



Администрация МО
"Гусевский городской округ"



ФИЗКУЛЬТУРНАЯ МИНУТКА **в рамках выездной оздоровительной сессии** **г. Гусев – п. Янтарный – г. Гусев** **15.08.2023**

Цель — обеспечить кратковременный активный отдых на песчаном пляже побережья Балтийского моря после экскурсии и длительной 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 команды по 5 человек в каждой:

- 7 команд детей,
- 3 команды родителей.

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!»