



# Проект 5 класса ГБОУ ООШ №5 г.о. Октябрьск «Формирование здорового образа жизни школьника»





Мне нравится учиться в нашей школе. Учителя добрые и внимательные, хотя и строгие. Поэтому на уроках приходится сидеть тихо-тихо. От этого очень устаёшь. Другое дело — перемена. Только прозвенит звонок — бегом в столовую. Быстро поел — и бегом в коридор.



Перемены у нас большие, по 10—20 минут. Угадайте, сколько раз я успеваю пробежаться по коридору? Десять-пятнадцать раз. Это ничего, что иногда врежешься в кого-нибудь. Кто-то даже рад, что можно слегка подражаться. Однако в старшекласников я стараюсь не врезаться. Могут больно ударить. И в учителей, конечно, тоже. Могут наказать — заставить постоять.

■ *Дети должны быть здоровыми*- значит не иметь проблем с самочувствием, быть физически и духовно полноценными людьми



• А для этого в школе  
необходимы:

# Утренняя общешкольная зарядка, которая длится пять минут и проводится до начала занятий.

- Каждый день школьника должен начинаться с утренней гимнастики, которая недаром называется зарядкой, так как прогоняет остатки сонливости и как бы дает заряд бодрости на весь предстоящий день.
- Гимнастические упражнения усиливают работу сердца и легких, улучшают обмен веществ, благотворно действуют на нервную систему.



# Физминутки

- Обязательны на каждом уроке. Обычно это 3 – 5 физических упражнений и они могут проводиться с музыкальным сопровождением,



# Внеурочная деятельность

- Игры на открытом воздухе во время внеурочной деятельности.




# Динамические переменные


- Динамические переменные для учащихся начальной школы







Мы решили создать проект  
по оборудованию  
школьного коридора  
разметкой для подвижных  
игр.



1 Мы провели опрос учащихся начальных классов о любимых играх на перемене.

Результат: Игра «Ручеек»- 23 человека

«Резиночка»- 18 человек

«Догонялки»- 12 человек

«Классики»- 10 человек

## 2. Узнали, какие виды "классиков" существуют.

[rodnaya-tropinka.ru](http://rodnaya-tropinka.ru)

Игры во дворе.  
Играем в классики.

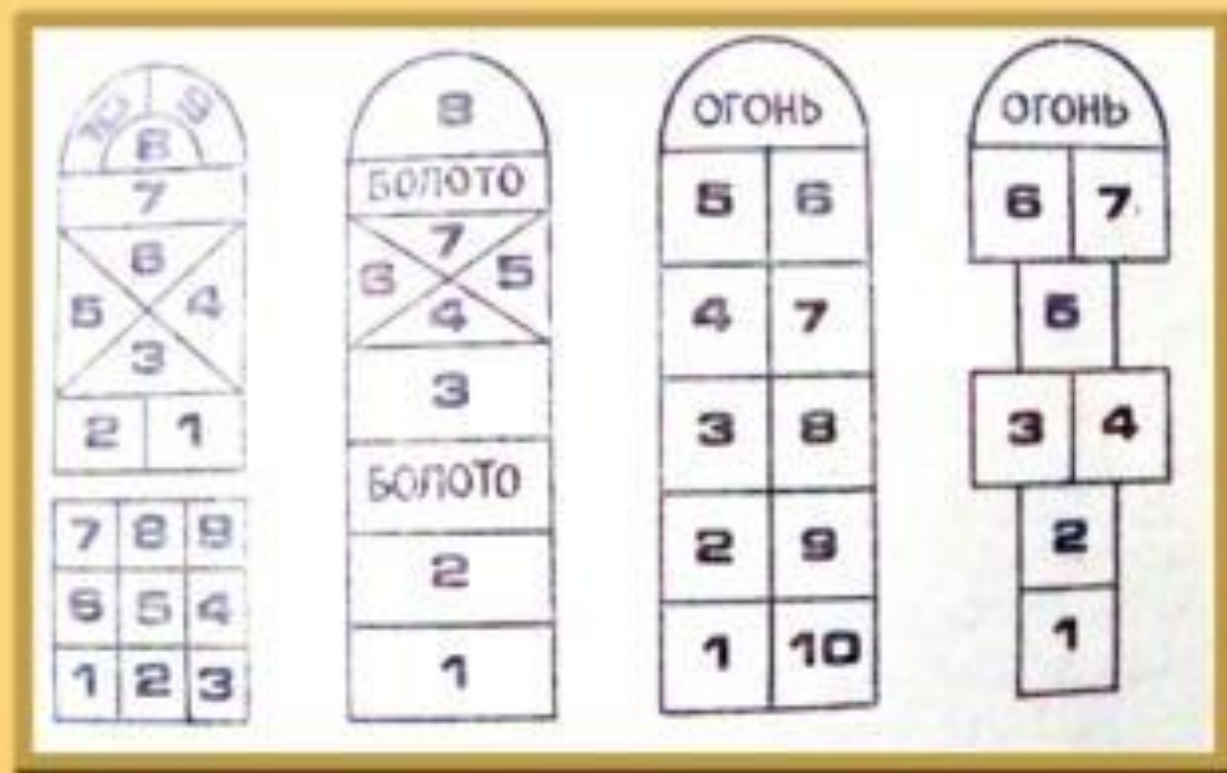
### Какие бывают классики?



rodnaya-tropinka.ru

Игры во дворе.  
Играем в классики.

Какие бывают классики?

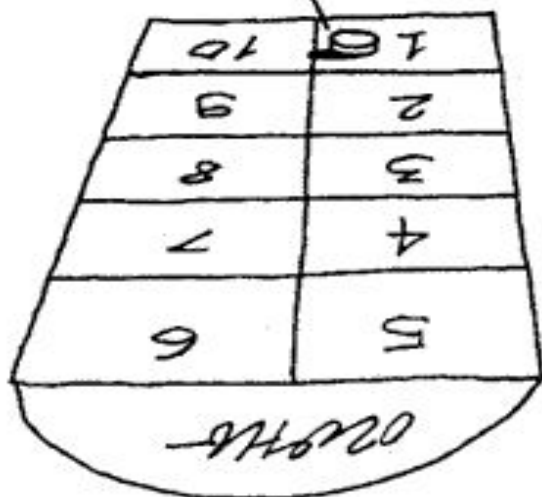


*uznaiki.ru*

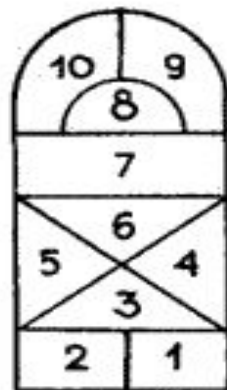
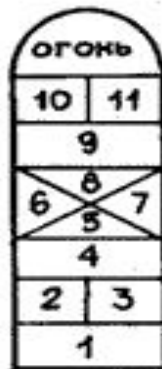
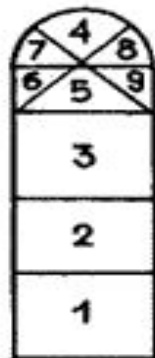
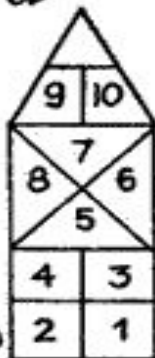
**Игры во дворе.**

**Играем  
в классики.  
"Улитка"**

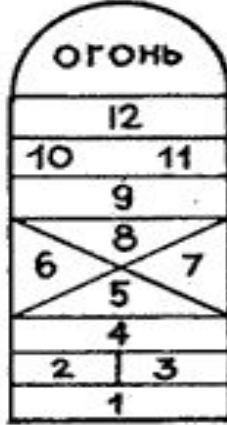
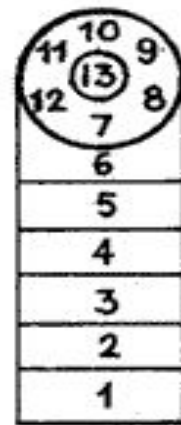
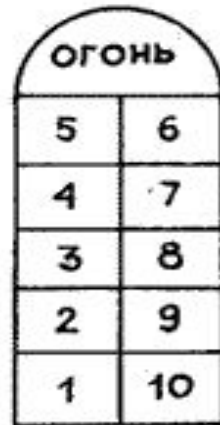




α



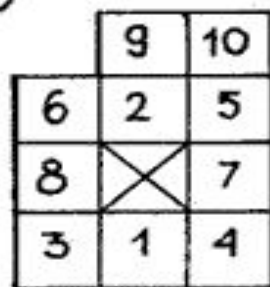
α



α



δ



### 3.Подготовили трафареты для разметки



4. Подготовили материалы  
инструменты,  
приспособления  
для разметки.





## 5. Выполнили разметку












• **Малыши рады**



Все необходимые материалы нам предоставили родители и классный руководитель. Мы провели расчеты , если бы всё приобретали в магазине, то наши затраты составили 600 рублей.

Мы планируем сделать разметку для игр  
во время летнего оздоровительного лагеря  
на асфальтированной площадке школьного  
двора





**. Спасибо за внимание**