



Администрация МО
"Гусевский городской округ"



Калининградская средняя школа



Центр психолого-педагогической
реабилитации и коррекции



Гусевский
местный совет

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ МИНУТКА в рамках мероприятия «Здоровый образ жизни» 14.07.2023

Цель проведения физкультурной минутки — улучшение состояния здоровья.

Задачи:

- профилактика и пропаганда здорового образа жизни;
- профилактика утомляемости и перенапряжения;
- профилактика развития таких заболеваний как: нарушение осанки - сутулость, сколиоз, асимметрии плеч, заболевание сердечно-сосудистой системы и др.;
- развитие у детей жизнерадостности, оптимизма, активности, собранности, уверенности в себе;
- развитие у детей навыков самоконтроля психофизического состояния.

«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!»