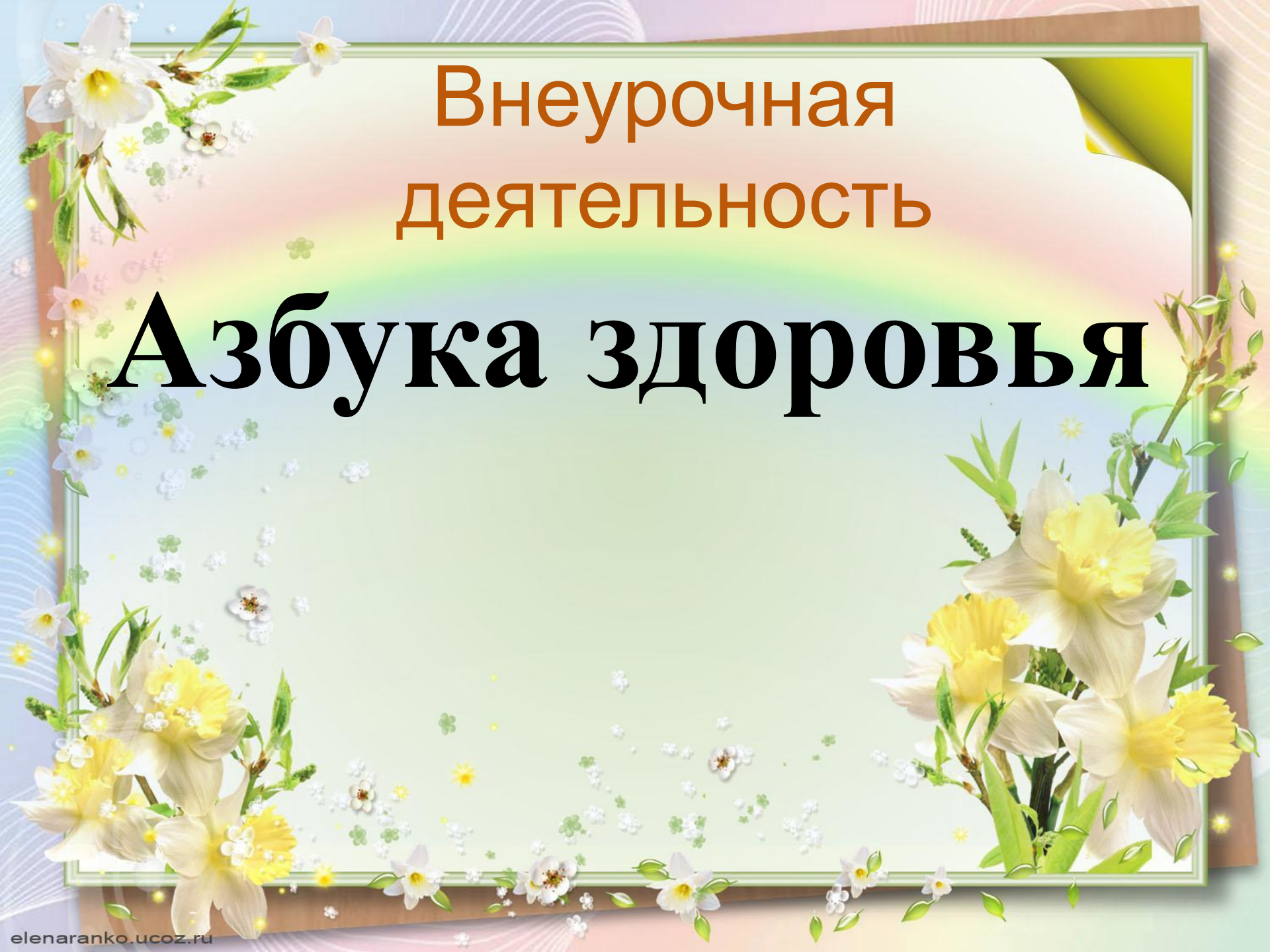


Развитие физического и психологического здоровья средствами внеурочной деятельности

**Козорезова Инесса
Александровна**

**учитель начальных классов
МБОУ Школа №46
г. Рязань**

The background features a soft rainbow gradient from purple to yellow. It is adorned with various flowers, including large white and yellow daffodils, smaller white and pink blossoms, and green leaves. The overall aesthetic is bright and cheerful.

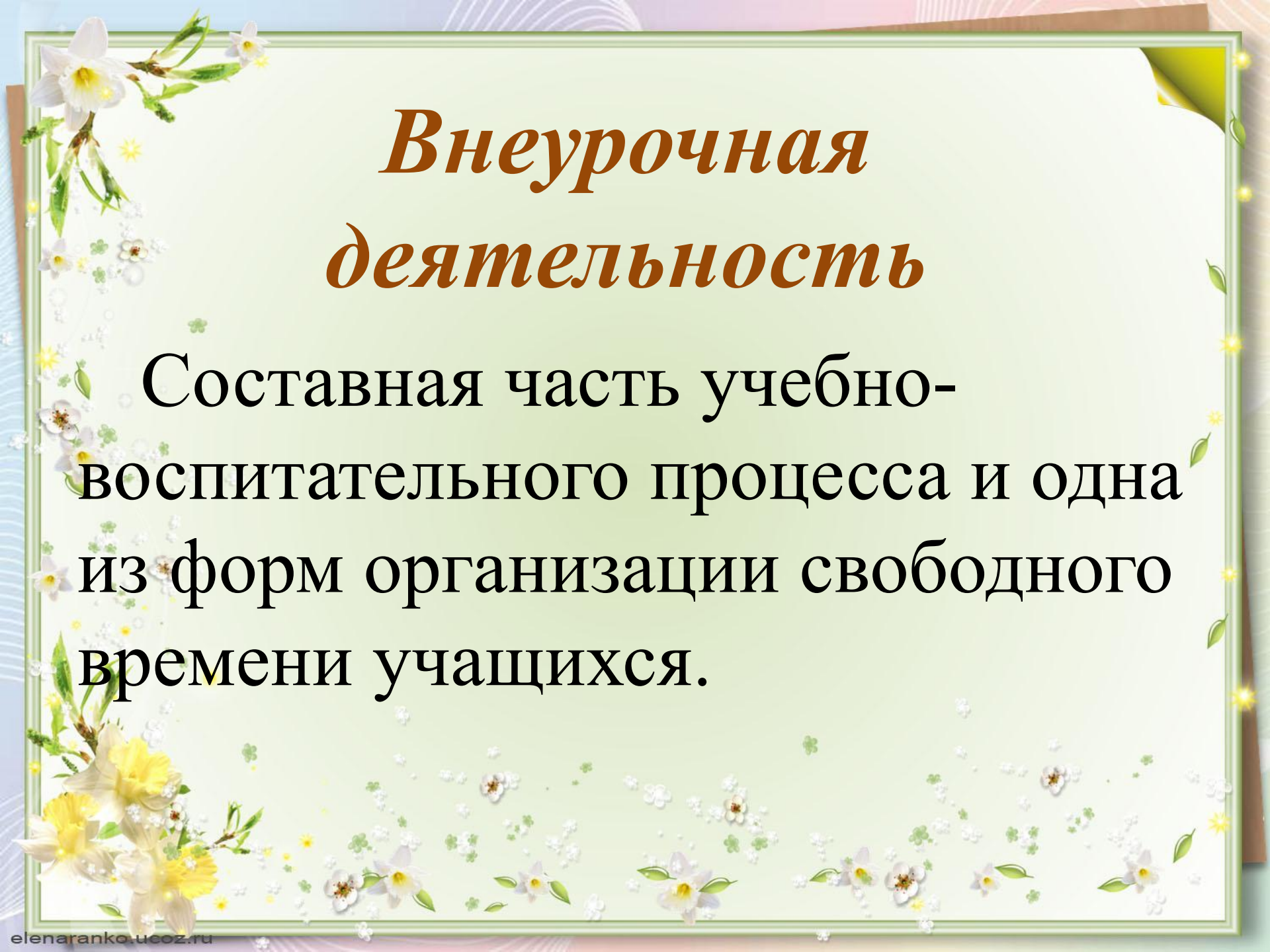
Внеурочная
деятельность

Азбука здоровья



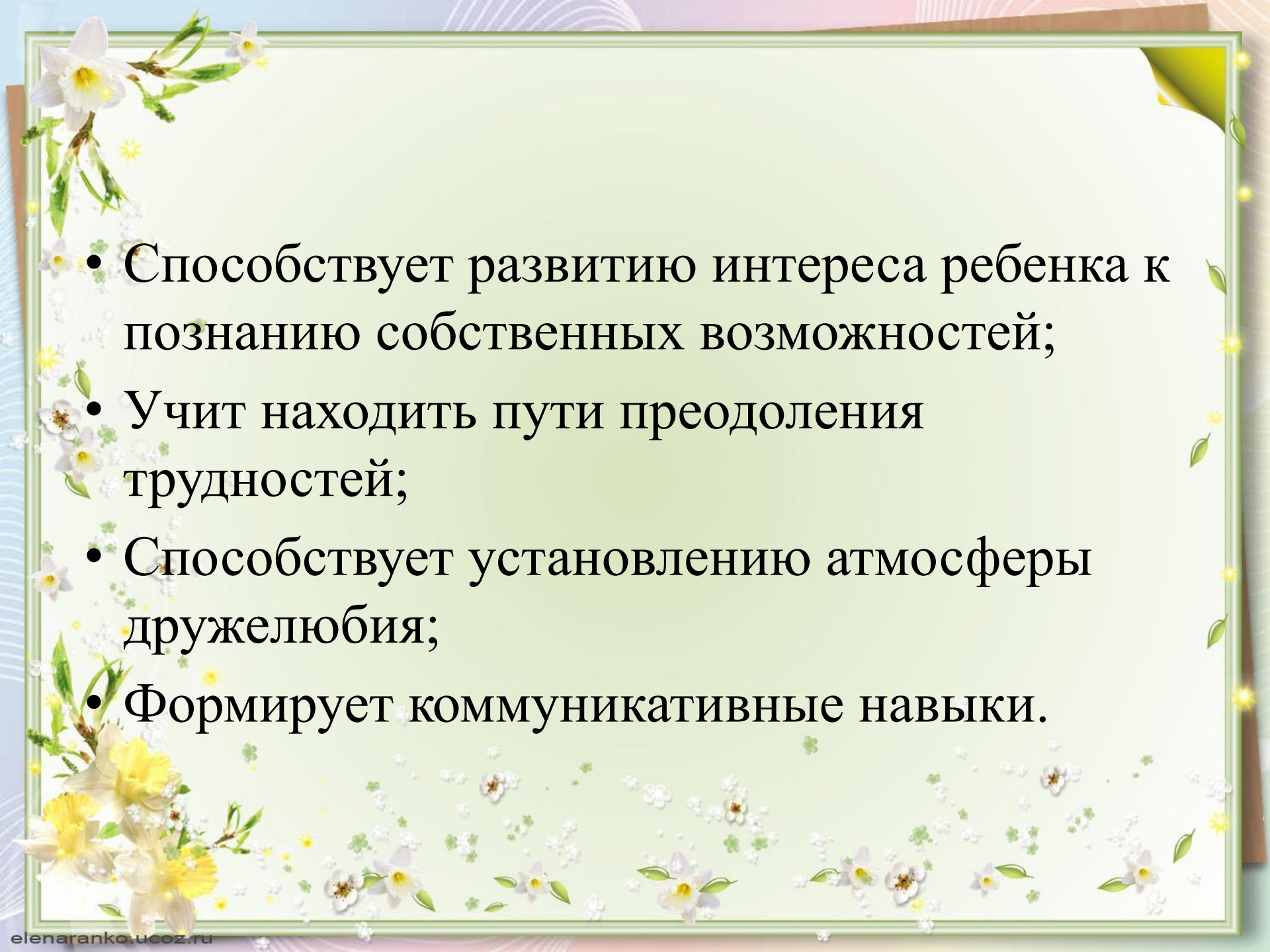
Девиз

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

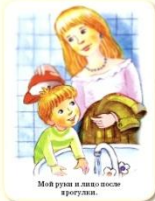
Режим дня школьника



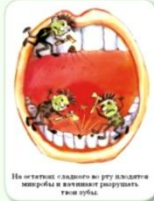
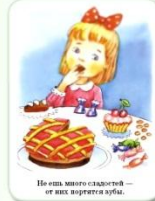
Подъём, зарядка	7 - 00
Гигиенические процедуры	7 - 15
Завтрак	7 - 30
Дорога в школу	7 - 50
Пребывание в школе	8 - 30
Дорога из школы	12 - 30
Обед	13 - 00
Прогулка на свежем воздухе	13 - 30
Выполнение домашних заданий	16 - 00
Полдник	17 - 00
Помощь по дому	17 - 15
Ужин	18 - 30
Свободное время	18 - 45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



ЧИСТОТА ТЕЛА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАЙ ЗА ЗУБАМИ



Пирамида питания



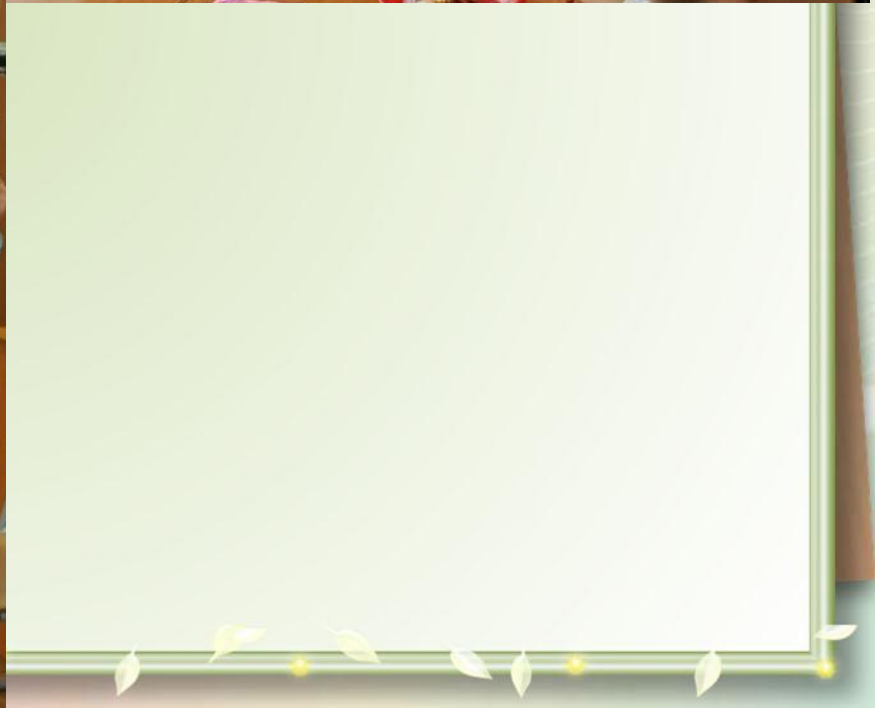
2015/12/09 11:3



Практическая часть



2016/03/16



Игры на свежем воздухе





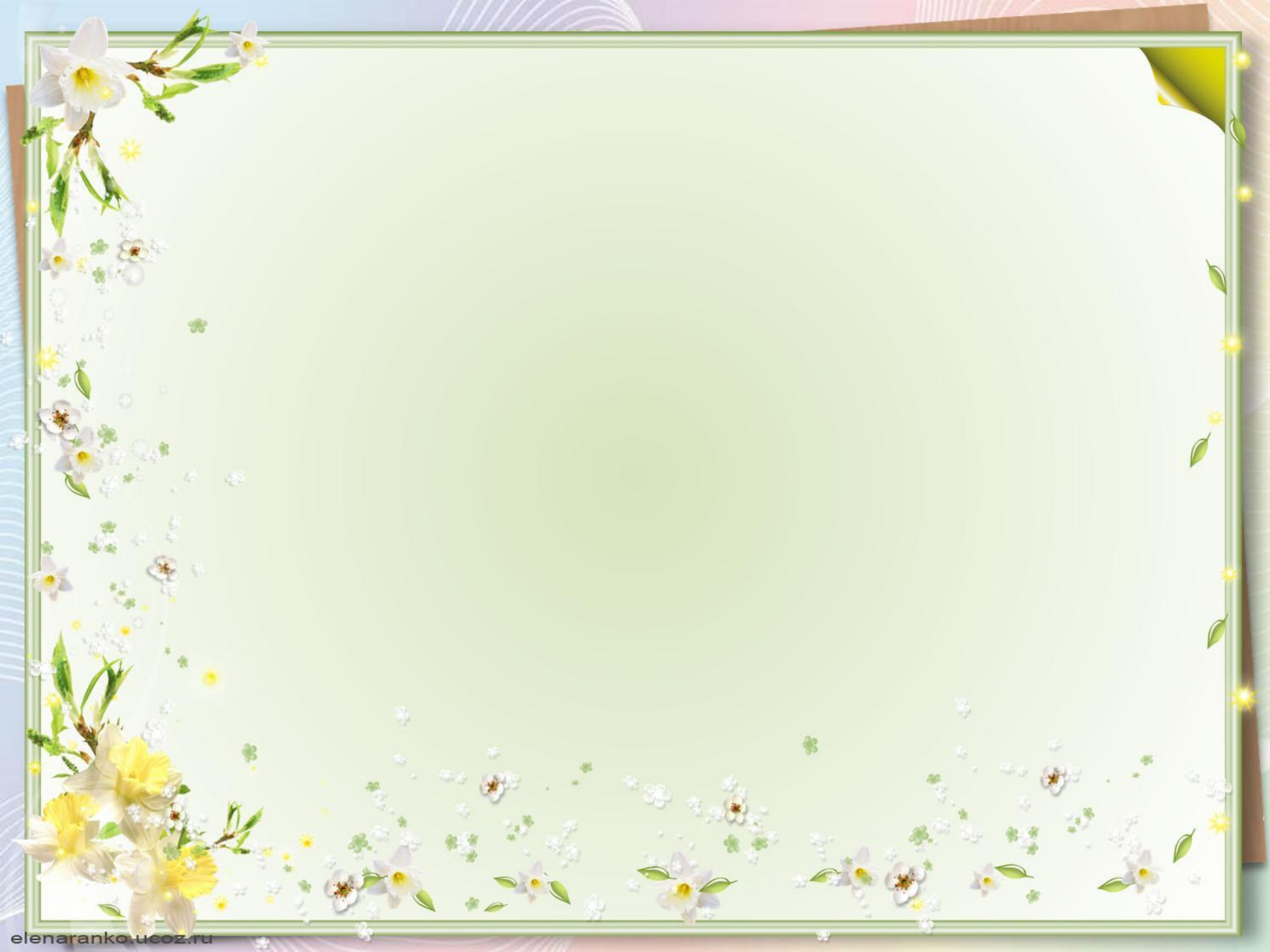


2015/12/14 12:36





7 2015/12/14 12:31



Зарядка для глаз

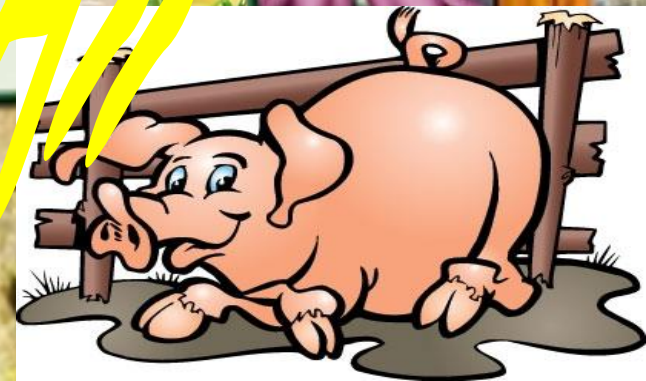


Дыхательная гимнастика

Психогимнастика

ОЖИВЛЯЛКИ

ФИЗМИНУТКА























Хорошего

настроения



И. А. Шиенок

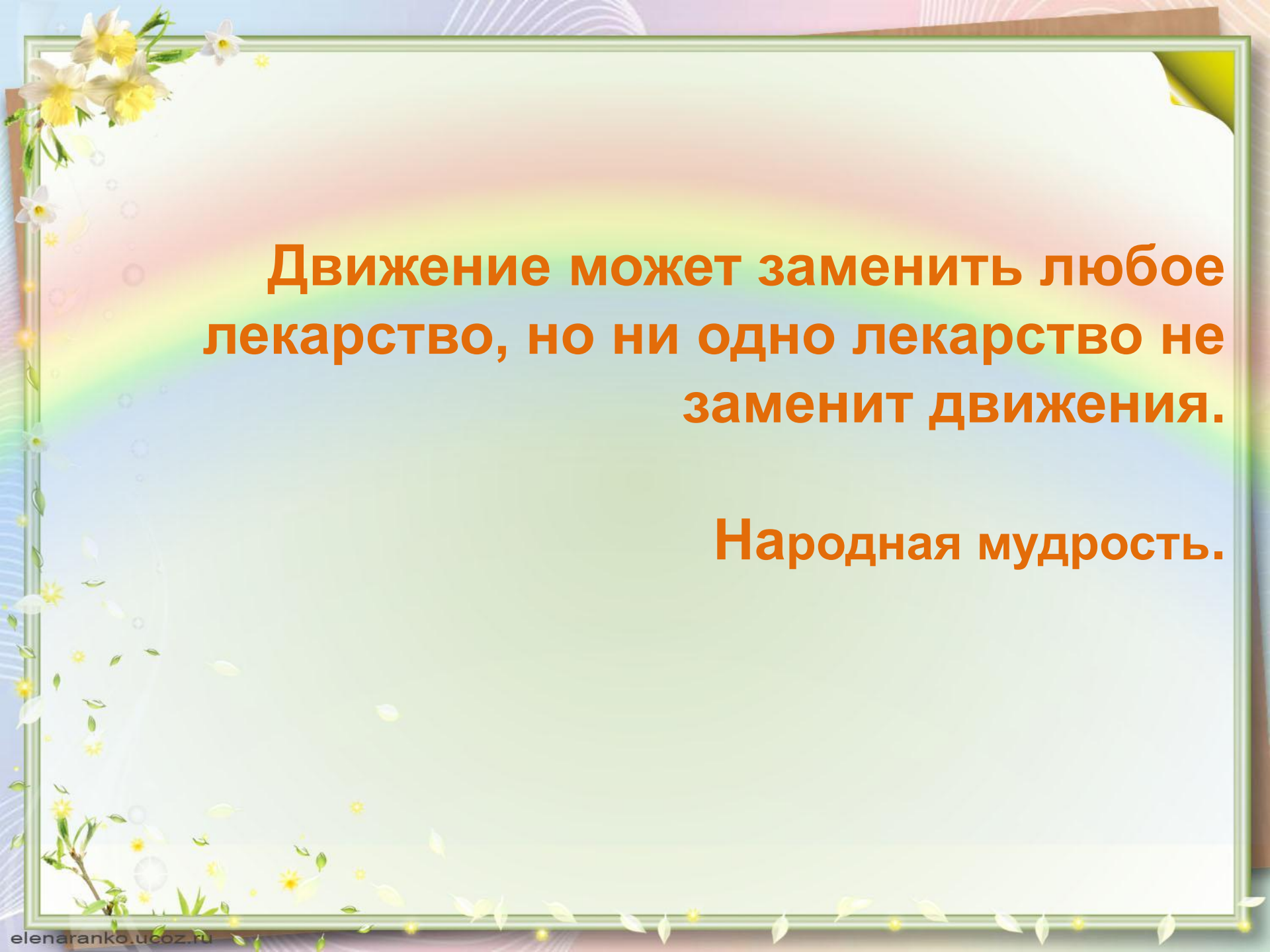






Азбука здоровья

- 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.



**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>