

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МИНИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

**301913 Тульская
область
Тёпло-Огарёвский район
д.Большое Минино, д. 76**

«Здоровому – всё здорово!»



Выполнил Ерёмин Даниил, 13 лет
Руководитель Шулакова Марина
Сергеевна,
учитель физической культуры

2017 г.

Содержание

1. Девиз нашей школы
2. Эссе
3. Понятие о ЗОЖ
4. Коротко о нас
5. Наши мероприятия:
 - 5.1 «Неделя Здоровья»
 - 5.2 «Военно-патриотическая спортивная игра «Зарница»
6. Информационные источники.

Мы выбираем
ЗДОРОВЬЕ, ведь
ЗДОРОВЬЕ — ЭТО
ЗДОРОВО !



Эссе

Мы рождены все для того,
Чтоб наша жизнь была красива,
И в этом нам должны помочь

Любовь, Здоровье, Сила!

Любовь, как известно, один из двигателей человечества. Имея в душе такое чувство, люди преодолевают любые преграды к достижению своей цели. Но чтобы их преодолеть, необходимо иметь также твердую **силу духа и здоровье**.

Здоровье – уникальный дар природы, главное жизненное благо, состояние полного физического, духовного, социального благополучия, а не только отсутствие болезни.

А поддерживается, совершенствуется и достигается оно только через **Здоровый Образ Жизни**.

Здоровый образ жизни

- культура жизни человека, система его жизненных ценностей направленных на то, чтобы вести активный образ жизни, правильно питаться и тем самым предотвращать заболевания и повышать естественную сопротивляемость организма.

В само понятие **здорового образа жизни** входит следующее:

- Оптимальный режим труда и отдыха
- Двигательная активность и закаливание
- Рациональное питание
- Отказ от вредных привычек
- Медицинская активность
- Соблюдение правил психогигиены
- Личная и общественная гигиена
- Гигиена семьи и брака

Коротко о нас

- Наша школа является малокомплектной, и наполняемость классов невелика, поэтому для проведения спортивных соревнований создаются разновозрастные группы, в которые объединяются учащиеся с разными физическими возможностями с 1 по 9 классы. Таким образом, в школе скомплектованы 2 разновозрастные команды, приблизительно равные по силам.
- Руководителями каждой группы являются ученики старших классов, которые систематически занимаются с учащимися младших классов, подготавливая их к различным соревнованиям.
- В результате ученики нашей школы получают разнообразные сведения о нормах и правилах поведения, усваивают положительные привычки, спортивную этику, приучаются осознанно уважать друг друга.
- Одним из главных направлений всех спортивных мероприятий является формирование Здорового Образа Жизни

Неделя Здоровья

Программа «Недели Здоровья»

- **1 день** (Пн) Линейка. Открытие «Недели здоровья». Знакомство с программой конкурса. Старт конкурсу рисунков на тему «Я и ЗОЖ» и конкурсу «Лучший буклет о ЗОЖ». «Весёлая зарядка» в 8.00
- **2 день** (Вт) «День весёлых станций». Продолжение конкурсов рисунков и буклетов. «Весёлая зарядка» в 8.00
 - 1 станция --- после 2 урока;
 - 2 станция ---- после 3 урока;
 - 3 станция ----- после 5 урока.
- **3 день** (Ср) Классный час на тему «Здоровая молодёжь – здоровая нация» (после 6 –го урока для 5-9 кл). Продолжение конкурсов рисунков и буклетов. «Весёлая зарядка» в 8.00



- **4 день** (Чт) «Весёлая зарядка» в 8.00 Игры в спорт.комнате на переменах:
- после 1 урока старш. кл. - ПИОНЕРБОЛ (выигравшая команда приносит балл своей команде);
- после 2 урока нач. кл. - ПИОНЕРБОЛ (выигравшая команда приносит балл своей команде);
- после 3 урока старш. кл. – РУЧНОЙ МЯЧ (выигравшая команда приносит балл своей команде);
- после 5 урока нач. кл. – РУЧНОЙ МЯЧ (выигравшая команда приносит балл своей команде).
- **Окончание конкурса «Лучший буклет о ЗОЖ».**
- **5 день** (Пт) «Весёлая зарядка» в 8.00 «Весёлые старты». (после 5-го урока).
- **После 2 –го урока заканчивается конкурс рисунков « Я и ЗОЖ».** Команда, нарисовавшая больше рисунков, соответствующих требованиям, приносит своей команде дополнительные баллы.



1 день

По порядку стройся в ряд!

На зарядку все подряд!



2 день «Станции»



3 день Классный час

«Здоровая молодежь - здоровая нация»



4 день Спортивные игры



5 день «Весёлые старты»



Сегодня праздник у ребят
У них - соревнования.
Задором их глаза
блестят
Игра вне расписания!



Итоги «Недели здоровья»



Получен от природы дар -
Не мяч и не воздушный шар,
Не глобус это, не арбуз -
Здоровье! Очень тонкий груз.
Чтоб жизнь счастливую прожить,
Здоровье нужно сохранить!



В конце недели были подведены итоги «Недели здоровья».

Вначале были собраны маршрутные листы и подсчитаны балы за спортивные достижения, затем жюри оценило рисунки каждой команды и буклеты, сделанные командами. И вывело общий результат. В итоге была применена «мягкая» система определения победителей: награды получили не только победители, но и те, кто достиг определённых успехов как в спорте, так и в творчестве.

Но лучшими достижениями остались хорошее настроение, бодрость, желание почаще проводить подобные мероприятия.

Мы знаем, что **«Девять десятых нашего счастья зависят от здоровья».**

(Артур Шопенгауэр)



Военно - патриотическая спортивная игра «Зарница»

«Зарница» - одна из самых любимых игр школьников. Во-первых, у нас она всегда проводится в мае на свежем воздухе, среди благоухающей природы, во – вторых, разнообразие заданий. С каким трепетом мы получаем запечатанные конверты, ищем следующие, по которым надо пройти из пункта А в пункт В (радиус территории для игры составляет около 500 м)

и выполнить ряд заданий.



1 ЭТАП «Секретный пакет»



3 этап «Установка туристической палатки»



4 этап «Проползти и не задеть»



5 этап «Вверх по откосу» тропка»

6 этап «Узкая



7 этап «Пословицино»



8 этап «Окажи ПМП»



9 этап «Самый меткий»



10 этап «Сапёры»



Помимо вышеуказанных мероприятий у нас в школе часто организовываются:

- подвижные перемены;
- веселые старты;
- нетрадиционные дни празднования «Последнего звонка», когда мы после линейки собираемся всей школой и идем на природу, где проводим соревнования как спортивные, так и творческие, «готовим полевую кухню». Получаем массу позитивных эмоций. Домой приходим уставшие, но радостные.
- в июне для нас организовывают «Туристический 5-ти дневный палаточный лагерь» с выездом в соседние местности. Здесь мы знакомимся с новыми людьми, соревнуемся, получаем навыки трудовой деятельности и многое другое. И всё это является отличной поддержкой нашего здоровья.

В школе нет спортивного зала, а лишь только приспособленная спорткомната, нет в достаточном количестве спортивного инвентаря. Но мы считаем, что для поддержания здоровья человеку не обязательны новомодные тренажеры и фитнес центры. Главное - желание, бодрость, сила духа и, конечно, хорошее настроение.



Чтоб почаще улыбаться,
Надо спортом заниматься!
Будешь сильным ты тогда
И успешным на-всег-да!

Всего доброго! Будьте Здоровы!

Информационные источники:

Нестерова И.А. Здоровый образ жизни // Образовательная энциклопедия ODiplom.ru

<http://odiplom.ru/lab/zdorovyi-obraz-zhizni.html>

2009 - 2017 ХАРАКТЕР.net

