

**МКОУ «Кидеринская СОШ»**

**Акция под девизом «Я выбираю спорт, как альтернативу пагубным привычкам»**

Акция под девизом «Я выбираю спорт, как альтернативу пагубным привычкам» прошла в в Кидеринской школе 13 ноября 2023 года.

Основной целью акции являлось формирование устойчивого, позитивного отношения учащихся к ведению здорового образа жизни, принятия спорта и физической культуры как альтернативы вредным привычкам. В рамках акции проведены спортивные соревнования: «Веселые старты» - среди учащихся 5-6х классов.

**«Весёлые старты»**

**Цель:**Формирование у детей и подростков приоритета здорового образа жизни.

**Задачи:**

* посредством физической культуры и спорта воспитание у детей и подростков стремления к здоровому образу жизни;
* популяризация физкультурно-массовой и спортивной работы в школе;
* демонстрация обучающимся привлекательности физкультурно-спортивной деятельности как альтернативы вредным привычкам: алкоголизму, табакокурению, употреблению наркотиков и др.

**Участники**: учащиеся 5-6х классов.

**БЕСЕДА О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ.**

Мир вам дорогие ребята! Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Ведь как говорили наши предки: «В здоровом теле — здоровый дух».  
Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом. Например, такие: «Здоровье дороже золота» или «Здоровье ни за какие деньги не купишь».  
Задумывались ли вы о том, что у нашего здоровья немало добрых и верных друзей?\*  
Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым. Правильно! Прохладная чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся или обтираемся по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с нее грязь, пот и болезнетворные микробы.  
 Занятия физкультурой в школе, посещения спортивных секций помогают нам укреплять здоровье, закаляют тело и волю, делают нас смелыми и сильными. Подытожил ведущий специалист молодежной политики Магомед Загирович.

***Потягивание на перекладине***

***Челночный бег***

***Прижки с места в длину***



