

## Трекинг закаливания

Месяц							
	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1 неделя							
2 неделя							
3 неделя							
4 неделя							
5 неделя							
ФИО							

## Трекинг по выполнению утренней зарядки

Месяц							
	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1 неделя							
2 неделя							
3 неделя							
4 неделя							
5 неделя							
ФИО							

## Преимущество здорового образа жизни

1. Укрепление иммунитета и снижение заболеваемости вирусными и инфекционными заболеваниями.
2. Повышению выносливости: человек полон сил, реже испытывает физическую и эмоциональную усталость;
3. Улучшению внешнего вида: здоровые кожа, волосы и ногти;
4. Нормализации веса, что положительно сказывается на фигуре и качестве тела, физических возможностях;



Формирование навыков  
здорового образа жизни у  
обучающихся начальных  
классов



### **Распорядок дня начальных классов**

**7:00 – Подъем, зарядка**

**7:20 – Завтрак**

**7:50 – Сбор и дорога в школу**

**8:30-13:00 – Занятия в школе**

**13:00-13:30 – Возвращение  
домой**

**13:30-14:00 – Обед**

**14:00-15:00 – Отдых**

**15:00-16:00 – Прогулка, игры**

**16:00-16:15 – Полдник.**

**16:15-17:30 – Выполнение  
домашнего задания**

**17:30-19:00 – Кружки, занятия  
в секциях, прогулка**

**19:00-19:30 – Ужин**

**21.30 – Подготовка ко сну**

**22.00 – Сон**

### **Комплекс упражнений утренней гимнастики**

1. Поднимание на носках, руки вверх - в стороны (10-12 раз).
2. Наклоны в сторону, руки над головой (10-12 раз).
3. Наклоны вперед и назад (8-10 раз).
4. Круговые движения туловищем (10-12 раз).
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (8-10 раз).
6. Приседание (10-12 раз).
7. Выпады ногами в стороны (10-12 раз).
8. Прыжки на обеих ногах и одной ноге (10-12 раз).
9. Ходьба на месте



### **Методические рекомендации по закаливанию**

#### **Виды закаливания:**

Существуют следующие виды закаливания: Воздухом. Водой. Солнцем

#### **Правила проведение закаливающих мероприятий:**

1. Закаливание следует начинать и далее проводить только при полном здоровье ребенка.
2. Постепенно наращивать интенсивность закаливающих мероприятий.
3. Систематичность - закаливание проводится во все времена года.
4. Необходимо учитывать особенности организма ребенка, его возраст, физическое развитие, состояние здоровья, перенесенные заболевания, особенности нервной системы.
5. Начинать закаливание можно в любое время года.
6. Закаливание проводится только при положительных эмоциях.

