

# Районный конкурс методических разработок «Здоровый образ жизни»

МКОУ Дубровская СОШ

Учитель физической культуры Маляревский В. Г.

# Что такое здоровый образ жизни?

- *Здоровый образ жизни – это когда ты занимаешься спортом, становишься здоровым и всё-всё вокруг становится радостным. (Лиза, 9 лет)*
- *Здоровый образ жизни – это когда ходишь на урок физкультуры, чтобы быть красивым и сильным, чтобы защищать маму. (Антон, 7 лет)*
- *Здоровый образ жизни – это когда ты не пьёшь лекарства, потому что спорт – залог здоровья. (Катюша, 9 лет)*

# Наши спортивные е достижения !

*Ноябрь 2016 года – знаменательное событие в жизни Дубровской школы. Команда юношей завоевала первое место в районных соревнованиях по волейболу.*



# Немного о видах спорта...

- Гимнастика – это если я сильно-сильно прижимаю пяточки к спине, а мама говорит: «Ух, какая ты у меня красивая гимнастка!» (Аня, 4 года)
- Гимнастика – это если ты можешь, как змейка, делать разные красивые штуки. (Лена, 6 лет)

Гимнастика – моё всё. Потрясающее чувство, когда ты понимаешь, что ты можешь делать то, чего не могут другие. Можешь делать невероятно сложные и тяжёлые вещи со своим телом, и делать это красиво. (Алина Совец)



# Из интервью газете «Мой мир»...

## Баскетбол...

- *В баскетболе видится моя жизнь...*
- *Бежишь...скорость...прыжок...и вот мяч в кольце...потрясающее чувство!*
- *В баскетболе главное – команда! Без этого никуда!*

- *Баскетбол – это залог здоровья и успеха!*

*Баскетбол – командная игра, и я всегда чувствую поддержку товарищей!*

*(в опросе участвовали ученики 9-11 классов)*

Кто не любит баскетбол – тот в него не играл...



# Волейбол – игра для волевых людей...

Волейбол – начало и конец моих побед...

В волейболе сила воли...

# Из истории волейбольных игр в родной школе...





# Волейбол – игра для всех.









**Спорт – сила,  
заставляющая  
нас идти к  
новым целям и  
новым  
победам!**







**Здоровый образ жизни – это осознанный выбор.**

*Это каждодневная работа над собой, борьба с соблазнами, физический и моральный труд. Это путь самосовершенствования, который приведёт к великим победам!*