

***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 !