

**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,  
Присесть и кувыркаться.  
Подтянуться я могу,  
Обогнать всех на бегу.  
И в футбол, в хоккей сыграть.  
И на брусках 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!*

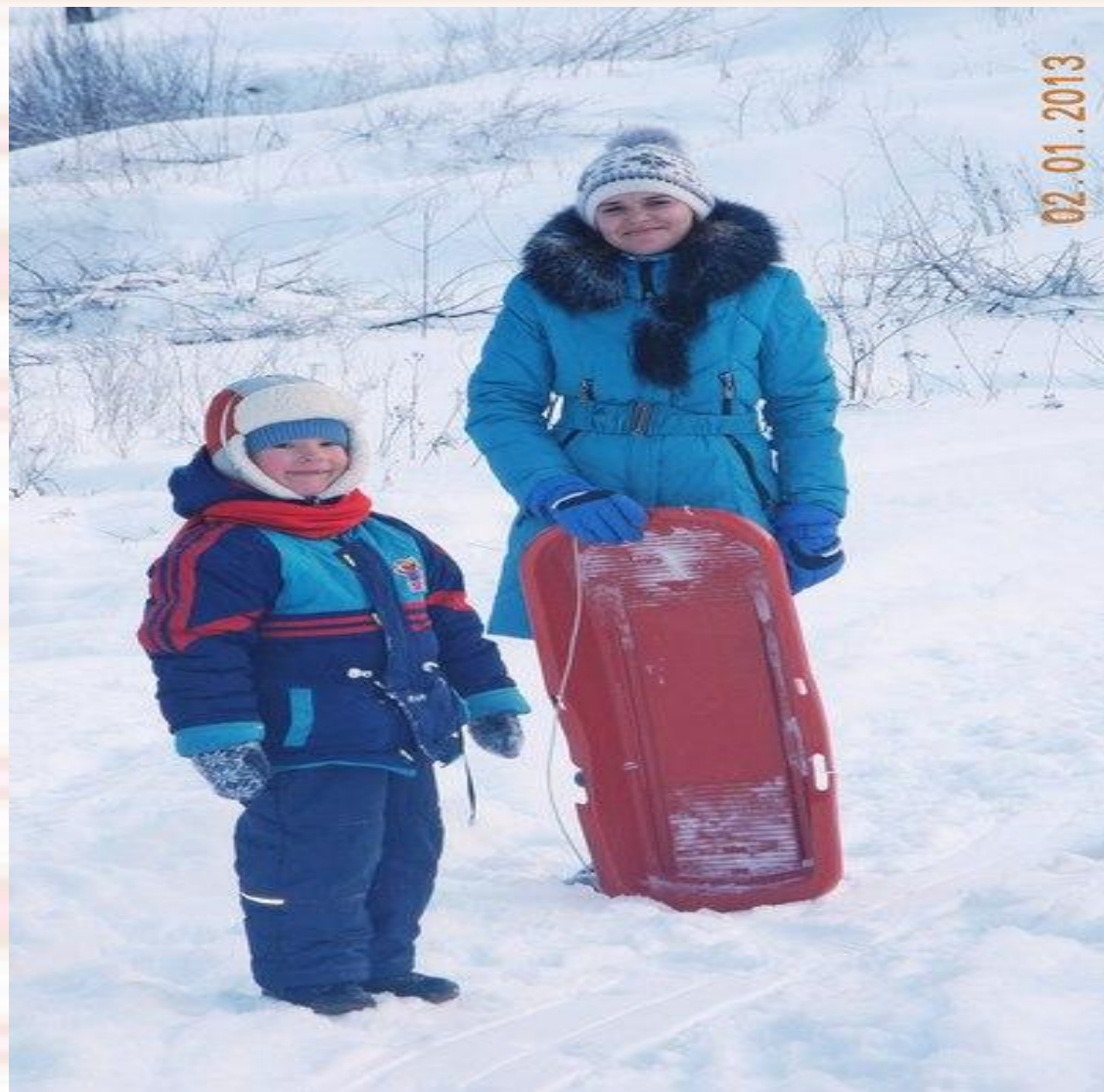


*Футбол – чудесная игра,  
Он свел с ума мою планету,  
В него играть всегда пора,  
Зимой, весной и жарким летом.  
Футбол на улицу зовет,  
Он ввел везде свои законы,  
То двор случайно соберет,  
То вмиг наполнит стадионы.  
Футбол сближает и роднит,  
В нем есть, когда душе согреться.  
Лишь тот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