



Администрация МО
"Гусевский городской округ"



Калининская средняя школа



Центр психолого-педагогической
реабилитации и коррекции



ФИЗКУЛЬТУРНАЯ МИНУТКА

в рамках мероприятия «Здоровый образ жизни – выбор молодых»
18.05.2023

Цель проведения физкультурной минутки — улучшение состояния здоровья и увеличение продолжительности активной жизни.

Задачи:

- профилактика и пропаганда здорового образа жизни;
- профилактика утомляемости и перенапряжения;
- профилактика развития сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний опорно-двигательного аппарата и др.;
- повышение настроения, увеличение трудоспособности.

«На зарядку становись!»

Участники мероприятия делятся на команды по 5 человек в каждой.

Участник каждой команды придумывает 1 упражнение для физкультминутки.

От каждой команды выходит один участник и по очереди показывает свое упражнение, а все остальные повторяют 5-7 раз.

Финал: повторять быстро движения за ведущим и произносить слова:

Руки к пяткам и к ушам.
На колени и к плечам,
В стороны, на пояс, вверх!
А теперь веселый смех!
Все мальчишки: «Ха-ха-ха!»
Все девчонки: «Хи-хи-хи!»
А все вместе: «Хо-хо-хо!»