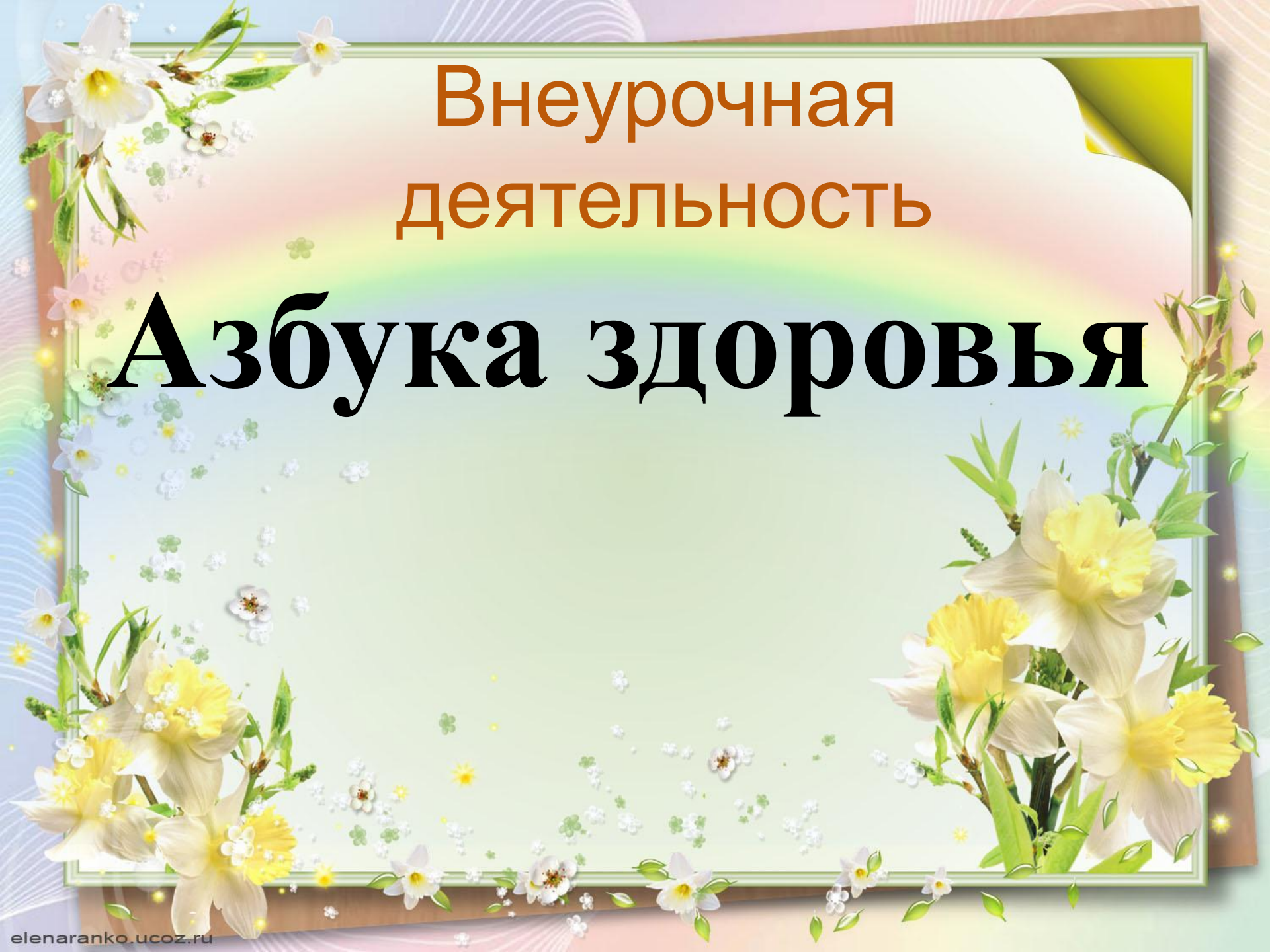


# **Развитие физического и психологического здоровья средствами внеурочной деятельности**

**Козорезова Инесса  
Александровна**

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



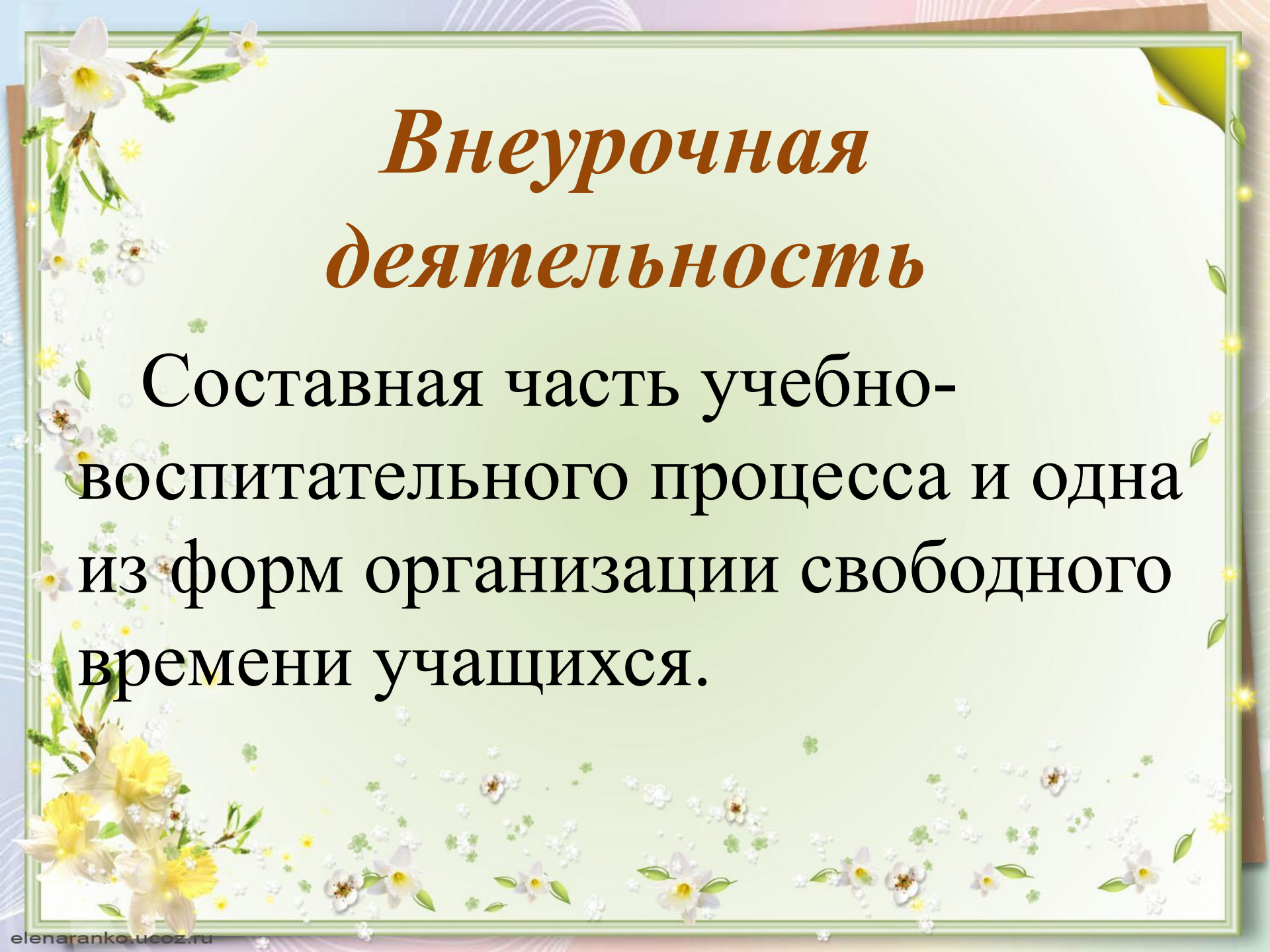
Внеурочная  
деятельность

# Азбука здоровья



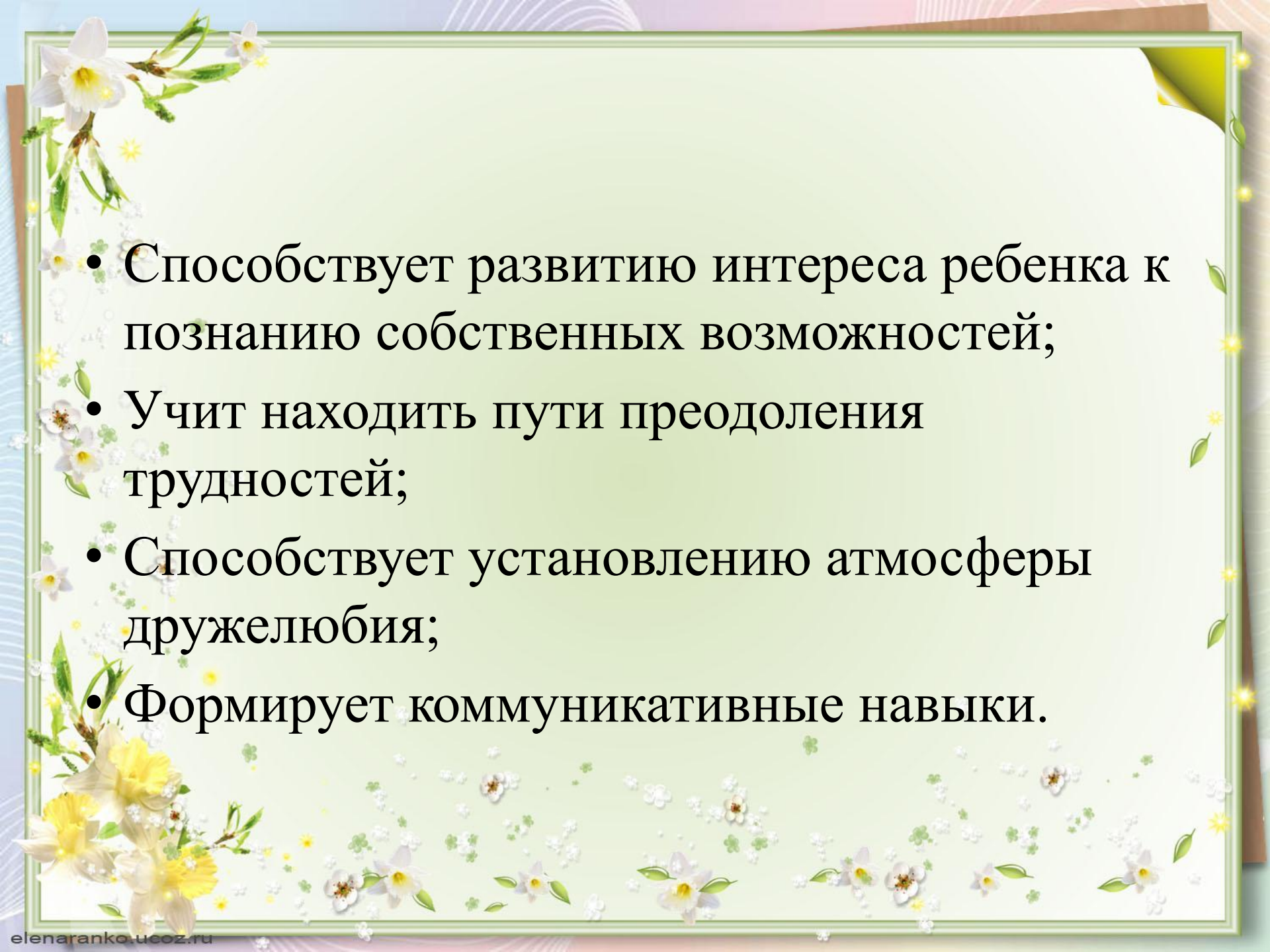
# Девиз

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



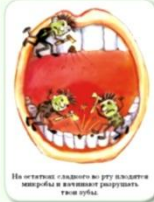
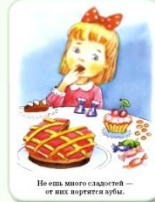
Подъём, зарядка	7 - 00
Гигиенические процедуры	7 - 15
Завтрак	7 - 30
Дорога в школу	7 - 50
Пребывание в школе	8 - 30
Дорога из школы	12 - 30
Обед	13 - 00
Прогулка на свежем воздухе	13 - 30
Выполнение домашних заданий	16 - 00
Полдник	17 - 00
Помощь по дому	17 - 15
Ужин	18 - 30
Свободное время	18 - 45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



### ЧИСТОТА ТЕЛА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



### ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАЙ ЗА ЗУБАМИ



## Пирамида питания



2015/12/09 11:3

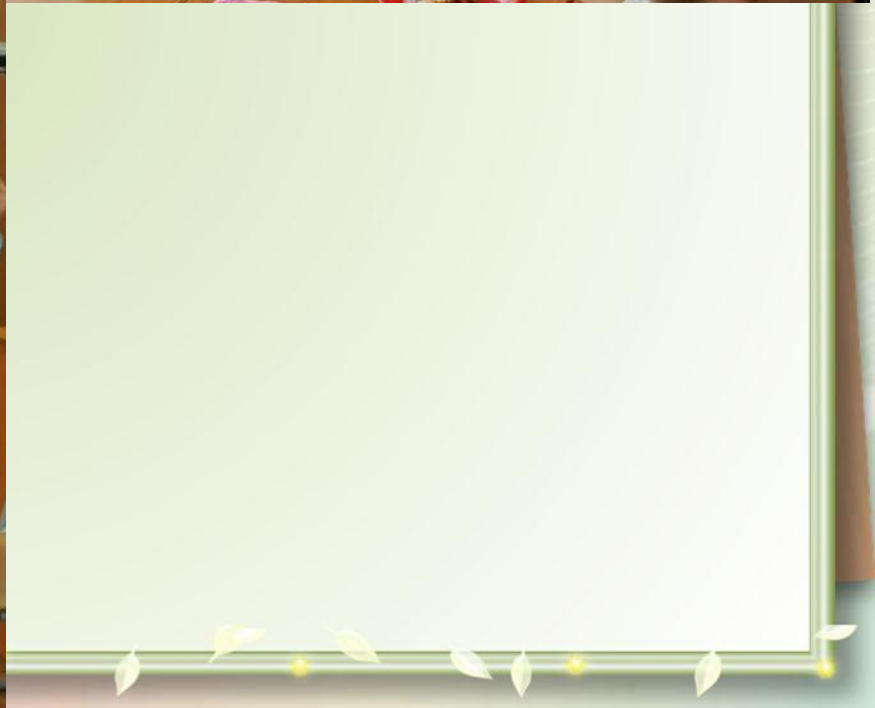




# Практическая часть



2016/03/16



# Игры на свежем воздухе





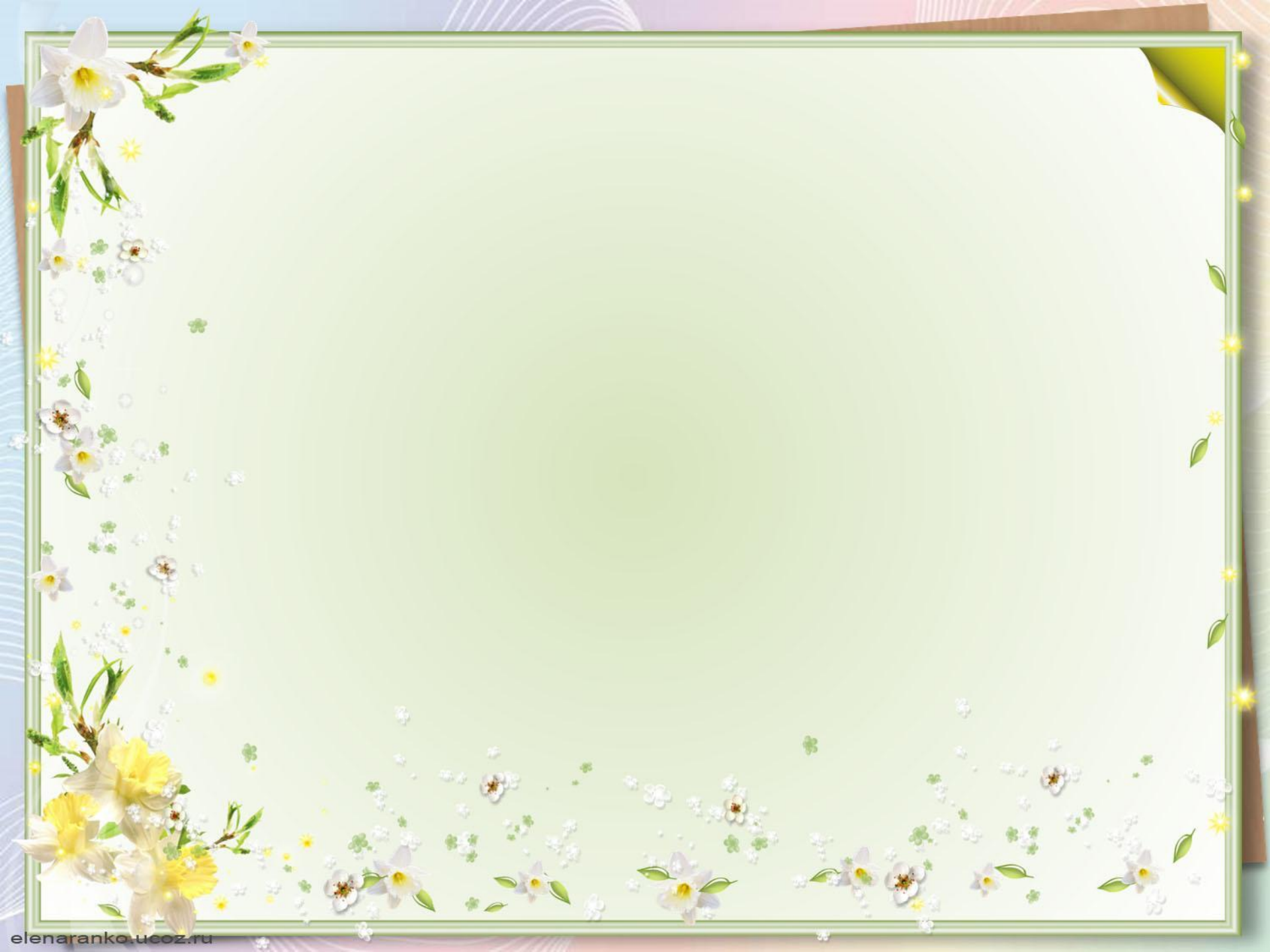


2015/12/14 12:36





7 2015/12/14 12:31



# Зарядка для глаз



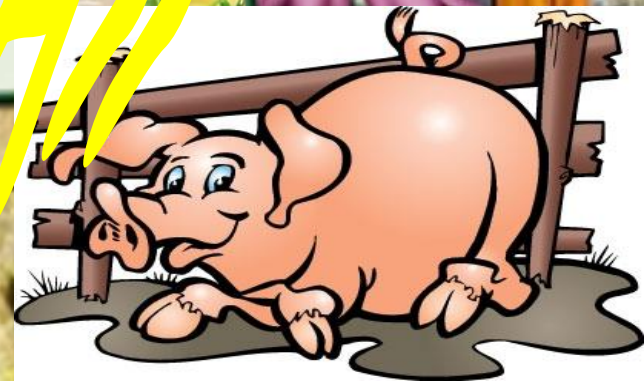


# Дыхательная гимнастика

# Психогимнастика

# ОЖИВЛЯЛКИ

# ФИЗМИНУТКА























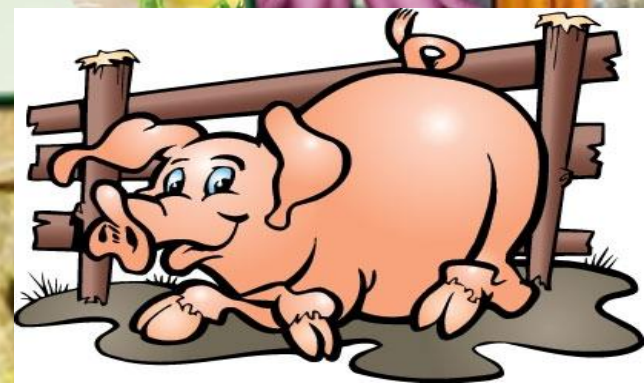


# Хорошего

# настроения



И. А. Шиенок



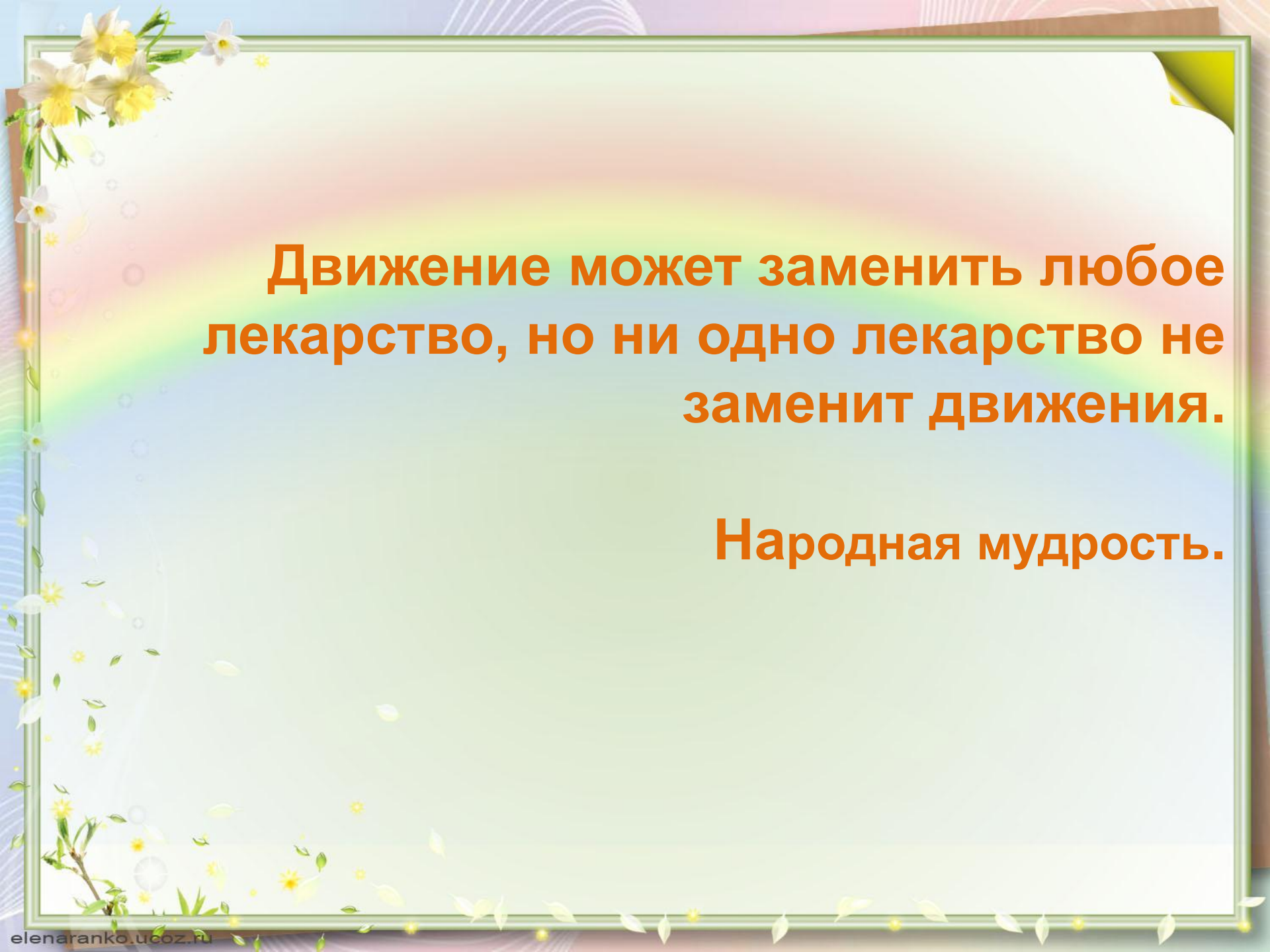






# Азбука здоровья

- 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 a mix of yellow and white flowers, green leaves, and small yellow dots. The background is a soft, multi-colored gradient. The text is centered and written in a bold, orange font.

**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](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](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>