

***Без вредных  
привычек в мир  
здоровья***

***Акция «Спорт вместо наркотиков»***

# Проблема

- ❑ Малоподвижный образ жизни стал нормой существования.
- ❑ Употребление алкоголя и курение.
- ❑ Нежелание менять свой образ жизни.

## Цели и задачи:

- **Формирование у обучающихся активной позиции в выборе образа жизни;**
- **Изучение мнения обучающихся по проблемам зависимости от вредных привычек;**
- **Развитие мотивации к регулярным занятиям физической культурой.**

# Основные формы проведения:

- «Вопрос дня» - опрос  
(каждый день – новый вопрос);
- «Самый спортивный класс»  
(мини - состязания);
- «Спорт вместо наркотиков»  
(итоговое мероприятие).

# Акция рассчитана на 14 дней преимущества данной акции:

- ❑ Акция может быть разбита на отдельные мероприятия.
- ❑ Место проведения
  - ❖ на улице;
  - ❖ в спортзале;
  - ❖ на этаже школы.
- ❑ Музыкальное сопровождение поднимает настроение.
- ❑ Может быть проведена с любым коллективом.
- ❑ Обучающиеся могут быть разного уровня подготовки.

# *Опрос «Вопрос дня»:*

- Курение влияет на здоровье?
- Нужно ли лечить пристрастие к табаку?
- Может ли употребление пива привести к алкогольной зависимости?
- Считаете ли вы употребление спиртных напитков более 2-х раз в неделю?
- Являются ли безобидными единичные пробы наркотиков?
- Ваши родители знают, где вы проводите свое свободное время?
- Можете ли вы в трудных ситуациях рассчитывать на помощь специалистов?
- Сквернословие – это вредная привычка?
- Разрешите ли вы своему несовершеннолетнему ребенку курить, пить спиртное, употреблять наркотики?

*Ответы на вопросы  
производятся разноцветными  
жетонами:*

*Зеленый – да; Красный – нет;*

*Желтый – не знаю.*



Мини-соростязания  
«Самый  
спортивный класс  
(итоги соростязаний  
подводятся при  
условии, если весь  
класс принимает  
участие)

- Сбей отскоком
- Будь быстрым
- Будь гибким
- Будь ловким
- Кто больше
- Дальше прыгни
- Будь точнее
- Будь метким
- Будь сильным
- Будь внимательным



# Будь ловким

# Сбей отскоком

*Сидя на стуле  
попытайся  
перетянуть скакалку  
на свою сторону.*



*Отскоком мяча  
сбить кегли*

## Будь гибким



*Перейти под планкой  
(скакалкой и т.д.), так  
чтобы не задеть  
препятствие*

## Кто больше

*Выполнить как  
можно больше  
прыжков  
через  
вращающуюся  
длинную  
скакалку.*



**Будь  
внимательным**

**Дальше прыгни**

*Перенести как можно  
больше груза (мячи, кегли,  
кубики и т.д.), не сойдя при  
этом с дорожки*

*Обучающиеся  
выполняют  
прыжки в длину с  
места*

**Этапы**  
**итогового**  
**мероприятия**

- ❑ «Стрельба из лука», «Фигурное катание»
- ❑ «Бадминтон»
- ❑ «Велогонки», «Прыжки в длину»
- ❑ Пантомима
- ❑ «Бег на коньках»,  
«Стрельба по мишени»
- ❑ «Лыжные гонки», «Гребля на байдарках»
- ❑ «Толкание ядра», «Конкур»
- ❑ Конкурс плакатов (антиреклама)  
«Альтернативная реклама»

# Стрельба из лука; Фигурное катание

*Попасть с  
определенного  
расстояния  
луковицей в ведро.  
Подсчитывается  
количество  
попаданий.*

*Команда делится на  
пары. Каждая пара  
прыгая на одной ноге,  
преодолевает  
определенное  
расстояние.  
Учитывается  
синхронность  
исполнения*

## **Бадминтон**

*Пронести  
определенное  
расстояние  
воздушный шарик на  
бадминтонной  
ракетке.*

*Учитывается  
количество падений  
шарика.*

## **Велогонки**

*Верхом на  
гимнастической  
палке,  
преодолеть  
расстояние.*

*Учитывается  
правильное  
преодоление всех  
препятствий*

# Пантомима

□ После первой рюмки  
пьяница похож на павлина,  
после второй - на обезьяну,  
а потом превращается в свинью.

# Посчитай

□ Что можно купить на деньги, которые прокуривает  
курильщик за год ?  
(более 20 000рублей)

# Лыжные гонки; Толкание ядра

Преодоление  
определенного  
расстояния на лыжах  
(старые детские лыжи  
на мягком креплении).  
Учитывается быстрота  
выполнения.

Выполнить метание  
бумажного снежка.  
Учитывается  
дальность полета.



**По самую глотку наливаясь грязью,  
В винных парах и в дыму с никотином,  
Свой организм приведешь к безобразью  
И жизнь урежешь на половину  
Объявим войну наркоте и прочему,  
Всем, кто нас этой дрянью травит,  
Тем, кто под темным покровом ночи  
С двух до семи торговлей правит!  
Даешь кефир, молоко и сливки!  
Даешь, наконец, фруктовую воду!  
Долой сигареты, долой наливки!  
Долой наркозелье, долой водку!**

***СПАСИБО***  
***ЗА***  
***ВНИМАНИЕ !***