

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Сургутская технологическая школа» г. Сургут

График консультаций  
Учителя физической культуры  
**Зяц Ольги Анатольевны**

День недели	Индивидуальная/групповая работа с детьми	Работа с родителями	Работа с педагогами	Организационно-методическая работа
Понедельник	9:00-11:00			
Вторник	14:00-16:00		12:00-13:00	9:00-11:00
Среда		12:00-13:00	14:00-16:00	12:00-13:00
Четверг	9:00-11:00	12:00-13:00		
Пятница				9:00-11:00

## Классный час на тему «Всемирный день здоровья»

*Надо понять, что такое человек,  
что такое жизнь, что такое здоровье,  
и как равновесие, согласие стихий  
его поддерживает, а их раздор  
его разрушает и губит».*

*(Леонардо да Винчи)*

**Цель мероприятия:** формирование у учащихся правильного представления о здоровом образе жизни, убеждения в необходимости серьезного отношения к своему здоровью.

### **Задачи мероприятия:**

1. обсудить различные варианты отношения к своему здоровью, причины человеческих недугов и возможные пути сохранения здоровья;
2. дать рекомендации по сохранению здоровья;
3. воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

### **Формы организации деятельности детей:**

- лекция-дискуссия;
- анкетирование;
- работа в группах;
- игра.

**Оформление:** плакаты по теме, презентация, цитаты.

### **Ход мероприятия:**

#### ***I. Организационный момент.***

#### ***II. Постановка проблемы.***

**Ученик:** (подготовленное сообщение) Сегодня Всемирный день здоровья, который отмечается ежегодно, 7 апреля, начиная с 1950 года. В этот день в 1948 году вступил в силу Устав Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Идея Всемирного дня здоровья была выдвинута уже на первой сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения в 1948 году. Но раньше этот день отмечался 22 июля, в день ратификации Устава ВОЗ. ВОЗ посвящает каждый ежегодный Всемирный

день здоровья каким-либо темам и проводит различные пропагандистские мероприятия.

**Классный руководитель:** Ребята, сегодня мы проведем необычный классный час, так как нам предстоит решить одну проблему. Готового решения нет, нам надо самим подумать и найти решение этой проблемы. Ответы вы найдете в самой жизни. Каждый из нас знает, какой бесценный клад-здоровье, но вспоминаем об этом только когда заболеем. Мы нередко жалуемся, что нашему здоровью вредят всевозможные неблагоприятные воздействия окружающей среды, плохая экология, наследственность. Но так ли это? Давайте вместе подумаем, что такое здоровье и что влияет на наше здоровье больше всего? (Выслушиваются мнения ребят). Как вы поняли, речь сегодня пойдет о здоровье.

### ***III. Основная часть***

**Классный руководитель:** согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние физического, психологического и социального благополучия. Но не просто отсутствие болезней и физических недостатков. По каким признакам можно судить о здоровье человека и что дает человеку здоровье?

Работа проводится в группах. Класс делится на две группы. Первая группа получает карточку: «Признаки здоровья», вторая: «Что дает человеку здоровье». На заполнение карточек дается 1,5 мин. После заполнения карточек от каждой команды выходит один участник, знакомит с мнением команды, вторая команда может вносить дополнения. Классный руководитель выслушивает мнения команд, помогает систематизировать знания ребят по проблеме.

**Классный руководитель:** Все люди на Земле мечтают жить долго, не стариться, не болеть. Многие ученые пытаются найти лекарства от старости. Но возможно ли это? Что нужно делать, чтобы жить долго и не болеть? (Выслушиваются мнения ребят: поддерживать режим дня, соблюдать правильное питание, закаляться, вести здоровый образ жизни и т.д.) Классный руководитель записывает варианты ответов на доске, предлагает подробно обсудить каждое из суждений:

**Итак, здоровый образ жизни.** Как вы понимаете это понятие? (Ответы учащихся: активный отдых, физическая культура, закаливание, отказ от вредных привычек, правильное питание, соблюдение режима дня.)

- **Правильное питание.** Как вы понимаете правильное питание? (Ответы учащихся: организм человека должен получать необходимое количество энергии и строительного материала - белка. Энергию организм человека тратит для обеспечения своей жизнедеятельности, для выполнения какой-либо работы. Поступление энергии должно быть равным ее затрате. Избыточное количество энергии ведет к увеличению массы тела, недостаток энергии к ее уменьшению. Длительное голодание замедляет рост и развитие, ослабляет организм. Правильное питание должно быть сбалансированным, разнообразным, богатым овощами, фруктами).

А какие продукты можно назвать вредными и почему? (Ответы учащихся: фаст фуд, колбасные изделия, газировка и т.д.)

- **Соблюдение режима дня.** Ребята, почему так важно соблюдать режим дня? (Ответы учащихся: В течение суток время должно быть распределено так, чтобы его хватало и на отдых, и на труд. Прием пищи и сон должны быть каждый день в одно и то же время. В режиме должно быть определенное время на занятия, сон, прогулку. Когда человек соблюдает режим дня, у него вырабатываются условные рефлексы и каждая предыдущая деятельность становится сигналом для следующей и организм легко переключиться с одной деятельности на другую. Правильный режим дня способствует здоровью и правильному развитию.)

Работа в группах. Составление режима дня учащегося 8 класса (5 мин). Каждая команда составляет режим дня на ватмане А-2. По окончании обе команды представляют свои работы. Вторая команда может дополнять, аргументируя свой ответ.

- **Занятие спортом и закаливание.** Давайте подумаем, почему так важно заниматься физкультурой для здоровья. (Ответы учащихся: Если человек занимается спортом, физкультурой то он укрепляет свое здоровье, его организм всегда находится в тонусе, улучшается сопротивляемость организма. Если каждое утро заниматься зарядкой, то организм на весь день запасается бодростью, тело

человека становится красивым и сильным. Можно заниматься подвижными играми: футбол, баскетбол, волейбол, бег наперегонки и другое.)

### **Физминутка**

Теперь поговорим *о вредных привычках*. Почему они вредны? Что относится к вредным привычкам? (Ответы учащихся: Все знают, что здоровье и вредные привычки не совместимы, но с каждым днем все больше молодых людей начинают употреблять алкоголь, курить, принимать наркотикосодержащие и психотропные препараты. Но надо помнить, что все это рано или поздно разрушит личность человека, приведет его к деградации и, в конечном счете, к смерти. Сейчас в современном мире много компьютеров, телефонов, которые вредят организму не только вредным излучением, но и интернетзависимостью. Об этом тоже надо помнить и уделять больше времени живому общению. Работать за компьютером в специальных очках, после работы делать зрительную гимнастику и физические упражнения. Телевизор нельзя смотреть более двух часов.)

**Анкетирование** (7 мин). «Сколько времени мы проводим в компьютерном мире»

**Цель:** изучить распространение увлечения компьютерными играми среди старшеклассников.

Вопросы анкеты:

1. Как часто вы пользуетесь компьютером?
  - а) ежедневно;
  - б) 5-6 раз в неделю;
  - в) 2-3 раза в неделю;
  - г) очень редко, несколько раз в месяц;
  - д) я не пользуюсь компьютером.
2. Сколько часов вы обычно проводите за компьютером?
  - а) более 3-х часов;
  - б) 1-2 часа;
  - в) меньше часа;
  - г) не пользуюсь компьютером.

3. На что вы тратите компьютерное время? (можно выбрать несколько вариантов ответа)
- а) на поиск информации для подготовки домашнего задания;
  - б) на компьютерные игры;
  - в) провожу время в чатах;
  - г) переписываюсь с друзьями по электронной почте;
  - д) посещаю различные сайты.

Подведение и обсуждение результатов.

**Классный руководитель:** Ребята, подумайте, почему человек поддается социальному влиянию? Ученые считают, что, прежде всего это зависит от личностных характеристик человека. Как отказаться от предложения попробовать алкоголь, наркотик или другое психоактивное вещество?

#### **Ситуационная игра «Как сказать нет»**

**Цель:** развитие навыков отказа.

1. Каждая команда в течение 4-5 мин. Разрабатывает ситуацию, в которой одному из героев нужно отказаться от предложения, сделанного другими участниками ситуации. При этом ситуации должны быть связаны с реальной жизнью подростков. Варианты, придуманные командами, зачитываются вслух.
2. Команды обмениваются листками с описанием ситуаций.
3. В течение 5 мин. Команды готовят инсценировки ситуаций и свой вариант отказа, который следовало бы использовать в данной ситуации.
4. Каждой командой оценивается эффективность отказа (решимость, твердость отказа, возможность избежать конфликта, адекватность выбранной форма отказа).

Работа в группах. Составление коллажа «Я за здоровый образ жизни». За 5 мин. обе команды составляют коллаж из старых журналов на ватмане формата А-2 какими они хотят стать в будущем. По окончании каждая команда представляет свою работу, сопровождая объяснением.

#### **IV. Рефлексия.**

Большое всем спасибо. Все старательно работали. А теперь прошу каждого высказаться, что вам больше всего понравилось или не очень понравилось, показалось обидным или заставило задуматься. (Учащиеся высказывают свое мнение, выносят выводы о том, как важно сохранять здоровье, вести здоровый образ жизни. Почему этот день отмечают во всем мире. Выносят предложения).

### **Литература:**

1. Валеев Р.В., Вахрушева И.Г., Сафина Э.Р. Помоги сказать «Нет»!/ Сборник методических материалов республиканского конкурса методических разработок по проблемам воспитания. 2-е издание // Серия: «В помощь организаторам воспитательной работе. – Казань: РИЦ «Школа», 2005. – 114 с.
2. Жилиев А.Г., Палачева Т.И., Кулагин А.Т. Формирование жизненных ценностей и развитие поведенческих навыков у учащихся средней школы (5-6 классы). Казань: Издательство «ДАС», 2002. – 55 с.
3. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 8-11 классы. – М.: ВАКО, 2008. – 272 с.- (Педагогика. Психология. Управление).
4. Макеева А.Г. Все цвета, кроме черного: педагогическая профилактика наркотизма школьников: метод. пособие для учителя 10-11 класс / под редакцией Безруких М.М. – М.: Просвещение, 2005. 64 с.
5. Хуртова Т.В. Интеллектуальный марафон в школе. 5-11 классы: конкурсы, турниры, акции, фестивали. – Волгоград: Учитель, 2008. – 265 с.

## Лекторий: Детская агрессия

### Цели собрания:

1. Обсудить с родителями причины детской агрессии, её влияние на поведение ребенка.
2. Формировать у родителей культуру понимания проблемы детской агрессии и пути её преодоления.

**Участники:** классный руководитель, родители детей класса, школьный психолог.

### Организация родительского собрания:

- подготовка приглашений для родителей;
- анкетирование;
- разработка сценария собрания;
- подготовка памятки для родителей;

Человек обладает способностью любить, и если он не может найти применения своей способности любить, он способен ненавидеть, проявляя агрессию и жестокость. Этим средством он руководствуется как бегством от собственной душевной боли....

Эрих Фромм

- Уважаемые мамы и папы. Тема нашей новой встречи серьезна и трудна. Это тема проявления нашими детьми жестокости и агрессии.

Возраст проявления агрессии явно помолодел. Агрессию проявляют не только подростки и взрослые, но и малыши. С чем это связано?

Как бороться с проявлением детской агрессии? И как мы, взрослые, можем помочь детям преодолеть её. На эти и другие вопросы мы попытаемся ответить.

**Агрессия** – это поведение, которое причиняет вред предмету или предметам, человеку или группе людей.

Агрессия может быть физической (использование физической силы против другого человека или объекта, драки), вербальной (нарушение прав другого человека без физического вмешательства, ссора, крик, визг), и аутоагрессия (самообвинение, самоунижение, нанесение себе телесных повреждений)

В психологии различают два вида агрессии: **инструментальную и враждебную.**

**Инструментальная агрессия** – проявляется человеком для достижения определенной цели. Она очень часто выражается у маленьких детей (я хочу забрать

игрушку, предмет) У старших, т.е. у наших с вами детей, больше проявляется враждебная агрессия, направленная на то, чтобы причинить человеку боль.

Очень часто агрессию путают с настойчивостью, напористостью.

Уровень агрессивности детей меняется в зависимости от ситуации в большей или меньшей степени, но иногда агрессивность принимает устойчивые формы. Причин для такого поведения много: положение ребенка в коллективе, отношение к нему сверстников, взаимоотношения с учителями.

Стойкая агрессивность некоторых детей проявляется в том, что они иначе, чем другие понимают иногда поведение окружающих, интерпретируя его как враждебное.

Частой причиной детской агрессии является семейная ситуация.

Агрессивное поведение членов семьи в обыденных жизненных ситуациях: крики, ругань, хамство, унижение друг друга, взаимные упреки и оскорбления. Психологи считают, что ребенок проявляет агрессивность в обыденной жизни в несколько раз чаще там, где агрессию взрослых он видел ежедневно, и она стала нормой его жизни.

Непоследовательность родителей в обучении детей правилам и нормам поведения. Эта методика воспитания детей плоха тем, что у детей не формируется нравственный стержень поведения: сегодня родителям удобно говорить одно, и они навязывают эту линию поведения детям, завтра им удобно говорить другое, что вновь навязывается детям.

Это приводит к растерянности, озлоблению, агрессии против родителей и других людей.

В воспитании можно выделить две пары важных признаков, которые позитивно или негативно влияют на формирование детской агрессивности: **расположение и неприятие**.

Чем характеризуется и как влияет на преодоление агрессивности **расположение**?  
Семья помогает ребенку:

- **преодолеть трудности**
- **использует в своем арсенале умение слушать ребенка**
- **включает в общение тепло, доброе слово, ласковый взгляд.**

**Неприятие**, наоборот, стимулирует детскую агрессию. Оно характеризуется безразличием, устранением от общения, нетерпимостью и властностью, враждебностью к факту существования ребенка. Неприятие ребенка приводит к проявлению такого заболевания, как детский госпитализм. Что это такое? Одиночество, отсутствие желания общаться с родными людьми, отсутствие в семье традиций, обычаев, законов.

Огромное значение в воспитании детей имеет поощрение: словом, взглядом, жестом, действием.

Очень значимо для человека и наказание, если:

- оно следует немедленно за проступком;
- объяснено ребенку;
- оно суровое, но не жестокое;
- оно оценивает действия ребенка, а не человеческие качества. Наказывая ребенка, отец или мать проявляют терпение, спокойствие и выдержку.

Причины проявления детской агрессии в первую очередь связаны с семьей.

Постоянные ссоры родителей, физическое насилие родителей по отношению друг к другу, грубость и хамство ежедневного общения, унижение, сарказм и ирония, желание постоянно видеть друг в друге плохое и подчеркивать это – ежедневная школа агрессии, в которой ребенок формируется и получает уроки мастерства в проявлении агрессии.

Одним из главных условий предотвращения агрессивного поведения детей является требовательность родителей по отношению к себе и по отношению к собственному ребенку. Требовательный по отношению к себе родитель никогда не позволит требовать от своего ребенка то, что им самим в его ребенке не заложено. Требовательный к себе родитель способен анализировать методы своего воспитания и корректировать их с учетом складывающейся ситуации.

Очень часто детская агрессивность связана именно с тем, что родители проявляют ничем не обоснованные и бессмысленные требования, абсолютно не проявляя при этом дружелюбия и поддержки. Не следует уступать капризам и делать поблажки без нужды.

Требовательность по отношению к ребенку должна быть разумной.

Проявляя требовательность, необходимо считаться с обстоятельствами, с физическим и душевным состоянием ребенка.

Требовательность оправдана тогда, когда перед ребенком выдвигаются посильные задачи и оказывается посильная помощь в их решении, иначе она просто лишена смысла. Даже самое справедливое и несложное требование, если оно не объяснено и выражено в деспотичной форме, вызовет сопротивление любого ребенка, даже самого покладистого.

Разница только в том, что покладистый ребенок будет выражать протест скрыто, а ребенок не очень покладистый будет выражать его открыто. Требования к младшим школьникам лучше выражать в увлекательной игровой форме.

В своих методах воспитания, в предъявлении требовательности к ребенку родители должны быть последовательны и едины. Как только в семье поселяются тайны друг от друга, уходит доверие родителей друг к другу в воспитании ребенка, это даст возможность ребенку лавировать между родителями, шантажировать их, врать им.

Если это удастся длительное время, а затем налагается запрет, то, как правило, результат – проявление агрессивности со стороны ребенка.

В последние годы психологи рассматривают отдельно такую причину возникновения детской агрессии, как СМИ. На ребенка начинают оказывать влияние передачи телевидения, кино, детективы, наполненные различными проявлениями агрессии. За все школьные годы дети проводят у телевизора почти 15 тыс. часов. За это время они видят в среднем около 13 тыс. случаев насильственной смерти. Психологами было установлено, что дети, видевшие по телевизору множество актов насилия, более склонны к агрессивным действиям, чем дети, не видевшие их. Способствуют этому и компьютерные игры. Совершая в них виртуальные акты насилия, ребенок перестает видеть грань между игрой и реальностью. При подготовке к родительскому собранию мы провели исследование отношения детей к телепрограммам. Предлагаю вам ознакомиться с его результатами.

### **Заключение**

Понятие «агрессивность» воспринимается нами как нечто из ряда вон выходящее. На самом же деле – это, прежде всего обычный феномен взаимоотношений между людьми, составная часть этих отношений.

Если ребенок не приживается в классе, коллективе, плохо себя ведет, не подчиняется нормам или каким – нибудь образом отличается от других, то у него на это, конечно же, есть свои причины. И это еще не значит, что мы имеем дело с невротическим или каким – либо другим патологическим симптомом.

Один и тот же ребенок может прекрасно уживаться в одной группе и совершенно не прижиться в другой. Или в этом году он может хорошо себя чувствовать в коллективе, а в следующем – нет, потому что пять старых товарищей ушли из класса и им на смену пришли новые дети. Но это не значит, что данный ребенок стал вдруг невротиком. Изменилась всего лишь ситуация. Возможно, агрессивно настроенный ребенок переживает дома серьезные проблемы.

- Наша встреча подходит к концу. Очень хочется, чтобы она оказалась для вас полезной, заставила задуматься.

#### **Вот несколько советов:**

- *Учитесь слышать своих детей.*
- *Старайтесь делать так, чтобы только Вы, родители, снимали их эмоциональное напряжение.*
- *Не запрещайте детям выражать отрицательные эмоции.*
- *Умейте принять и любить их такими, какие они есть.*

(Памятки для родителей)

- Уважаемые папы и мамы!

Внимательно прочтите эту памятку! Мысленно вычеркните те пункты, которые воспитательной системы вашей семьи не касаются, представьте лицо вашего ребенка, будьте честны перед ним и перед собой! После анализа подумайте над тем, что можно еще изменить. Пока еще не поздно!

*Агрессивность ребенка проявляется если,*

- ребенка бьют;
- над ребенком издеваются;
- над ребенком зло шутят;
- ребенка заставляют испытывать чувство незаслуженного стыда;
- родители заведомо лгут;
- родители пьют и устраивают дебоши;
- родители воспитывают ребенка двойной моралью;
- родители нетребовательны и неавторитетны для своего ребенка;
- родители не умеют любить одинаково своих детей;
- родители ребенку не доверяют;
- родители настраивают ребенка друг против друга;
- родители не общаются со своим ребенком;
- вход в дом закрыт для друзей ребенка;
- родители проявляют к ребенку мелочную опеку и заботу;
- родители живут своей жизнью, ребенок чувствует, что его не любят.

## **VII. Решение собрания.**

1. *Наблюдать за эмоциональным состоянием своего ребенка в различной обстановке.*
2. *Делать установку на положительные эмоции.*
3. *Следовать правилам семьи по преодолению детской агрессии.*

## **«Русские забавы» первоклассников и их родителей**

В субботнее утро 14 сентября в универсальном спортивном комплексе МБОУ «СТШ» прошли весёлые семейные старты «Русские забавы», в которых приняли учащиеся 1 классов вместе со своими родителями.

Мероприятие посвящено народному празднику в честь Симеона-летопроводца. «Летопроводец» дословно означает «лето провожающий». Это народный праздник начала бабьего лета, который отмечается народными гуляниями.

Перед началом спортивного праздника приветственное и напутственное слово участникам и болельщикам сказала заместитель директора по учебно-воспитательной работе Ермакова Наталья Александровна.

Традиционную музыкально-танцевальную разминку «Путешествие» для детей, родителей и педагогов провела педагог дополнительного образования Пархоменко Кристина Ивановна, зарядив всех энергией и позитивом.



Всего участникам предстояло участвовать в 6 эстафетах:



**1 эстафета «Спина к спине».** Спinoй к спине становились русские богатыри, ратники, воины, отражая круговое наступление и тем самым выражая полное доверие своему товарищу, полностью положившись на него, не опасаясь неожиданного удара сзади!

Участникам, словно былинным богатырям предстояло встав друг к другу спиной и крепко сцепившись руками, пробежать боком до фишки, оббежать её и так же вернуться назад передав эстафеты своим товарищам.



**2 эстафета «Работа головой».** «Работай головой, а не руками» – это старинная русская поговорка! Означает, что прежде чем начать что то делать, необходимо подумать, поразмыслить, а не бездумно приступать к выполнению.



**3 эстафета «По великим Русским рекам...».** В древние времена в качестве торговых путей на Руси использовались реки. Древние лодки были не намного больше современных байдарок. Шел караван таких лодок. Где-то их перевозакивали из одной речки в другую. В названиях многих населенных пунктов остались свидетельства того, что там был волок (Волоколамск, Вышний Волочек, Волок), или брали плату за провоз товара (Мыт, Мытищи), или смолили лодки (Смоленск).

Вот и участникам предстояло преодолеть одну из великих русских рек – Обь!



**4 эстафета «Скованные одной цепью».** Единым является воинское братство на поле боя. И воинским братством станет Русский мир в противоборстве с вселенским злом, против которого его с детства настраивают сказки о победе Ивана над кощеем бессмертным, над врагами Руси-матушки! Плечом к плечу стоят ратники на защите родных рубежей, единым строем словно скованные одной цепью!



**5 эстафета «Спасение колобка».** Одной из самой первой и самой любимой русской народной сказкой, является сказка про колобка!

Я по коробу скребён,  
По сусеку метён,  
На сметане мешон,  
Да в масле пряжон.  
На окошке стужон;  
Я от дедушки ушёл,  
Я от бабушки ушёл,  
И от тебя, не хитро уйти!

Участникам предстояло спасти колобка от хитрой и коварной лисы!



Победила дружба и взаимопомощь!

Закончилось мероприятие традиционным общим фотографированием. Все участники и болельщики получили море позитива и возможность активного отдыха со своими семьями и новыми школьными друзьями!





Всего в мероприятии приняло участие 10 первоклассных команд, 50 детей, 53 родителя, 10 классных руководителей и более 100 болельщиков.

**Ответственный за проведение:**

Г.В. Вешапидзе, учитель физической культуры МБОУ «СТШ»;

О.А.Заяц, учитель физической культуры МБОУ «СТШ»;

**Сценарий**  
**Семейных весёлых стартов «Русские забавы»**  
**для учащихся 1 классов и их родителей**

**Цель:** популяризация семейного активного отдыха у учащихся и их родителей.

**Задачи:**

- повышение уровня физического воспитания учащихся;
- пропаганда здорового образа жизни;
- возрождение традиций.

**Место проведения:**

Большой зал универсального спортивного комплекса МБОУ СОШ №38 (пр. Пролетарский, 14а);

**Участники мероприятия:** 50 первоклассников, 50 родителей, педагоги;

**Оборудование:**

музыкальная аппаратура, фишки, спортивные скамейки, спортивные маты, детские паласы, перекладина;

**Ответственный за проведение:**

Г.В. Вешапидзе, учитель физической культуры МБОУ «СТШ»;

О.А.Заяц, учитель физической культуры МБОУ «СТШ»;

*Команды собираются*

**Ведущий:** Доброе утро ученики и родители Сургутской технологической школы, классные руководители и замечательные родители! В эту тёплую сентябрьскую субботу мы сами становимся участниками семейных весёлых стартов «Русские забавы»!

**Ведущий:** Сегодня, на уличной площадке Сургутской технологической школы собрались семейные команды учащихся 1 классов! Очень символично, что именно сегодня в России отмечается день почитания святого Симеона Столпника.

Народный праздник Симеон-летопрободец отмечается 14 сентября 2019 года. «Летопрободец» дословно означает «лето провожающий». Это народный праздник начала бабьего лета, который отмечается народными гуляниями.

**Ведущий:**

Для приветственного слова, мы приглашаем \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_!

*Говорит* \_\_\_\_\_

**Ведущий:** Спасибо большое \_\_\_\_\_!  
Как вы все знаете перед физическими упражнениями необходимо выполнить

разминку. И лучшую музыкальную разминку для вас проведет педагог дополнительного образования Кристина Ивановна Пархоменко!

*Убираешь микрофон с пьедестала*

*Включается музыка «Разминка»*

*После разминки*

**Ведущий:** Отлично! А теперь мы приступаем к нашим соревнованиям! Команды, занять свои места на этапах!

*Команды расходятся по этапам*

### **1 эстафета «Спина к спине»**

**Инвентарь:** не требуется.

**Объяснение:** Спиной к спине становились русские богатыри, ратники, воины, отражая круговое наступление и тем самым выражая полное доверие своему товарищу, полностью положившись на него, не опасаясь неожиданного удара сзади!

И вам, словно былинным богатырям предстоит встав друг к другу спиной и крепко сцепившись руками, пробежать боком до фишки, оббежать её и так же вернуться назад передав эстафеты своим товарищам. Спины игроков должны быть плотно прижаты друг к другу. Побеждает команда, все участники которой раньше других закончат задание!

Команды готовы? Первая пара приготовилась! На старт. Внимание! Марш!

*Команды приступают к выполнению, включается музыка №1*

### **2 эстафета «Работа головой»**

**Инвентарь:** по одному мячу каждой команде.

**Объяснение:** «Работай головой, а не руками» – это старинная русская поговорка! Означает, что прежде чем начать что то делать, необходимо подумать, поразмыслить, а не бездумно приступать к выполнению. Сейчас мы проверим, а умеете ли вы «Работать головой!»

Бегут двое. Они встают лицом друг к другу и удерживают мяч лбами. Руки кладутся на плечи друг другу. Нужно удерживая мяч головами пробежать до фишки, оббежать её и так же вернуться назад передав мяч своим товарищам. Если мяч упал, его надо поднять и от места падения продолжить бег!

Команды готовы? Первая пара приготовилась! На старт. Внимание! Марш!

*Команды приступают к выполнению, включается музыка №2*

### **3 эстафета «По великим Русским рекам...»**

**Инвентарь:** по одной гимнастической палке каждой команде.

**Объяснение:** В древние времена в качестве торговых путей на Руси использовались реки. Древние лодки были не намного больше современных байдарок. Шел караван таких лодок. Где-то их переволакивали из одной речки в другую. В названиях многих населенных пунктов остались свидетельства того, что там был волок (Волоколамск, Вышний Волочек, Волок), или брали плату за провоз товара (Мыт, Мытищи), или смолили лодки (Смоленск). Вот и вам предстоит преодолеть одну из великих русских рек – Обь!

Надо взять весло (гимнастическую палку). Первый игрок приседает на корточки с гимнастической палкой в руках. По сигналу он начинает движение вперед. При этом на каждый шаг она должен коснуться палкой земли: на шаг левой ногой – правым концом, на шаг правой ногой- левым концом и так до фишки. Обратно возвращается бегом.!

Команды готовы? Первые игроки приготовились! На старт. Внимание! Марш!

*Команды приступают к выполнению, включается музыка №3*

#### **4 эстафета «Скованные одной цепью»**

**Инвентарь:** по два мяча каждой команде.

**Объяснение:** Единым является воинское братство на поле боя. И воинским братством станет Русский мир в противоборстве с вселенским злом, против которого его с детства настраивают сказки о победе Ивана над кощеим бессмертным, над врагами Руси-матушки! Плечом к плечу стоят ратники на защите родных рубежей, единым строем словно скованные одной цепью!

Три участника, встав в линию и удерживая мячи ладоням с двух сторон, пробегают до фишки, оббегают её и возвращаются обратно. Если мяч упал, его надо поднять и от места падения продолжить бег!

Команды готовы? Первые тройки приготовились! На старт. Внимание! Марш!

*Команды приступают к выполнению, включается музыка №4*

#### **5 эстафета «Спасение колобка»**

**Инвентарь:** по две гимнастические палки и по одному мячу.

**Объяснение:** Одной из самой первой и самой любимой русской народной сказкой, является сказка про колобка!

Я по коробу скребён,  
По сусеку метён,  
На сметане мешон,  
Да в масле пряжон.  
На окошке стужон;  
Я от дедушки ушёл,  
Я от бабушки ушёл,

И от тебя, не хитро уйти!

Сегодня нам предстоит спасти колобка от хитрой и коварной лисы!

Два игрока держат гимнастические палки за два конца каждый. На палках лежит колобок. Ваша задача, не уронив колобка, добежать до фишки, оббежать её и также вернуться назад, передав палки и мяч следующей паре. Команды готовы? Первые пары приготовились! На старт. Внимание! Марш!

*Команды приступают к выполнению, включается музыка №5*

**Николай:** Ну вот и подошёл к концу наш замечательный спортивный фестиваль! Подвести итоги, мы приглашаем \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_!

*Говорит \_\_\_\_\_*

**Ведущий:** Спасибо большое \_\_\_\_\_!

**Ведущий:** На этом наш фестиваль закончился! Мы желаем вам хороших активных выходных, которые вы проведёте со своими родителями и друзьями! До новых встреч!

**Сценарий**  
**7 городского слёта школьных спортивных клубов муниципальных образовательных организаций, подведомственных департаменту образования Администрации города, в 2019 году**

**Цель мероприятия:**

Использование эффективных форм физического воспитания, укрепления здоровья, мотивирование участников образовательного процесса к систематическим занятиям спортом

**Задачи мероприятия:**

1. пропаганда ценностей здорового и активного образа жизни среди педагогических работников, учащихся и их родителей (законных представителей);
2. стимулирование развития школьных спортивных клубов в образовательных организациях;
3. привлечение внимания общественности города к результатам поэтапного внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне!».

**Место проведения:**

Большой зал универсального спортивного комплекса МБОУ «СТШ» (пр. Пролетарский, 14а);

**Дата и время проведения:** 10:00 06.04.2019г.

**Участники мероприятия:** 4 учащихся 6 классов (2 девочки и 2 мальчика), 1 педагог, 1 родитель (законный представитель);

**Ответственный за проведение:**

Кориннык А.В., учитель физической культуры, Г.В. Вешапидзе, заместитель директора по УВР, Н.С. Константинов, педагог-организатор, Т.С. Захарова, учитель физической культуры, О.А. Заяц, учитель физической культуры.

**КОНКУРСНАЯ ПРОГРАММА:**

*При входе в спортивный комплекс гостей встречают члены спортивного клуба «Океания».*

*Дети переодеваются в раздевалках, отведённых под каждый класс, болельщики и родители занимают места на трибунах.*

*Дети-участники выстраиваются в коридоре для начала парада. Перед каждой командой статист, замыкают команды взрослые члены команды.*

*Звучит музыка (1. Начальные фанфары):  
После фанфар, музыка для представления №2*

**Ведущий:** Доброе утро! Здравствуйте самые спортивные дети, педагоги, родители и почётные гости VII слёта школьных спортивных клубов!

Мы приветствуем участников нашего ежегодного мероприятия, призванного объединить единомышленников из всех образовательных организаций пропагандирующих ценности здорового и активного образа жизни. Сегодня, одновременно на 6-х площадках более 500 членов школьных спортивных клубов принимают участие в городском слёте. На нашей площадке, на базе СТШ сегодня встречаются 5 школьных спортивных клубов. Встречаем наших участников:

*Звучит спортивный марш №3, команды начинают выходить*

**Ведущий:**

гимназия имени Ф.К. Салманова

лицей имени генерал-майора Хисматулина Василия Ивановича

средняя общеобразовательная школа №4

средняя общеобразовательная школа №31

Сургутская технологическая школа

*Команды выстраиваются, марш выключается  
Барабанищцы надевают барабаны*

**Ведущий:** Ежегодно в нашем городе проводятся более 300 физкультурных и спортивных мероприятий для всех категорий населения. Сургут – площадка для проведения региональных, Всероссийских и международных соревнований! Основную роль в развитии спортивной инфраструктуры, в организации ключевых мероприятий нашего города, повышению качества жизни граждан и горожан, родителей и детей, учеников и учителей играет Администрация города Сургута!

Мы приглашаем для приветственного слова участникам, \_\_\_\_\_!

*Звучат музыка №4, выходит, говорит приветственное слово,  
по окончании звучат аплодисменты*

**Ведущий:** Большое спасибо \_\_\_\_\_!

**Ведущий:** Количество членов школьных спортивных клубов неуклонно растёт, растёт поколение ребят, которые смогут достойно влиться в многогранную взрослую жизнь, встать на защиту рубежей нашего Великого государства! Уже сегодня в нашем городе более 87 тысяч человек занимаются физической культурой и спортом.

Мы приглашаем для приветственного слова учителя физической культуры Сургутской технологической школы, победителя ежегодного конкурса «Спортивная элита» в номинации «Лучший учитель начальных классов», мастера спорта Российской Федерации Кориннык Александра Васильевича!

*Звучит музыка б «Кориннык Выход», выходит гордость, говорит приветственное слово, по окончании звучат аплодисменты*

**Ведущий:** Большое спасибо Александр Васильевич!

Также почётным гостем нашего Слёта является:

---

---

---

---

---

*аплодисменты*

**Ведущий:** На этом 7 городской слёт школьных спортивных клубов объявляется открытым! Прошу всех встать! Звучит Гимн Российской Федерации!

*Все встают, звучит гимн.*

**Ведущий:** Я прошу команды занять места для ожидания.

*Команды рассаживаются на скамейки которые стоят позади участников  
Музыка для объяснений №2*

**Ведущий:** Настало время познакомиться с командами. Для приветствия приглашается:

Спортивный клуб « \_\_\_\_\_ »

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия имени Ф.К. Салманова

*Звучат фанфары. Выходит команда, говорит своё название, девиз и возвращается на своё место*

Спортивный клуб « \_\_\_\_\_ »

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей имени генерал-майора Хисматулина Василия Ивановича

*Звучат фанфары. Выходит команда, говорит своё название, девиз и возвращается на своё место*

Спортивный клуб « \_\_\_\_\_ »

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №4

*Звучат фанфары. Выходит команда, говорит своё название, девиз и возвращается на своё место*

Спортивный клуб «\_\_\_\_\_»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №31!

*Звучат фанфары. Выходит команда, говорит своё название, девиз и возвращается на своё место*

Спортивный клуб «Океания», команда «Добросвет»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Сургутской технологической школы

*Звучат фанфары. Выходит команда, говорит своё название, девиз и возвращается на своё место*

**Ведущий:** Судейскую коллегию представляют:

Председатель жюри Серебрянный призёр чемпионата мира по кик-боксингу  
Александр Васильевич Кориннык;  
*аплодисменты*

Учитель физической культуры МБОУ СОШ №38 высшей категории  
победитель конкурса «Спортивная элита - 2015» в номинации «Лучший учитель  
среднего и старшего звена»  
Андрей Владимирович Воронин  
*Аплодисменты*

---

**Ведущий:** Теперь когда мы познакомились с командами мы приступаем к основной части нашего мероприятия.

*Участники рассаживаются. Звучит музыка «Если хочешь быть здоров - закаляйся!»*

**Ведущий:** Всемирный день здоровья отмечается ежегодно 7 апреля в день создания в 1948 году Всемирной организации здравоохранения. Каждый год Всемирный день здоровья посвящается глобальным проблемам, стоящими перед здравоохранением планеты. Как утверждают учёные, за последнее столетие люди стали значительно здоровее, увеличилась средняя продолжительность жизни, отступили многие болезни благодаря современной медицине. И это отрадно!

*Звук музыки увеличивается и уменьшается*

**Ведущий:** На старт приглашаются команды спортивных клубов:

Эстафета 1/1		
1 дорожка	2 дорожка	3 дорожка
Школа №31	Гимназия им.Салманова	Лицей им. Хисматулина

## Эстафета №1 «В спорт с пелёнок»

**Спортивное оборудование:** инвентарь для весёлых стартов «Гигантские памперсы»;

**Ведущий:** Большинство великих спортсменов начали свои занятия с самого раннего возраста. Сегодня вам предстоит вспомнить детство и посостязаться в скорости и ловкости. Первые участники надевают памперсы, оббегают фишку, возвращаются назад, передают памперс второму игроку и так до тех пор, пока все участники не выполнят задание. Команды готовы? На старт. Внимание Марш!

*Включается музыка Эстафета 1. Витаминизация, участники выполняют задание, по завершению этапа судьи-секундометристы передают результаты секретарю.*

**Ведущий:** Отлично! Участники могут занять свои места. На старт приглашаются команды спортивных клубов:

Эстафета 1/2		
1 дорожка	2 дорожка	3 дорожка
Школа №4	СТШ	

*Звучит музыка*

**Ведущий:** Отлично! Участники могут занять свои места.

*Звучит музыка*

**Ведущий:** На старт приглашаются команды спортивных клубов:

Эстафета 2/1		
1 дорожка	2 дорожка	3 дорожка
Школа №31	Гимназия им.Салманова	Лицей им. Хисматулина

## Эстафета №2 «Папа, мама, я - здоровая семья!»

**Спортивное оборудование:** командные штаны;

**Ведущий:** Всё большую популярность приобретает активный отдых для всей семьи! Отрадно видеть, когда вся семья весело проводит время на совместных тренировках. Вам предстоит поучаствовать в таком семейном забеге. Перед вами семейные штаны. Первые три человека по команде одевают штаны, оббегают фишку, передают штаны следующим игрокам, побеждает команда, быстрее всех закончившая испытание.

Команды готовы? На старт. Внимание Марш!

*Включается музыка Эстафета 2. Давай Россия!, участники выполняют задание, по завершению этапа судьи-секундометристы передают результаты секретарю.*

**Ведущий:** На старт приглашаются команды спортивных клубов:

Эстафета 2/2		
1 дорожка	2 дорожка	3 дорожка
Школа №4	СТШ	

*Звучит музыка посвящённая ГТО*

**Ведущий:** Пока команды готовятся мы представляем команду поддержки школы №31!

*Ведущий подходит к команде поддержки и даёт возможность продекларировать приготовленные причалки и атрибутику болельщиков. После чего подходит к участникам.*

**Ведущий:** Задание то же. Команды готовы? На старт. Внимание Марш!

*Включается музыка Эстафета 2. Давай Россия!, участники выполняют задание, по завершению этапа судьи-секундометристы передают результаты секретарю.*

**Ведущий:** Очень хорошо! Участники могут занять свои места. На старт приглашаются команды спортивных клубов:

Эстафета 3/1		
1 дорожка	2 дорожка	3 дорожка
Школа №31	Гимназия им.Салманова	Лицей им. Хисматулина

*Включается музыка посвящённая физкультуре, участники выполняют задание, по завершению этапа судьи-секундометристы передают результаты секретарю.*

*Звучит музыка посвящённая ГТО*

**Эстафета №3. «Лыжные гонки»**

**Спортивное оборудование:** командные лыжи;

**Ведущий:** В нашем родном, северном городе много снега. Поэтому зимние виды спорта пользуются огромной популярностью. В завершении сезона, мы с вами поучаствуем в лыжных гонках. Три человека в каждой команде надевают лыжи, по команде обходят фишку и возвращаются назад, передают лыжи следующим игрокам. Побеждает команда быстрее всех справившаяся с заданием.

Команды готовы? На старт. Внимание Марш!

*Включается музыка «ГТО – 2. Россия, мы дети твои! », участники выполняют задание, по завершению этапа судьи-секундометристы передают результаты секретарю.*

**Ведущий:** Молодцы! Участники могут занять свои места. На старт приглашаются команды спортивных клубов:

Эстафета 3/2		
1 дорожка	2 дорожка	3 дорожка
Школа №4	Школа №13	Школа №38

*Включается музыка посвящённая физкультуре, участники выполняют задание, по завершению этапа судьи-секундометристы передают результаты секретарю.*

*Звучит музыка посвящённая ГТО*

**Ведущий:** Пока команды готовятся мы представляем команду поддержки гимназии имени Фармана Курбановича Салманова!

*Ведущий подходит к команде поддержки и даёт возможность продекларировать приготовленные причалки и атрибутику болельщиков. После чего подходит к участникам.*

**Ведущий:** Задание то же самое! Команды готовы? Судьи готовы? На старт. Внимание Марш!

*Включается музыка посвящённая физкультуре, участники выполняют задание, по завершению этапа судьи-секундометристы передают результаты секретарю.*

**Ведущий:** Великолепно! Участники могут занять свои места.

*Участники рассаживаются. Звучит музыка «ГТО»*

**Ведущий:** Мы представляем команду поддержки лица имени генерал-майора В.И. Хисматуллина!

*Ведущий подходит к команде поддержки и даёт возможность продекларировать приготовленные причалки и атрибутику болельщиков. После чего подходит к участникам.*

**Ведущий:** Мы представляем команду поддержки школы №4!

*Ведущий подходит к команде поддержки и даёт возможность продекларировать приготовленные причалки и атрибутику болельщиков. После чего подходит к участникам.  
Участники рассаживаются. Звучит музыка Югорское детство*

**Ведущий:** Детство в Югре особенное. Оно сочетает в себе самобытность коренных народов Севера, культурные особенности жителей нашего края различных национальностей и вероисповеданий, высокотехнологичность и традиционность.

*Звук музыки увеличивается и уменьшается*

**Ведущий:** На старт приглашаются команды спортивных клубов:

Эстафета 4/1		
1 дорожка	2 дорожка	3 дорожка
Школа №31	Гимназия им.Салманова	Лицей им. Хисматулина

*Звучит музыка коренных народов севера*

**Эстафета №4 «Прикладное плавание»**

**Инвентарь:** Ласты.

**Ведущий:** Одной из забав детей проживающих в нашем округе, является игра включённая в перечень традиционных элементов северного многоборья «Прыжки через нарты». По команде первый игрок одевает ласты оббегает финишный конус, возвращается обратно, передаёт ласты второму. Побеждает команда быстрее других выполнившая задание. Команды готовы? На старт! Внимание! Марш!

*Включается музыка «Увезу тебя я в тундру», участники выполняют задание, по завершению этапа судьи-секундометристы передают результаты секретарю.*

**Ведущий:** Отлично! Участники могут занять свои места. На старт приглашаются команды спортивных клубов:

Эстафета 4/2		
1 дорожка	2 дорожка	3 дорожка
Школа №4	Школа №13	Школа №38

*Звучит музыка коренных народов севера*

**Ведущий:** Пока команды готовятся мы представляем команду поддержки СТШ

*Ведущий подходит к команде поддержки и даёт возможность продекларировать подготовленные причалки и атрибутику болельщиков. После чего подходит к участникам.*

**Ведущий:** Задание то же самое! Команды готовы? Судьи готовы? На старт. Внимание Марш!

*Включается музыка «Увезу тебя я в тундру», участники выполняют задание, по завершению этапа судьи-секундометристы передают результаты секретарю.*

**Ведущий:** Отлично! Участники могут занять свои места. На старт приглашаются команды спортивных клубов:

Эстафета 5/1		
1 дорожка	2 дорожка	3 дорожка
Школа №31	Гимназия им.Салманова	Лицей им. Хисматулина

*Звучит музыка коренных народов севера*

**Эстафета №5 «Самое сильное звено»**

**Спортивное оборудование:** командное звено;

**Ведущий:** Скованные одной цепью, члены команды как можно быстрее обойти финишную фишку и вернуться назад. Побеждает команды быстрее всех справившаяся с заданием. Команды готовы? На старт. Внимание Марш!

*Включается музыка «Эстафета 5. Увезу тебя я в тундру», участники выполняют задание, по завершению этапа судьи-секундометристы считают мячи передают результаты секретарю. Мячи высыпаются обратно в общий мешок.*

**Ведущий:** Отлично! Участники могут занять свои места. На старт приглашаются команды спортивных клубов:

Эстафета 5/2		
1 дорожка	2 дорожка	3 дорожка
Школа №4	СТШ	

*Звучит музыка коренных народов севера*

**Ведущий:** Пока команды готовятся мы представляем команду поддержки школы 38

*Ведущий подходит к команде поддержки и даёт возможность продекларировать подготовленные причалки и атрибутику болельщиков*

**Ведущий:** Отлично! Участники могут занять свои места.

*Участники рассаживаются.*

*Звучит музыка, подписываются грамоты*

**Ведущий:** Вот незаметно подошли к концу наши состязания. Пора подвести итоги.

**Ведущий:** Для вручения диплома лучшей команде поддержки приглашается:

---

Фанфары

по результатам оценки представления команд и группы поддержки награждается команда \_\_\_\_\_.

*Звучит торжественная музыка, аплодисменты*

**Ведущий:** Для награждения победителей 7 слёта школьных спортивных клубов приглашается \_\_\_\_\_

### *Фанфары*

**Ведущий:** по результатам спортивных эстафет, за третье место в 7 городском слёта школьных спортивных клубов награждается команда \_\_\_\_\_.

*Звучит торжественная музыка, аплодисменты*

**Ведущий:** по результатам спортивных эстафет, за второе место в 7 городском слёта школьных спортивных клубов награждается команда \_\_\_\_\_.

*Звучит торжественная музыка, аплодисменты*

**Ведущий:** по результатам спортивных эстафет, за первое место в 7 городском слёта школьных спортивных клубов переходящим кубком Главы города Сургута награждается команда \_\_\_\_\_.

*Звучит торжественная музыка, аплодисменты*

*Звучит лиричная музыка.*

**Ведущий:** Ещё раз огромное спасибо \_\_\_\_\_!

*Музыка усиливается и утихает*

**Ведущий:** На этом наш 6 городской слёт школьных спортивных клубов заканчивается. Мы приглашаем всех участников и гостей на совместную фотосессию. До новых встреч!



# ПОЛЬЗА ПЛАВАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

САМЫЙ НАДЁЖНЫЙ СПОСОБ УКРЕПИТЬ ЗДОРОВЬЕ РЕБЁНКА И ЗАБЫТЬ НАВСЕГДА О БОЛЕЗНЯХ — ОТДАТЬ ЕГО ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ. А ИЗ ВСЕХ ВИДОВ СПОРТА САМЫЙ БЕЗОПАСНЫЙ, САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ И АБСОЛЮТНО НЕ ПОХОЖИЙ НА ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА — ЭТО ПЛАВАНИЕ.





**ПЛАВАНИЕ ПОДХОДИТ ДЛЯ  
ВСЕХ ВОЗРАСТОВ.  
НОВОРОЖДЕННЫЕ  
БЛАГОДАря ПЛАВАНИЮ  
ЛЕГЧЕ АДАПТИРУЮТСЯ К  
ОКРУЖАЮЩЕЙ  
ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ,  
ТРЁХЛЕТНИЕ УЛУЧШАТ  
ОСАНКУ И ВЫРАСТУТ  
КРЕПКИМИ,  
ГАРМОНИЧНЫМИ, А ТЕ, КТО  
ПОСТАРШЕ, ПРИВЫКНУТ К  
ЖЕЛЕЗНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ.**



**ДЕТИ-ПЛОВЦЫ РАЗВИВАЮТСЯ ГАРМОНИЧНО. У НИХ НЕТ ПЛОСКОСТОПИЯ, ОСАНКА — КРАСИВАЯ, РОВНАЯ. УЛУЧШАЕТСЯ КООРДИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ, СИЛА, ВЫНОСЛИВОСТЬ. ДЕТИ-ПЛОВЦЫ БЫСТРЕЕ РАСТУТ, У НИХ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ЖИЗНЕННАЯ ЁМКОСТЬ ЛЁГКИХ, А САМИ ЛЁГКИЕ СТАНОВЯТСЯ МОЩНЕЕ. МЫШЦЫ — КРЕПЧЕ. И СТАТИСТИКА ЭТО ПОДТВЕРЖДАЕТ: РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПЛАВАНИЕМ, 2-3 РАЗА В НЕДЕЛЮ, УЛУЧШАЮТ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ У 93,5% ДЕТЕЙ.**

**ПЛАВАНИЕ НЕ  
ВЫБИРАЕТ — ОНО  
ПОДХОДИТ ВСЕМ. И  
ДЕВОЧКАМ, И  
МАЛЬЧИКАМ. В  
ОТЛИЧИЕ ОТ ДРУГИХ  
ГЕНДЕРНЫХ ВИДОВ  
СПОРТА, КАК,  
НАПРИМЕР, ХОККЕЙ  
ИЛИ ХУДОЖЕСТВЕННАЯ  
ГИМНАСТИКА.**





**ДЕТИ-ПЛОВЦЫ НЕ УМЕЮТ БОЛЕТЬ. ЗДЕСЬ ВСЁ ПРОСТО: ПЛАВАНИЕ ЗАКАЛИВАЕТ И УКРЕПЛЯЕТ ВСЕ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА: ОТ НЕРВНОЙ ДО СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ. ПО СТАТИСТИКЕ, ДЕТИ, КОТОРЫЕ ХОДЯТ В БАССЕЙН, ПРОСТУЖАЮТСЯ В 5 РАЗ РЕЖЕ.**



**ПЛАВАНИЕ ЛЕЧИТ.**

**ПЛАВАНИЕ ИСПРАВЛЯЕТ  
ОСАНКУ. ОНО  
ВЫРАВНИВАЕТ СПИНУ;  
ВАШЕГО РЕБЁНКА  
СТАНОВИТСЯ ЗАМЕТНО  
ИЗДАЛЕКА: КРАСИВЫЙ,  
УВЕРЕННЫЙ, СТРОЙНЫЙ.**





**ПЛАВАНИЕ —  
ЖИЗНЕННО  
ВАЖНЫЙ  
НАВЫК.**

