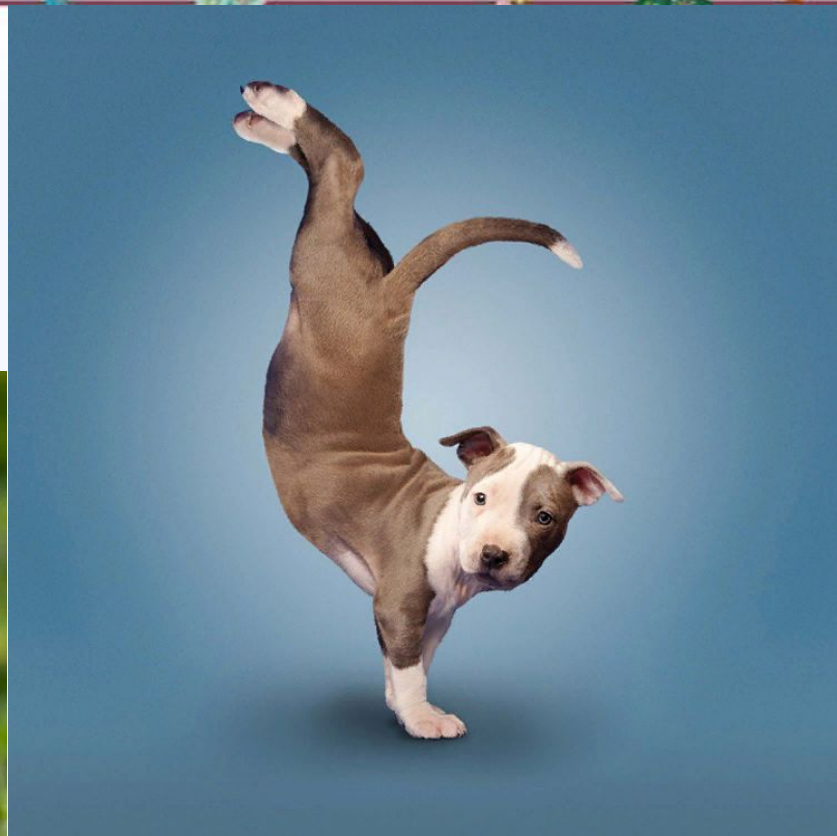
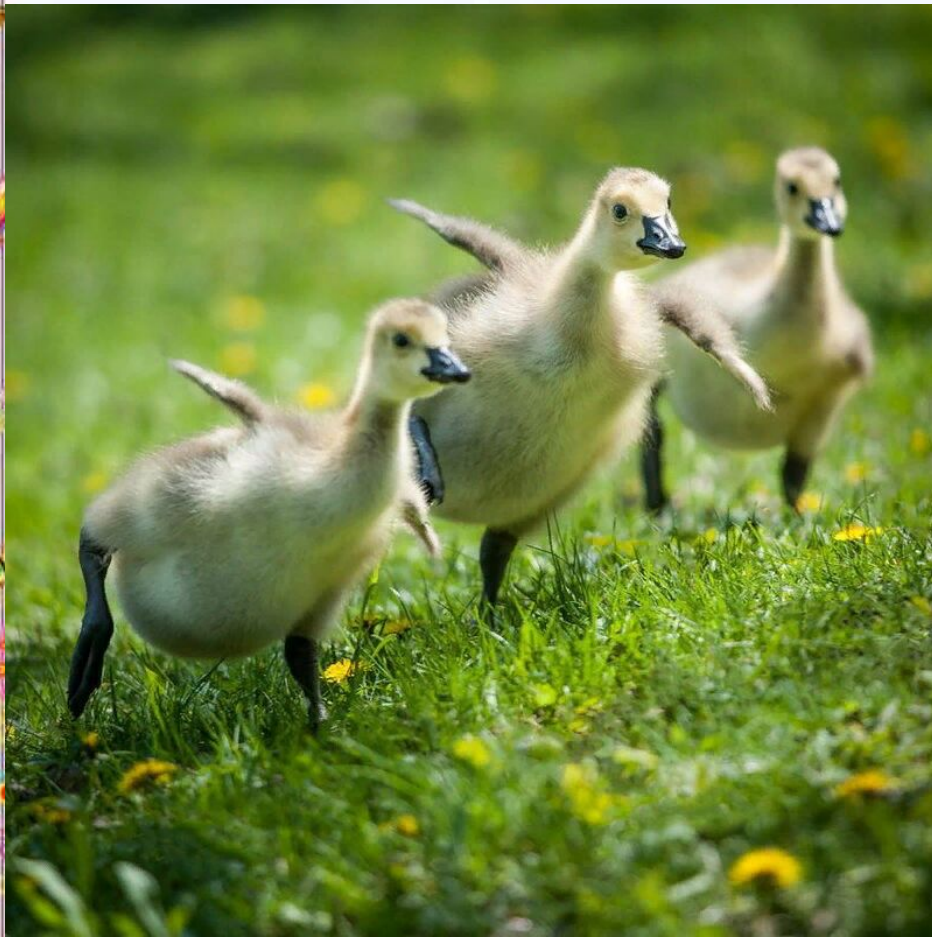
5. Руки словно два крыла.  
Шагом марш  
Вокруг стола.  
Прямо к водной процедуре,  
А потом – и за дела.



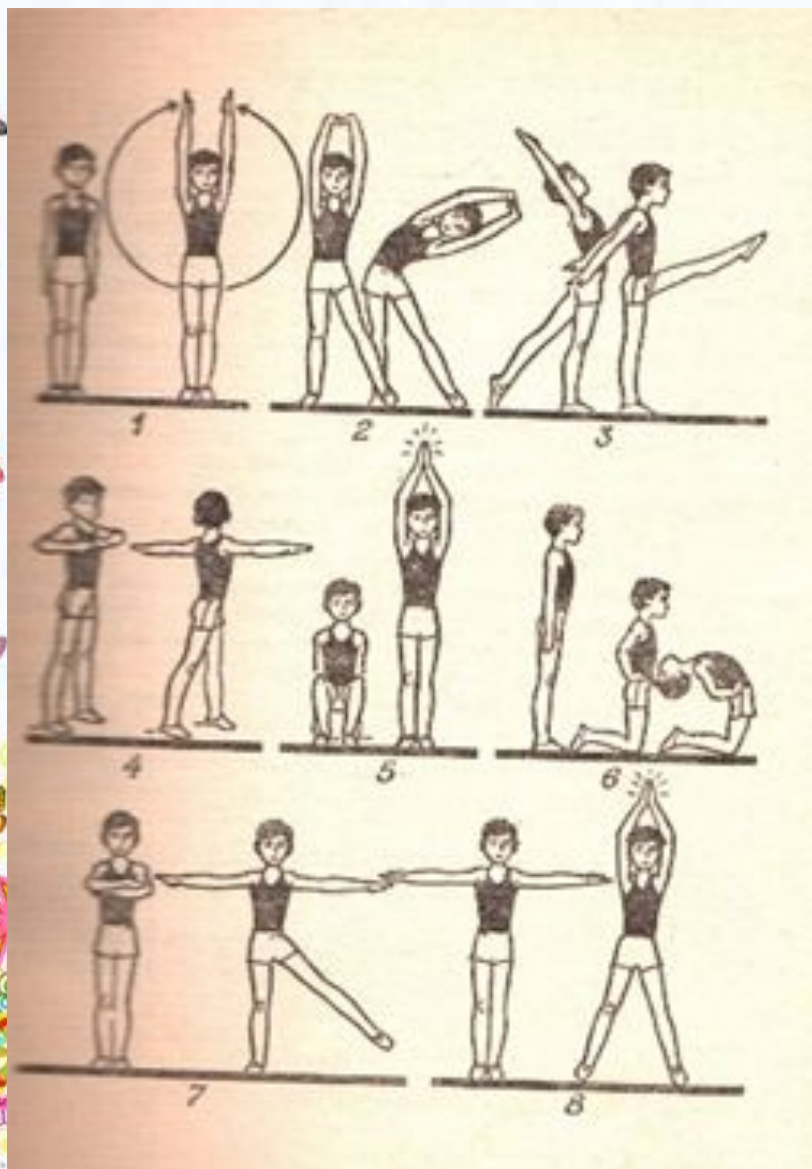
Утренняя гимнастика – это первый шаг на пути к здоровью и физическому совершенствованию. Создать хорошие условия для нормальной работоспособности, отодвинуть утомление – вот в чем главная цель утренней гимнастики. Второе ее назначение – давать человеку хорошее самочувствие и бодрое настроение.

настроение

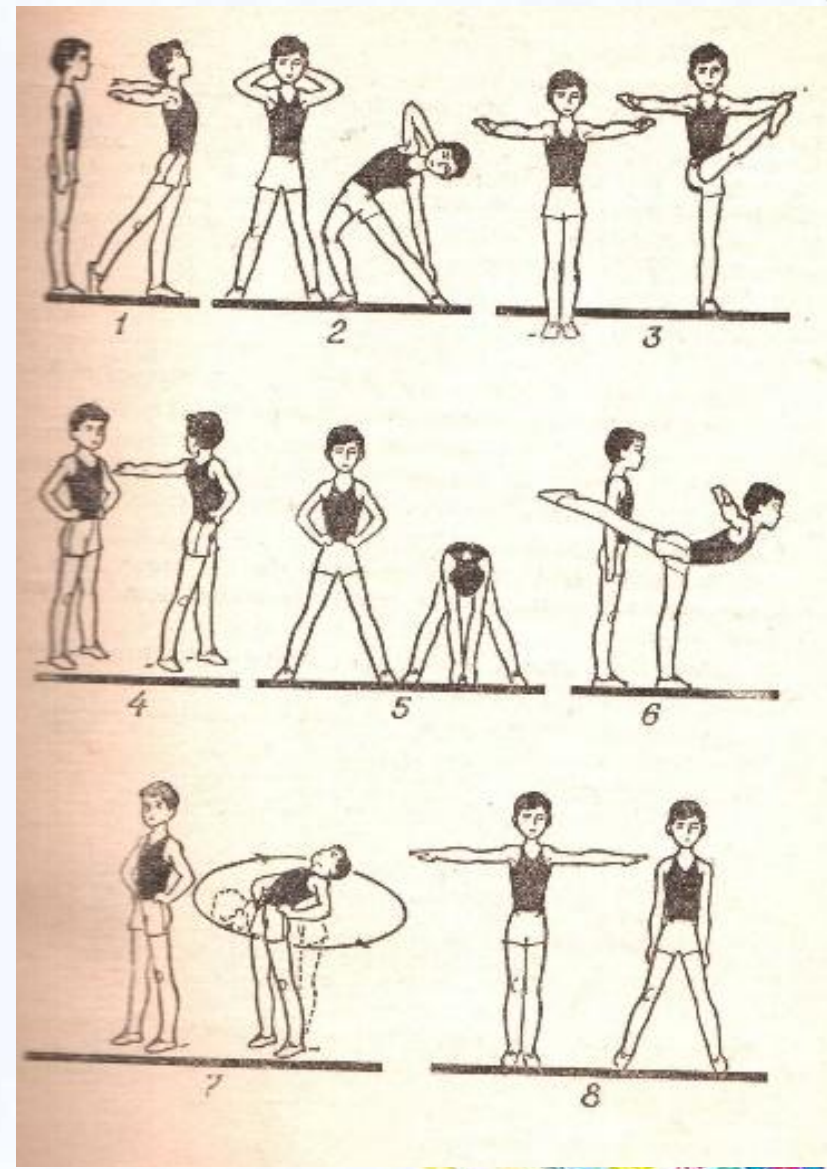




# Комплекс 1



# 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](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](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](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](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](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.**