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 помогиВ кабинет здоровья приходи!Чтобы тело молодело,Сила с красотой была,На разминку приглашаемВ кабинет здоровья!Чтобы тело здоровелоТы с «железом» действуй смело!Тренажеры обуздайНикогда 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 примерТалии 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!ТренажёрПусть тренажер тебе позволитПозаниматься спортом вволю,Пусть все тебе легко даетсяИ радость в жизни отзовется!Шахматы А для отдыха здесь естьИнтересная игра:Войско пешечных солдат,Чтобы ставить шах и мат, Резвых вороных конейНет быстрее и верней!И военные слоныДля победы нам нужны!Если в бой ладью возьмешь,Точно в цель ты попадешь.А без смелого ферзяНам играть никак нельзя,Чтоб была светла земляДля родного короля!На скакалке, на скакалке Я скачу!Головой достать до неба Я хочу! Выше, выше, К солнцу ближе, Вот-вот-вот!виброТренажер 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»