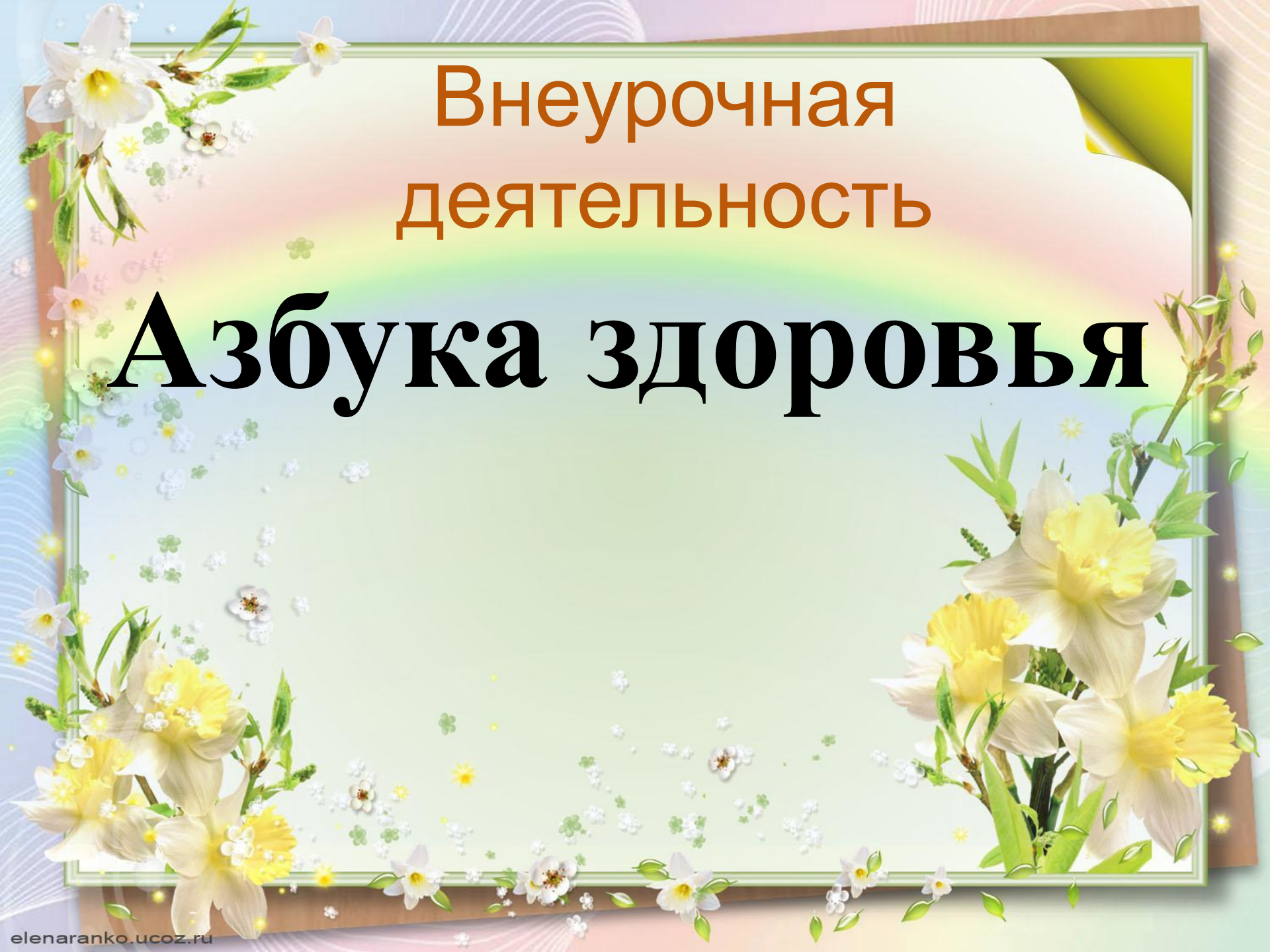


Развитие физического и психологического здоровья средствами внеурочной деятельности

Козорезова Инесса
Александровна

учитель начальных классов
МБОУ Школа №46
г. Рязань



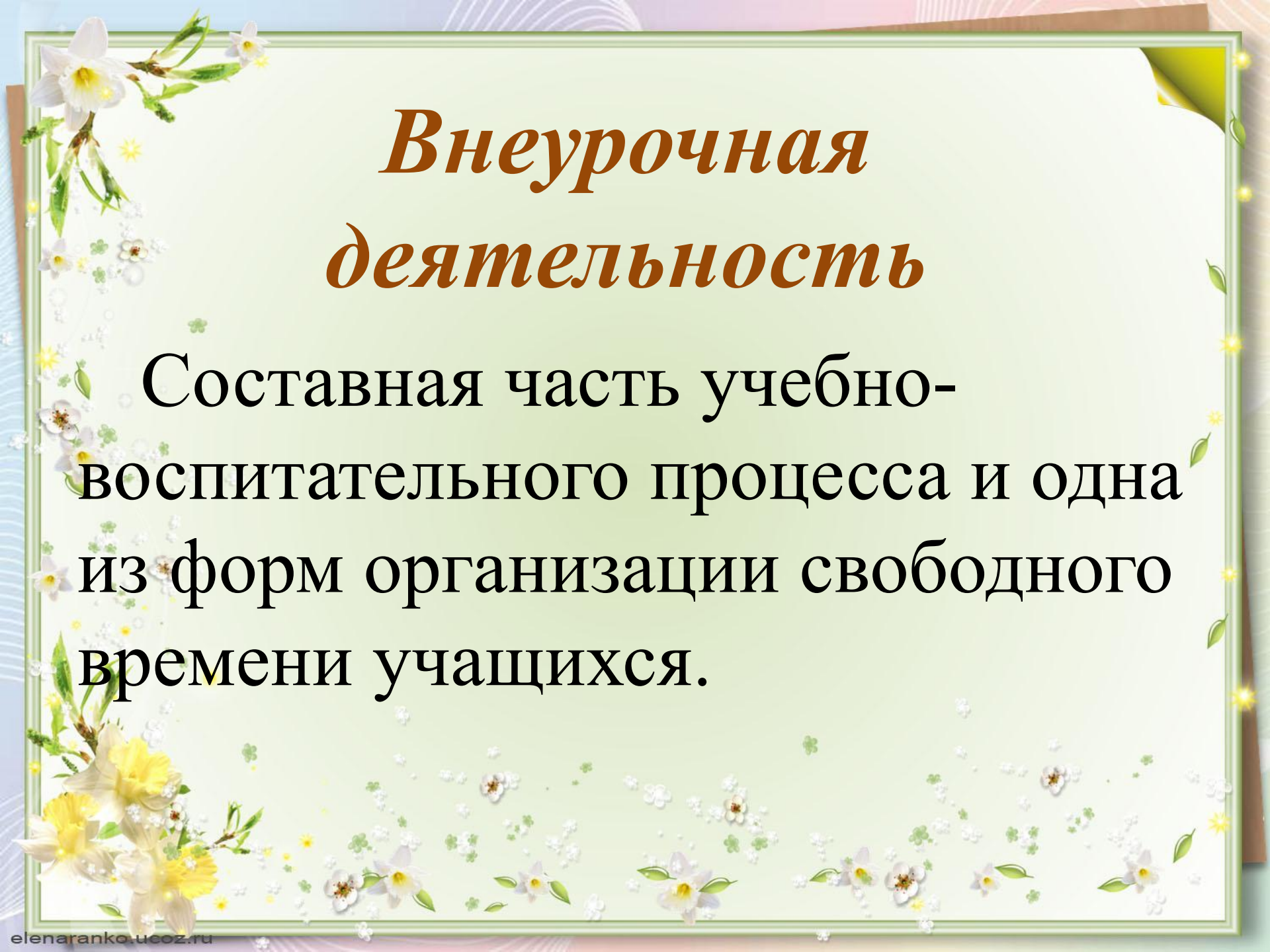
Внеурочная
деятельность

Азбука здоровья



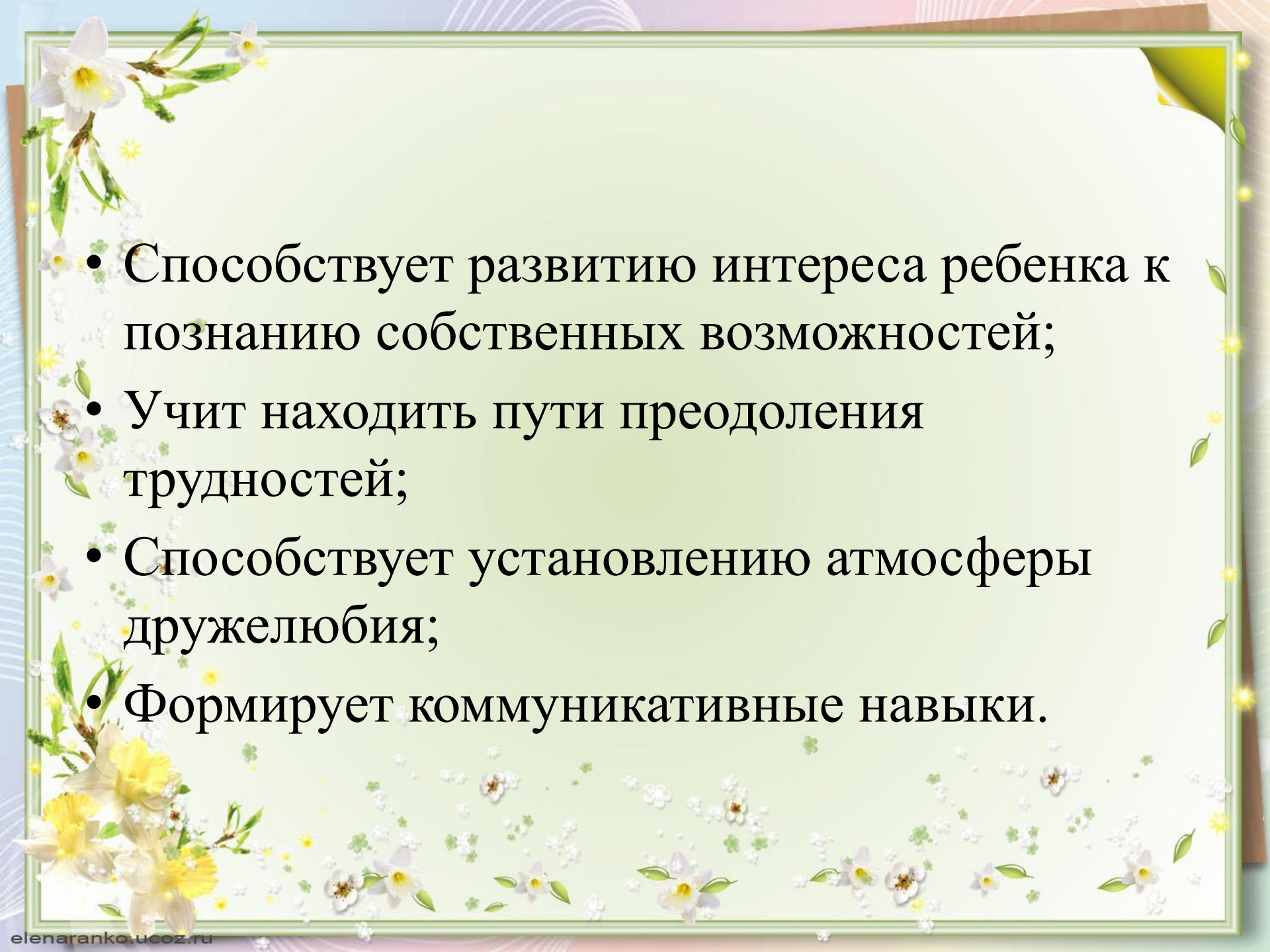
Девиз


Здоровым БЫТЬ – здорово!



Внеурочная деятельность

Составная часть учебно-воспитательного процесса и одна из форм организации свободного времени учащихся.

- 
- Способствует развитию интереса ребенка к познанию собственных возможностей;
 - Учит находить пути преодоления трудностей;
 - Способствует установлению атмосферы дружелюбия;
 - Формирует коммуникативные навыки.



Программа внеурочной деятельности для 1 класса «Азбука здоровья»

Теоретическая
часть

Практическая
часть

Теоретическая часть



Режим дня школьника

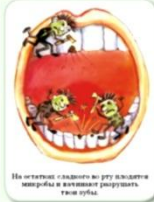
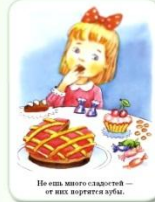
Подъём, зарядка	7 - 00
Гигиенические процедуры	7 - 15
Завтрак	7 - 30
Дорога в школу	7 - 50
Пребывание в школе	8 - 30
Дорога из школы	12 - 30
Обед	13 - 00
Прогулка на свежем воздухе	13 - 30
Выполнение домашних заданий	16 - 00
Полдник	17 - 00
Помощь по дому	17 - 15
Ужин	18 - 30
Свободное время	18 - 45
Подготовка ко сну	21 - 15
Сон	21 - 30



ЧИСТОТА ТЕЛА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАЙ ЗА ЗУБАМИ



Пирамида питания



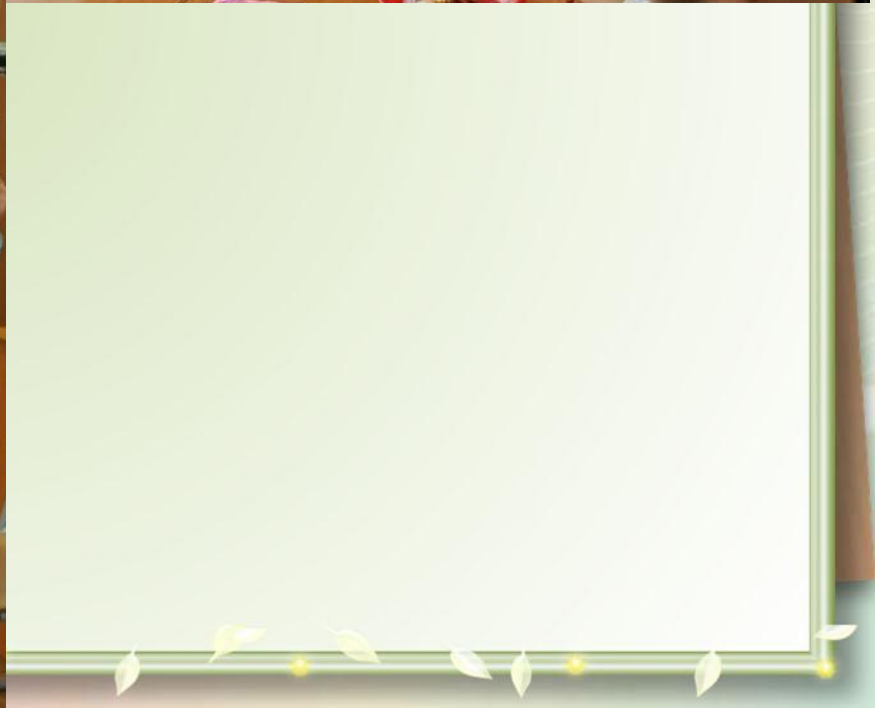
2015/12/09 11:3



Практическая часть



2016/03/16



Игры на свежем воздухе



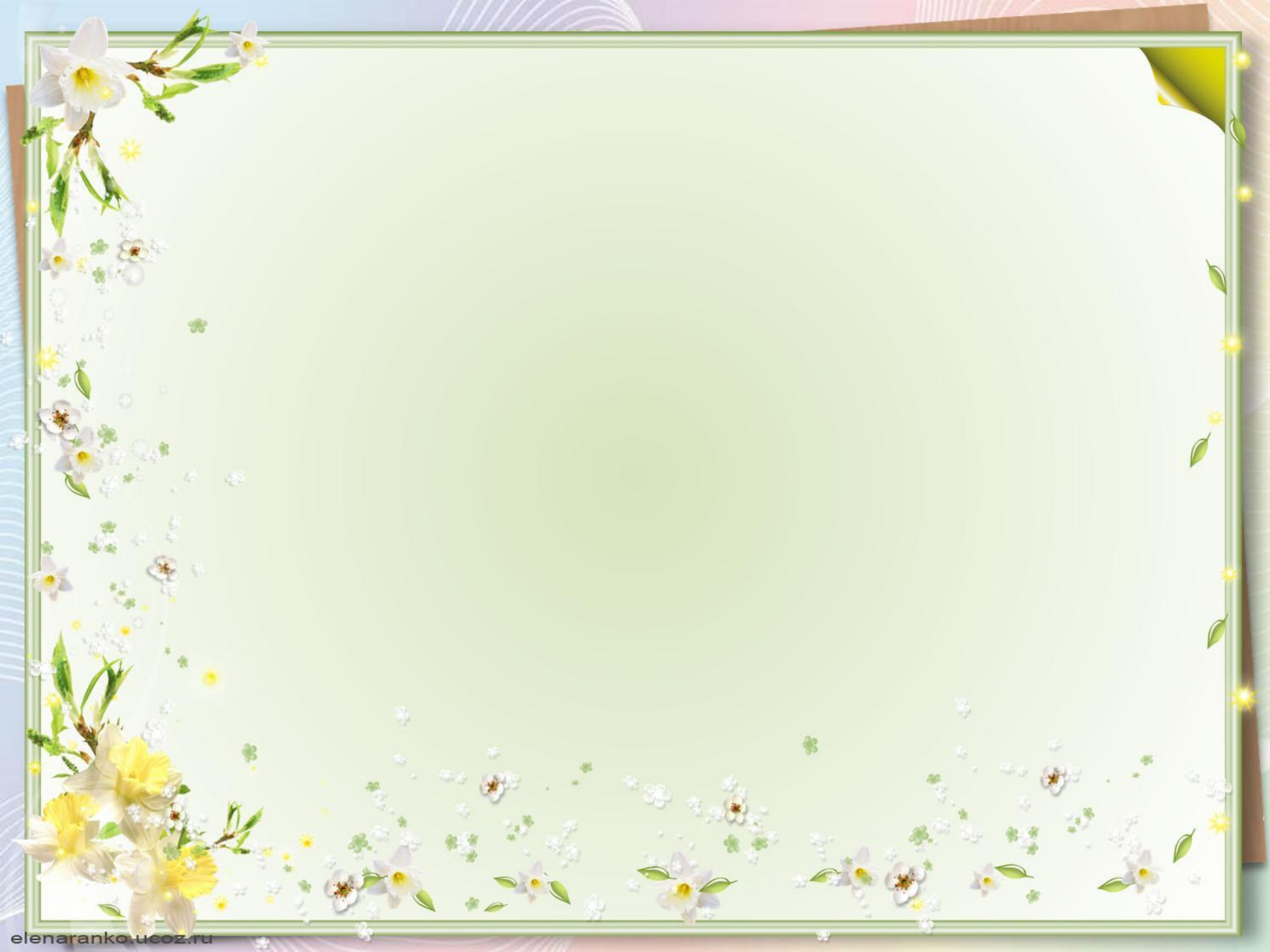




2015/12/14 12:36



7 2015/12/14 12:31



Зарядка для глаз

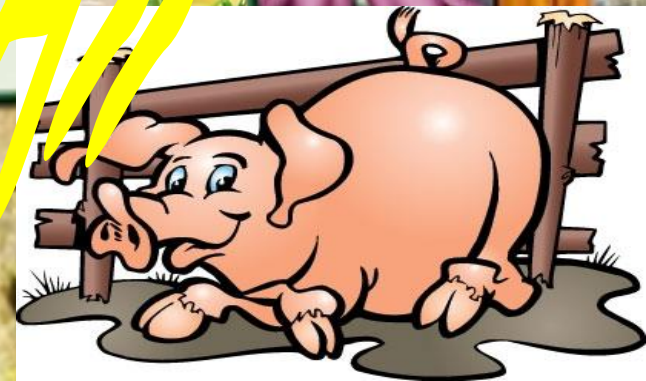


Дыхательная гимнастика

Психогимнастика

ОЖИВЛЯЛКИ

ФИЗМИНУТКА























Хорошего

настроения



И. А. Шиенок

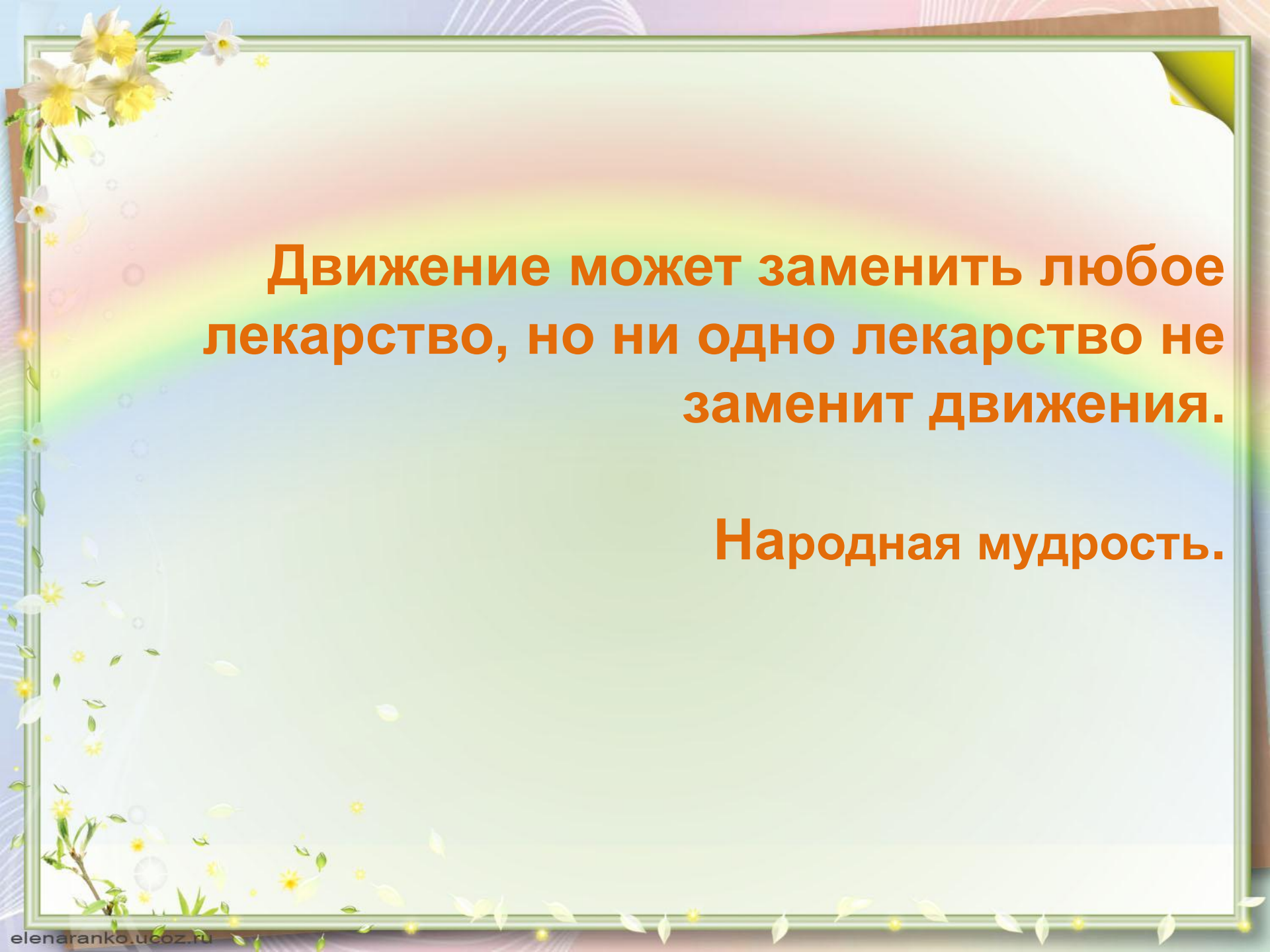






Азбука здоровья

- Формирует навыки самоорганизации культурного досуга;
- влияет на формирование двигательных умений и навыков и стимулирует развитие основных физических качеств;
- способствует охране и укреплению психического здоровья наличием положительных эмоций;
- стимулирует процессы роста и развития, что благоприятно сказывается на созревании и детского организма.

A decorative border surrounds the text, featuring yellow and white flowers, green leaves, and small yellow dots. The background is a soft, multi-colored gradient.

**Движение может заменить любое
лекарство, но ни одно лекарство не
заменит движения.**

Народная мудрость.



Использованные источники

❖ Цветочный декор:

<http://s1.pic4you.ru/allimage/y2012/11-18/12216/2705542.png>

❖ Зеленые лепестки:

http://www.renders-graphiques.fr/image/upload/normal/teddy_18.png

❖ Фон:

http://4.bp.blogspot.com/-prH8vTwL9A4/TIHjUgLw24I/AAAAAAAAAUQ/tE_5fh9Hq2I/s1600/background-16.jpg

❖ Цветочный фон для текста:

<http://www.lenagold.ru/fon/flo/nar/daffodil26.jpg>