

**Проект 1А класса
МБОУ “СОШ №7 ЗМР РТ”**

**Спорт, как
альтернатива
Заголовок
пагубным привычкам**

Классный руководитель: В.В.Строителева.

Спортивные люди – они так красивы.
В них столько энергии, бодрости, силы.
Ты хочешь на них быть хоть каплю
похожим?

Лишь спорт тебе в этом отлично поможет!
Здоровье усилит, успехов прибавит.
От скуки, безделья тебя он избавит.
Поверь ты в себя и добейся высот.
О чем ты мечтал, даст тебе только спорт!

Данный проект разработан с целью приобщения школьников к здоровому образу жизни.

Проект способствует формированию негативного отношения к алкоголю, курению, наркотикам.

Совместная работа в группе способствует сплочению коллектива, растёт взаимопонимание, ответственность не только за свою деятельность, но и за работу всей группы.

Проект стимулирует школьников к активной деятельности для выполнения задания, развивает интерес к проблеме, самостоятельность.

Цель: расширение знаний социально-биологических и психологических основ ЗОЖ, воспитание осознанного понимания экологической культуры человека.

Задачи:

- способствовать повышению информированности учащихся о здоровом образе жизни.
- содействовать формированию личной ответственности за собственное здоровье.

Ожидаемые результаты:

1. Повышение уровня информированности учащихся о здоровом образе жизни и формирование готовности его пропагандировать.
2. Увеличение числа учащихся, занятых во внеурочное время в кружках и секциях.
3. Сплочение детского и родительского коллектива.
4. Снижение уровня заболеваемости в классе

Деятельность в рамках проекта

- ◆ Формирование групп с учётом интересов, индивидуальных особенностей, личных симпатий и распределение заданий и обязанностей внутри группы
- ◆ Учащиеся и родители делятся на 4 группы, распределяются задания внутри группы (получение и обработка информации, оформление, презентация).

Первая группа должна найти стихотворения, пословицы, загадки о различных видах спорта и здоровье.

Вторая группа получает задания нарисовать рисунки и плакаты на тему “Что такое ЗОЖ”

Третья группа должна найти выучить физминутки и интересные упражнения для зарядки.

Четвёртой группе поручается собрать фотографии для оформления презентации.

Показатели:

Основным критерием результативности деятельности в процессе осуществления проекта будет выступать критерий сформированности у школьников правильного понимания здорового образа жизни.

Основными показателями такого критерия будут служить:

- Активизация познавательной деятельности учащихся.
- Информированность по теме проекта .

Я с детства очень спорт люблю.
Он приучил меня к порядку.
Я долго по утрам не сплю.
Я поднимаюсь на зарядку.
Затем пробежка и прыжки
И отжимания от пола.
Да, упражненья не легки,
Зато я бодрый и веселый.

Я бегом наслаждаюсь,
Бегу, бегу, бегу!
Земли едва касаюсь,
Как будто я лечу!

Свободные движения,
Мне дышится легко!
В отличном настроенье
Бегу я далеко.

Мне горизонт маячит,
И солнце с высоты,
Желая мне удачи,
Льет теплые лучи!

И наполняет силой
Меня волшебный бег.
Какой же я счастливый –
Бегущий человек!



Я расту достойной сменой
Всем известнейшим спортсменам.

Я вынослив и здоров,
Мой ответ: всегда готов!
Я готов поотжиматься,
Приседать и кувыркаться.
Подтянуться я могу,
Обогнать всех на бегу.
И в футбол, в хоккей сыграть.
И на брусьях полетать.
Спорт – мой самый лучший
друг

Удивляю всех вокруг
Я энергией своей.
Нет вокруг меня бодрей!

Евграфов Арсений



*В плавании немало стилей,
Как известно, может быть.
Надо, чтобы все решили,
Как дистанцию проплыть.*

*Всех быстрее, конечно, вольный
(По другому – это кроль).
Быстро им плывёшь, довольный,
Как какой-нибудь король!*

*Как же выглядит красиво
Плывать стилем баттерфляй!
Словно бабочка, игриво
Над волной легко порхай!*

*Попотеть, конечно, нужно,
Чтобы плавать стилем брасс.
Поплывёшь им, как лягушка,
Ощущенья – просто класс!*

*А ещё, ребята, можно
Просто плавать на спине.
Если будешь осторожным,
Не окажешься на дне!*

*Но пока я, как мечтаю,
Не освоил кроль и брасс,
Стилям всем предпочитаю
В виде папы
Надувной тугой матрас!*



*Сегодня прыгнуть в воду с вышки
Хочу, ведь это просто блеск!
Прыжок, полёт и будет слышен
При входе в воду громкий всплеск.*

*Но только с вышки вниз смотрю я,
Так сразу мне не до глубин.
И вниз я прыгать не рискую
Пойду-ка лучше на трамплин!*

*Но и трамплин великоватым
Сегодня показался мне,
С него мне как-то страшновато
Пойти навстречу глубине.*

*Я прыгну с бортика бассейна,
Уж это сделаю легко!
Прыжок, полёт... Уж я уверен,
Что здесь не будет высоко!*

*Не всё ль равно, откуда прыгну?
А так – недалеко лететь.
Ведь всё равно – полёт и брызги,
Все будут на меня смотреть...*

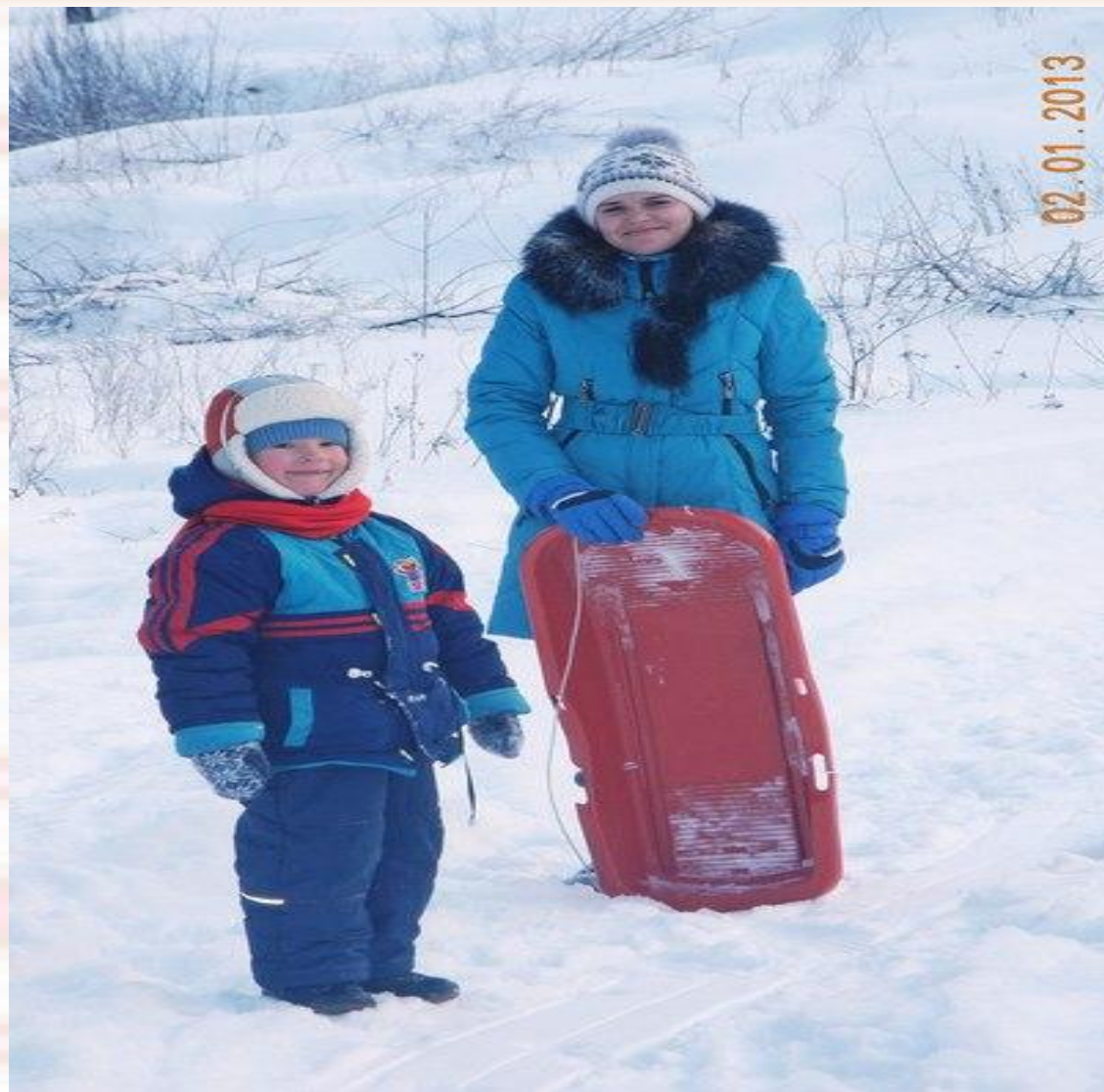
*А, может, прыгать мне не стоит
И в воду просто так сойти?
Зато ничто не беспокоит,
Ведь нет удобнее пути!*



*Футбол – чудесная игра,
Он свел с ума мою планету,
В него играть всегда пора,
Зимой, весной и жарким летом.
Футбол на улицу зовет,
Он ввел везде свои законы,
То двор случайно соберет,
То вмиг наполнит стадионы.
Футбол сближает и роднит,
В нем есть, когда душе согреться.
Лишь тот на поле победит,
Кто в каждый финт добавит сердца.
Футбол чудесная игра,
В него играть всегда пора.*



Мне тепло в ушанке!
Я хватаю санки,
На гору взбираюсь,
Под гору лечу.
Для меня пустое,
Самое простое -
Прокатиться стоя:
Видите - качу!
Вдруг рванулись санки...
Нет моей ушанки.
В снег она упала!
Падаю и я.
Санки дальше мчатся,
Весело кружатся.
По снегу веревка
Вьется, как змея.
Я нашел ушанку,
Догоняю санки,
На гору взбираюсь,
Под гору лечу.
Для меня пустое,
Самое простое -
Прокатиться стоя:
Видите - качу!



**Вело-
Вело-
Вело-
БАХ!!!**

**Искры радугой в глазах.
ВЕ – в канаве.
ЛО – в подвале,
СИ – в кювете.
Сам – в кустах...**

**По педали,
По детали,
Подбирали,
Прибивали –
Так подходит, этак – нет.
Прикрутили,
Привинтили –
Починили...
Получили:
ЛО-СИ-ПЕ-ВЕД?!**



Надену
налокотники,
Надену
наколенники,
Встану я
на ролики
И поеду к
Леночке.



Снежным облаком зима
К нам во двор пришла сама.
Только жалко, что без спроса
Привела с собой Мороза
Не запугивай Мороз,
Не щипай напрасно нос
Все равно пойду на горку,
Позову еще Егорку.

А на горке, на горе –
Лёд на радость детворе.
И летят со свистом санки,
Лыжи, пестрые ледянки.
Ох, довольный вид у Сани –
Подарили супер сани.
Утеплитель на седушке,
«Прокати», - кричат подружки!

Повод есть повеселиться –
Из ледянок вереница
Заскользила, как-то вдруг
Я в сугробе и мой друг.
А вокруг друзья-соседи
Будто белые медведи.
Их одежду, словно мех,
Облепил пушистый снег.

Крики, визги, вверх и вниз,
Смех, падения сюрприз.
Но ушел какой-то Час
И домой забрали нас.



**В море я люблю купаться:
И нырять там, и плескаться,
И ракушки собирать,
И медузу отгонять!**



*Босиком по снегу добегу
до бани,
Там чуток согреюсь и
в прорубь с головой,
Зимние забавы
не для нежных пани,
Здесь подход особый,
полностью мужской.*

*Из воды студёной
выскочу младенцем,
Пар столбом от тела,
волосы торчком.*



Здоровый образ жизни!
Полезен он для всех.
Здоровый образ жизни!
Удача и успех.
Здоровый образ жизни!
Со мной ты навсегда.
Здоровый образ жизни!
Моя это судьба.
Здоровый образ жизни,
Будь у всех в крови!
Здоровый образ жизни!
Утром поднялся и беги.
Здоровый образ жизни!
Свежий воздух вдохни.
Здоровый образ жизни!
Счастливым будешь ты!