**Рабочая тетрадь к курсу внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению «Здоровейка»**

**3 класс**

**Разработала: воспитатель первой квалификационной категории**

**Тулякова М.А.**

**КОУ «Нижневартовская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья №1»**



Занятие № 1 Если хочешь быть здоровым!



Занятие № 3 Сказка про микробы.

Жили-были микробы – разносчики разных болезней. Больше всего на свете они любили грязь. Чем грязнее, тем им было приятнее и тем больше их  становилось.

Вот на столе кто-то оставил невымытые тарелки, крошки, кусочки хлеба. Тут как тут муха. А на ее лапках сотни микробов, особенно если она прилетела с помойки. Муха улетела, а микробы остались лежать на столе – на тарелках. На ложках, на хлебе и думают: «Как хорошо, что на свете есть  грязнули и мухи». И стало микробам раздолье. И на руки можно попасть и в рот человеку, а там уж и до болезней рукой подать!

Занятие № 5 Экскурсия «Наступила осень».

Было лето, люди одевали: Почему? Что это? Подпиши.

Наступила осень. Почему люди надели другу одежду?

Подпиши, что это?



Занятие № 16 Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.

Составь свой режим дня, распредели картинки по порядку. Нарисуй и напиши, что еще входит в твой режим дня.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Занятие № 19 Простые правила гигиены.

Подпиши, что делают дети. Что для этого нужно, подпиши.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Занятие № 25 Следи за осанкой.

Рассмотри картинки. Зачеркни те, на которых изображены дети, не соблюдающие гигиену труда. Обведи те картинки, где дети соблюдают правила.

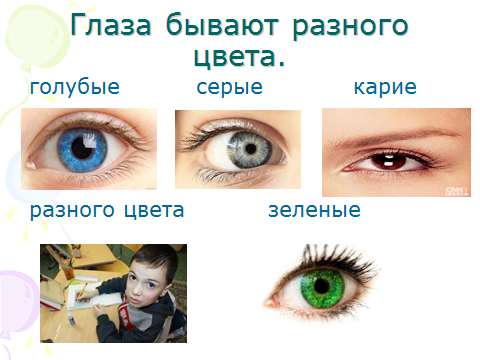
 

Занятие № 20 Как ухаживать за ушами.

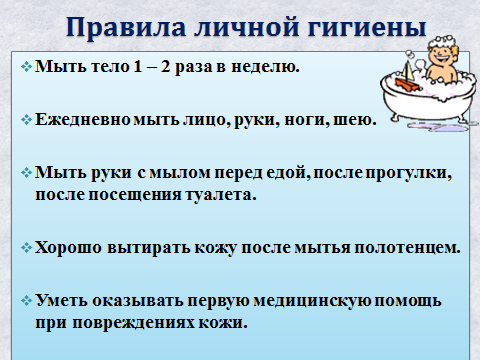




Занятие № 22. Уход за глазами.



Занятие №24. Как ухаживать за кожей?



Занятие № 25. Следи за осанкой!

