



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
 МИНИСТЕРСТВО НА ЗДРАВЕОПАЗВАНЕТО
 МИНИСТЕРСТВО НА ОБРАЗОВАНИЕТО И НАУКАТА
 МИНИСТЕРСТВО НА МЛАДЕЖТА И СПОРТА
 МИНИСТЕРСТВО НА КУЛТУРАТА
 МИНИСТЕРСТВО НА ОКОЛНАТА СРЕДА И ВОДИТЕ
 ПРЕДСТАВИТЕЛСТВО НА ЕВРОПЕЙСКАТА КОМИСИЯ В БЪЛГАРИЯ



НАЦИОНАЛЕН УЧЕНИЧЕСКИ КОНКУРС „ПОСЛАНИЦИ НА ЗДРАВЕТО“ 2018/2019
 ПРОЕКТ „ ХРАНИ СЕ ЗДРАВОСЛОВНО, СПОРТУВАЙ РЕДОВНО ”

МЕСЕЧЕН КАЛЕНДАР С ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА ЗА ФИТНЕС И ЗДРАВОСЛОВНО ХРАНЕНЕ

	<p>ПОНЕДЕЛНИК</p>  <p>ИГРИ за здравословно хранене и физическа активност</p>	<p>ВТОРНИК</p>  <p>ТАНЦИ</p>	<p>СРЯДА</p>  <p>КАРДИО ДЕН</p>	<p>ЧЕТВЪРТЪК</p>  <p>ЛЕЧЕБНА ФИЗКУЛТУРА</p>	<p>ПЕТЪК</p>  <p>ФИТНЕС</p>																						
<p>ЯНУАРИ</p>	<p>Игри: „Азбука на здравословното хранене“ „Аз се храня здравословно“, „Познай храната“</p>	<p>Народни танци - Право тракийско хоро</p>	<p>Скачане на въже Бягане на място Обиколки на двора</p>	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>+</td> <td></td> <td>-</td> <td></td> <td rowspan="2">6-7</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td></td> <td>2</td> <td># 3,4</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>+</td> <td></td> <td>-</td> <td></td> <td rowspan="2">6-7</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td></td> <td>2</td> <td># 3,4</td> <td></td> </tr> </table>		+		-		6-7	1		2	# 3,4			+		-		6-7	1		2	# 3,4		<p>2 серии по: 15 клека 15 лицеви опори 20 сек.планк 10 подскока-кенгуру</p>
	+		-		6-7																						
1		2	# 3,4																								
	+		-		6-7																						
1		2	# 3,4																								

Дейностите се извършват по време на организирания ежедневен отпочиване от 13.30 до 14.00 часа.



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
 МИНИСТЕРСТВО НА ЗДРАВЕОПАЗВАНЕТО
 МИНИСТЕРСТВО НА ОБРАЗОВАНИЕТО И НАУКАТА
 МИНИСТЕРСТВО НА МЛАДЕЖТА И СПОРТА
 МИНИСТЕРСТВО НА КУЛТУРАТА
 МИНИСТЕРСТВО НА ОКОЛНАТА СРЕДА И ВОДИТЕ
 ПРЕДСТАВИТЕЛСТВО НА ЕВРОПЕЙСКАТА КОМИСИЯ В БЪЛГАРИЯ



НАЦИОНАЛЕН УЧЕНИЧЕСКИ КОНКУРС „ПОСЛАНИЦИ НА ЗДРАВЕТО“ 2018/2019
ПРОЕКТ „ ХРАНИ СЕ ЗДРАВΟΣЛОВНО, СПОРТУВАЙ РЕДОВНО ”

МЕСЕЧЕН КАЛЕНДАР С ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА ЗА ФИТНЕС И ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ

	<p>ПОНЕДЕЛНИК</p>  <p>ИГРИ за здравословно хранене и физическа активност</p>	<p>ВТОРНИК</p>  <p>ТАНЦИ</p>	<p>СРЯДА</p>  <p>КАРДИО ДЕН</p>	<p>ЧЕТВЪРТЪК</p>  <p>ЛЕЧЕБНА ФИЗКУЛТУРА</p>	<p>ПЕТЪК</p>  <p>ФИТНЕС</p>																								
ФЕВРУАРИ	Игри: „ Надпревара за здравословна храна“ „Бързи рефлексии“, „Изяж дъгата“	Народни танци - „Бяла роза“	Бегови упражнения на сълби за кондиция – ситно бягане, високо вдигнато коляно и др.	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>-</td> <td>+</td> <td></td> <td></td> <td>4-5</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td></td> <td></td> <td>2</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>-</td> <td>+</td> <td></td> <td></td> <td>3-4</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td></td> <td></td> <td>2</td> <td>3,4</td> <td></td> </tr> </table>		-	+			4-5	1			2				-	+			3-4	1			2	3,4		2 серии по: 20 гръбни преси 20 коремни преси 20 сек.планк 20 подскока от полу-клек в полу-клек
	-	+			4-5																								
1			2																										
	-	+			3-4																								
1			2	3,4																									

Дейностите се извършват по време на организирания ежедневен отход от 13.30 до 14.00 часа.



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
 МИНИСТЕРСТВО НА ЗДРАВЕОПАЗВАНЕТО
 МИНИСТЕРСТВО НА ОБРАЗОВАНИЕТО И НАУКАТА
 МИНИСТЕРСТВО НА МЛАДЕЖТА И СПОРТА
 МИНИСТЕРСТВО НА КУЛТУРАТА
 МИНИСТЕРСТВО НА ОКОЛНАТА СРЕДА И ВОДИТЕ
 ПРЕДСТАВИТЕЛСТВО НА ЕВРОПЕЙСКАТА КОМИСИЯ В БЪЛГАРИЯ



НАЦИОНАЛЕН УЧЕНИЧЕСКИ КОНКУРС „ПОСЛАНИЦИ НА ЗДРАВЕТО“ 2018/2019
ПРОЕКТ „ ХРАНИ СЕ ЗДРАВΟΣЛОВНО, СПОРТУВАЙ РЕДОВНО ”

МЕСЕЧЕН КАЛЕНДАР С ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА ЗА ФИТНЕС И ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ

	ПОНЕДЕЛНИК  ИГРИ за здравословно хранене и физическа активност	ВТОРНИК  ТАНЦИ	СРЯДА  КАРДИО ДЕН	ЧЕТВЪРТЪК  ЛЕЧЕБНА ФИЗКУЛТУРА	ПЕТЪК  ФИТНЕС						
МАРТ	Игри: „Моята здравословна закуска“, „Здравословна щафета“, „Познай плода и зеленчука“	Народни танци - Дайчево хоро	5 обиколки на училище вътре по стълбите – от 1 до 3 ет. от едната страна, от 3 до 1 ет. от другата страна. Скачане на въже.	<table border="1"> <tr> <td></td> <td> плуване </td> <td>7-8</td> </tr> <tr> <td></td> <td>1  +  - </td> <td>6-7</td> </tr> </table>		 плуване 	7-8		1  +  - 	6-7	2 серии по : 15 лицеви опори 20 гръбни 20 м напад напред 20 м напад назад 20 сек.планк
	 плуване 	7-8									
	1  +  - 	6-7									

Дейностите се извършват по време на организирания ежедневен отдых от 13.30 до 14.00 часа.



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
 МИНИСТЕРСТВО НА ЗДРАВЕОПАЗВАНЕТО
 МИНИСТЕРСТВО НА ОБРАЗОВАНИЕТО И НАУКАТА
 МИНИСТЕРСТВО НА МЛАДЕЖТА И СПОРТА
 МИНИСТЕРСТВО НА КУЛТУРАТА
 МИНИСТЕРСТВО НА ОКОЛНАТА СРЕДА И ВОДИТЕ
 ПРЕДСТАВИТЕЛСТВО НА ЕВРОПЕЙСКАТА КОМИСИЯ В БЪЛГАРИЯ



НАЦИОНАЛЕН УЧЕНИЧЕСКИ КОНКУРС „ПОСЛАНИЦИ НА ЗДРАВЕТО“ 2018/2019
ПРОЕКТ „ХРАНИ СЕ ЗДРАВΟΣЛОВНО, СПОРТУВАЙ РЕДОВНО“

МЕСЕЧЕН КАЛЕНДАР С ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА ЗА ФИТНЕС И ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ

	ПОНЕДЕЛНИК  ИГРИ за здравословно хранене и физическа активност	ВТОРНИК  ТАНЦИ	СРЯДА  КАРДИО ДЕН	ЧЕТВЪРТЪК  ЛЕЧЕБНА ФИЗКУЛТУРА	ПЕТЪК  ФИТНЕС																						
АПРИЛ	Игри: „Search for Easter Treasures“, „Познай рисунката“, „Креативни детективи“	Народни танци - Право хоро	Последователно обикаляне на всички игрища в училище - синьо, зелено, червено. Скачане на въже.	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>+</td> <td></td> <td>-</td> <td></td> <td rowspan="2">7-8</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td></td> <td>2</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>+</td> <td></td> <td>-</td> <td></td> <td rowspan="2">7-8</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td></td> <td>2</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		+		-		7-8	1		2				+		-		7-8	1		2			2 серии по: 20 клека с ръце напред 20 сек.планк 20 коремни преси 20 гръбни 20 подскока
	+		-		7-8																						
1		2																									
	+		-		7-8																						
1		2																									

Дейностите се извършват по време на организирания ежедневен отдых от 13.30 до 14.00 часа.