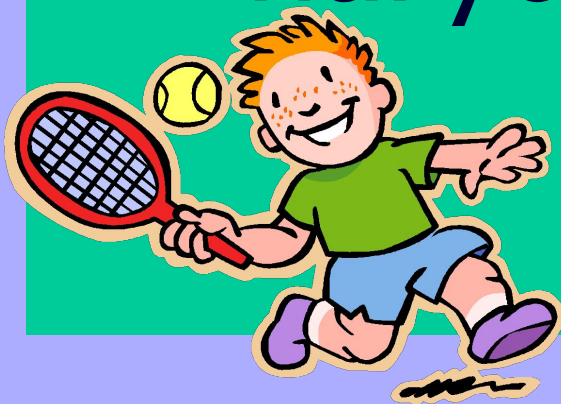
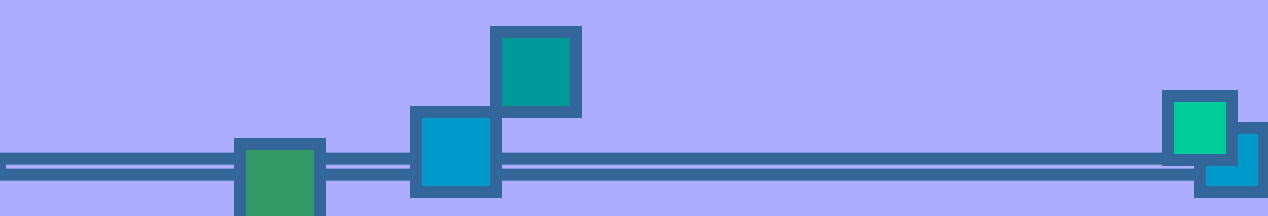


Проект

# «Спорт-альтернатива пагубным привычкам»





Учитель физической культуры: Андреева К.Е.  
МБОУ «Школа №177»



**Цель проекта:** приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и привлечение к занятиям спортом.


**Основными задачами проекта являются:**

- - формирование у учащихся стремления к духовному и физическому совершенствованию;
  - - привлечение учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
  - - привлечение обучающихся к исследовательской деятельности: планировать проект, оформлять и защищать;
  - - исследовать способы оздоровления своего организма и делать выводы.
- 

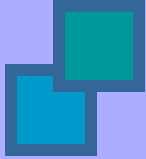


## Задача оздоровления имеет три взаимосвязанных аспекта:

- ❖ Воспитательный, состоящий в воспитании у детей бережного отношения к своему здоровью.
- ❖ Обучающий, состоящий в обучении детей нормам здорового образа жизни, приемам и методам его реализации.
- ❖ Оздоровительный, состоящий в профилактике наиболее распространенных заболеваний, а также через улучшение таких необходимых качеств, как психическая уравновешенность, спокойствие, сосредоточенность, внимательность, хорошая память, мыслительные способности.

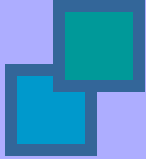


Процесс формирования понимания ценности здоровья может осуществляться по следующим направлениям:

- 1. Формирование знаний о здоровье и его значимости.
  - 2. Внедрение здоровьесберегающих образовательных технологий.
  - 3. Организация оздоровительной работы.
  - 4. Профилактика вредных для здоровья привычек.
- 



# *Учебные вопросы*

- 1. Что такое здоровье для ученика?
  - 2. Какова основная направленность физических упражнений?
  - 3. Какие правила закаливания организма и основные способы ?
  - 4. Способы избавиться от вредных привычек?
  - 5. Каковы основные правила проведения диагностики здоровья?
- 

## Актуальность проблемы.

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это надо начинать?





## Выявление проблемы.

В настоящее время существуют тенденции снижения здоровья подрастающего поколения, поэтому потребность в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни и привлечение учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом возрастает и требует поиска новых путей в образовании, воспитании и развитии школьников.



# Спортивные игры

Спортивные игры - оказывают благоприятное действие на организм не только потому, что во время игры напрягаются различные группы мышц, развивается ловкость, умение сохранять равновесие, быстро бегать, прыгать, ловить мяч и т. п. Большое значение имеет и то, что игра всегда сопровождается эмоциональным подъемом, а он вызывает возбуждение симпатического отдела нервной системы; в результате увеличивается количество находящейся в движении крови, повышается содержание гемоглобина и сахара в крови, учащается ритм сокращений сердца и дыхания, выделяется много пота и т. д. В спортивных играх совершенствуется зрение и умение ориентироваться в пространстве, укрепляется воля.



**Спортивные игры: «Ворона и Воробьи»** - Ваша задача – произнести слово «вороны» или «воробьи». Это послужит сигналом для одной из команд. Если вы произносите «вороны», то они должны догнать воробьев. Те, кого поймают вороны, также становятся ими. Остальные воробьи должны успеть спрятаться в домиках. Если вы говорите «воробьи», то воробьи начинают ловить ворон. Пойманные вороны, которые не успели спрятаться в домиках, становятся воробьями. Игра продолжается любое условленное время. Побеждает так команда, в которой остаётся наибольшее число игроков.





## Эстафеты

Веселые эстафеты для детей представляют собой подвижные командные соревнования.

В основном, проводят детские эстафеты в качестве полезного развлечения в ходе обычных массовых или же специальных корпоративных мероприятий, однако, организовываться они могут и для подростков в несколько более серьезном формате, то есть, как профессиональный детский тимбилдинг.

# Эстафеты





# СПОРТИВНЫЙ КОЛЛАЖ



### Ожидаемый результат.

- **Внедрение здоровьесберегающих технологий во все виды деятельности. У учащихся появился достаточный уровень знаний о пользе закаливания организма, правилах ухода за телом. В школе появилось нестандартное оборудование по обеспечению здоровьесберегающего компонента. Повысился интерес к научно-поисковой работе у педагогов и родителей. Учащиеся владеют культурно-гигиеническими навыками, знают о значении витаминов для здоровья человека, получили представления о том, о многообразии пространственных отношений в окружающем мире, о роли времени в природе и в жизни людей, о важности мышления для учёбы.**