



Администрация МО  
"Гусевский городской округ"



## **ФИЗКУЛЬТУРНАЯ МИНУТКА** **в рамках выездной оздоровительной сессии** **г. Гусев – п. Краснолесье – г. Гусев** **03.08.2023**

**Цель** — обеспечить кратковременный активный отдых на берегу реки Красной после экскурсии и поездки, когда значительную нагрузку испытывают мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии.

### **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 выездной оздоровительной сессии делятся на 6 смешанных (взрослые+дети) команды по 5 человек в каждой:

Каждая команда 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!»