Представление работы кабинета здоровья

МОУ Криушинской средней общеобразовательной школы

|  |  |
| --- | --- |
| Добрый день мои друзья,  Дам сейчас совет вам я,  Для разминки и общенья,  Мускулам для развлеченья,  Ты здоровью помоги  В кабинет здоровья приходи!  Чтобы тело молодело,  Сила с красотой была,  На разминку приглашаем  В кабинет здоровья!  Чтобы тело здоровело  Ты с «железом» действуй смело!  Тренажеры обуздай  Никогда не унывай!  С тренажером действуй смело!  Чтобы тело молодело,  Все болезни побеждай,  Прыгай, бегай и играй!  Обруч два часа кручу —  Самой стройной стать хочу.  Чтобы ставили в пример  Талии моей размер!  Велосипед  И сколько бы Вам не исполнилось лет,  Садитесь смелее на велосипед.  И жмите педали до полного хода,  Здоровье и молодость он принесет.  Мяч  Есть у нас отличный мяч!  Полетишь на нём ты вскачь, | За ним беги и прыгай ввысь –  Всегда здоровым быть стремись!  Тренажёр  Пусть тренажер тебе позволит  Позаниматься спортом вволю,  Пусть все тебе легко дается  И радость в жизни отзовется!  Шахматы  А для отдыха здесь есть  Интересная игра:  Войско пешечных солдат,  Чтобы ставить шах и мат,  Резвых вороных коней  Нет быстрее и верней!  И военные слоны  Для победы нам нужны!  Если в бой ладью возьмешь,  Точно в цель ты попадешь.  А без смелого ферзя  Нам играть никак нельзя,  Чтоб была светла земля  Для родного короля!  На скакалке, на скакалке Я скачу!  Головой достать до неба Я хочу!  Выше, выше, К солнцу ближе,  Вот-вот-вот!  вибро  Тренажер тебе поможет:  И красу твою умножит,  И здоровье укрепит,  Словно доктор Айболит. |

В прошлом году нашими усилиями и усилиями наших родителей, которые помогали ремонтировать этот кабинет, был открыт кабинет здоровья. Благодаря этому кабинету мы можем разнообразить уроки физической культуры. Здесь мы проводим 3-й урок физкультуры. (Конечно взрослым ребятам не хватает ещё несколько силовых тренажёров.) ребята с удовольствием идут сюда и занимаются на тренажёрах. Упражнения с гантелями, с гимнастическим мячом, обручем, скакалкой. Для освобождённых и для отдыха в кабинете есть шашки, шахматы, дартс. Классные руководители проводят в этом кабинете классные часы, здесь есть подборка тематических классных часов, которыми учителя могут воспользоваться.

А теперь предлагаю желающим испробовать самим.

Важно знать селу и городу:

Береги здоровье смолоду.

Мысль не моя-моя лишь рифмы форма.

В сердцах людей здоровье всё ж нуждается в реформах

***Я me6я приглашаю на чай...***

***Я meбя приглашаю на чай,***

***Ароматный, горячий, душистый***

***Только ты на меня не серчай,***

***Он из травой цветочков и листьев.***

***Собирала я липовый цвет.***

***'Был июль, ярко солнце светило,***

***Да и липам немало уж лет,***

***Оно золотом их одарило.***

*А*  ***в лесу на поляне чабрец,***

***И вокруг лишь жужжанье царило.***

***Розоватый, душистый малец.***

***Пчёлки роем его окружили.***

***Есть мелисса, душица в саду,***

***Я сама их весною садила.***

***Собираю, лишь только в цвету.***

***Это вкус, это запах и сила.***

***Зверобоя духмяный букет.***

***Им полны все опушки лесные.***

***Самый первый встречает рассвет,***

***Раскрывая цветы золотые.***

*Я* ***сейчас за окошком октябрь.***

***Дни короткие, ночи сквозные.***

***Ты, наверно, продрог и озяб?***

***Заходи, посидим как родные.***

***Я тебя приглашаю на чай,***

***Ароматный, горячий, душистый.***

***Угощу, подарю невзначай,***

***Взгляд задорный, веселый, лучистый...***

**Как то мы были на семинаре о здоровьесбережении и услышали, как в одной школе учащимся дают разные чаи из лечебных трав. Нам эта идея понравилась, и мы её постарались воплотить в жизнь, только по своему.**

**Попросили классных руководителей, родителей, детей принести разных трав (лесных, садовых) и стали экспериментировать. В начале дня, когда планируется здесь урок, кипятим чайники и завариваем, дети на уроке выбирают любой вкус и пьют.**

Предлагаю вам угоститься и попробовать полюбившиеся нам вкусы.

Нашу презентацию хочу закончить словами великого философа Гиппократа

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого кто хочет сохранить работоспособность, здоровье полноценную и радостную жизнь.

И наш музыкальный подарок «Выступление группы гимнасток»