

11 день понедельник 15 – е июня 2015 год

День здоровья «В здоровом теле здоровый дух!»

День начался с весёлой зарядки «Бодрое утро».



После зарядки на отрядной линейке ребята были ознакомлены с планом мероприятий на день и дружно отправились в столовую на завтрак.



После завтрака вожатая Шестакова И.Г. провела минутку здоровья «Если хочешь быть здоров, закаляйся!»



Дети познакомились с понятием «закаливание», узнали основные принципы закаливания: постепенность, систематичность, комплексность, учёт индивидуальных особенностей организма. Ребят познакомили с основными правилами приёма закаливающих процедур. Особенно понравились детям закаливающие упражнения: активно пошевелить пальцами ног;



поочередно «покатать» карандаш каждой ступней;
пальцами каждой ноги попеременно поднять карандаш с пола;



положить на пол газету и пальцами обеих ног смять и разгладить ее;



под партой поднять ноги как можно выше и несколько минут подержать их на весу;



поставить ноги на пальчики и максимально прогнуть их;
поставить ноги на пятки и максимально подтянуть их к себе,
пальцами левой ноги пощекотать себе ступню правой ноги и наоборот.



В завершении беседы для закрепления правил закаливания вниманию ребят были предложены мультипликационные фильмы «Лунтик и его друзья «Закаливание», «Азбука здоровья «Неравные условия», «Барбоскины «Закаляйся!», «Как закалялся Кощей», в ходе просмотра которых ребята отвечали на вопросы воспитателей.



День продолжился подвижными играми.



После вкусного обеда



с ребятами была проведена беседа, посвящённая Международному дню донора, с показом развивающего мультфильма Катакун «Доноры».



Дети узнали о том, кого называют донорами, для чего люди добровольно сдают свою кровь, о группах крови.

После беседы учитель физической культуры Солнцев С.А. провёл спортивную эстафету «От игры - к спорту».









Закончился «День здоровья» занятиями по интересам.

