**Методическая разработка на тему:**

**Здоровый образ жизни- выбор молодых»**

**Составил учитель физической культуры:**

**Чирцова Анна Ивановна**

**МКОУ Садовская СОШ**

**2024**

**Пояснительная записка**

Методическая разработка продолжает цикл мероприятий, связанных с формированием здорового образа жизни обучающихся.

Здоровье – самое дорогое, что есть у каждого человека. Бережное отношение к своему собственному здоровью нужно воспитывать с самого детства. Общение со сверстниками и взрослыми – важнейшее условие для личностного развития. Именно в общении ребенок усваивает необходимую информацию, систему ценностей, учится ориентироваться в жизненных ситуациях.

Проблема сохранения здоровья остается самой острой социальной проблемой общества. Современный человек все более осознает необходимость в здоровом образе жизни, личной активности и улучшении здоровья.

Конкурсы и игры по-прежнему занимают значительное место в работе с детьми. Это связано с возрастными особенностями школьников, игровой основой данных мероприятий, оригинальностью их проведения. Данная форма работы всегда является выигрышной, так как в ней представлены не только игровые моменты, оригинальная подача материала, но и занятость обучающихся в различных формах коллективной и групповой работы при подготовке и проведении самих мероприятий.

**Рекомендации по условиям проведения:**

Данная разработка может быть использована для проведения внеклассного мероприятия в 5 7 классах. Количество участников не ограничено.

**Цель мероприятия:**

- формирование мотивации здорового образа жизни у школьников;

- пропаганда здорового образа жизни, формирование активной позиции;

- развитие творческих способностей, памяти, внимания, мышления, познавательных интересов.

**Задачи:**

1. сформировать у ребят необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, уметь использовать полученные знания в повседневной жизни;
2. выработать осознание ценности собственного здоровья и ответственности за него;
3. способствовать укреплению здоровья детей во время учебного процесса и во внеурочной деятельности;
4. развивать навыки сотрудничества;
5. способствовать сплочению детского коллектива, формируя нравственные качества учеников: умение дружить, общаться;
6. использовать возможности для привлечения обучающихся к активной жизни, укреплению здоровья и ведению ЗОЖ.

**Используемые методы:**

- словесный: выступления ведущих, участников мероприятия;

- наглядный: использование плакатов, фотографий, рисунков;

- практический: игровые задания, загадки.

**Этапы подготовки и проведения мероприятия.**

Подготовительный этап:

Подготовка проблемных вопросов для обсуждения обучающимися.

Подготовка выступлений обучающихся.

Подготовка демонстрационного материала (рисунки, плакаты, лозунги).

Подбор фото- и видеоматериалов.

Организационно-практический:

Формы работы: дискуссия, беседа, демонстрация фото и видеоматериалов.

Заключительный:

Выводы, рекомендации, рефлексия.

**Материально-техническое обеспечение мероприятия:**

Компьютер, проектор, аудиофайлы, презентация Microsoft Power Point.

**Сценарный ход мероприятия.**

**Ведущий 1:** Начинаем нашу викторину «Мы за здоровый образ жизни»

- Что же такое здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни – это занятия физкультурой, правильное питание, личная гигиена, жизнь без вредных привычек.

**Ведущий 2:**Приветствуем всех, кто время нашёл

И в класс на викторину к нам пришёл!

Пусть дождик осенний стучит к нам в окно,

Но в классе у нас тепло и светло!

**Ведущий 1:** Мы рады приветствовать участников игры: команду *«****Витамины****»*и команду *«****Айболит****».* Мы приветствуем наших уважаемых гостей и многоуважаемое жюри.

**Конкурс №1 «ПРИВЕТСТВИЕ» 5 б.**

*«****Витамины****»*Крошка сын к отцу пришел,

И спросила кроха,

«Что такое хорошо

И что такое плохо?»  
Если делаешь зарядку,  
Если кушаешь салат  
Если любишь шоколадку –  
То найдешь здоровья клад.

*«****Айболит****»*Если мыть не хочешь уши,  
И в бассейн  не ходишь ты,  
И с зарядкой ты не дружишь –  
Так здоровья и не жди.  
Нужно, нужно по утрам и вечерам  
Умываться, закаляться, спортом смело заниматься,  
Быть здоровым постараться-  
Это нужно только нам!

*«****Витамины****»*

Очи черные, очи жгучие  
О жюри, жюри, о могучие!  
Пожалейте нас, в этот трудный час  
Выступаем мы только в первый раз

*«****Айболит****»*

Мы справедливых ждем решений  
Единства взглядов, мыслей, мнений,  
Вглядитесь зорче в лица наши.  
Мы – всех милей, умней и краше

*«****Витамины****»*

Привет, соперники-друзья!  
Задора в нас не меньше,  
Если победу поделить нельзя  
Пусть победит сильнейший!

*«****Айболит****»*

Соперники, соперницы,  
Приветствуем мы вас,  
Хотите, будьте первыми,  
Но только после нас

*(Музыкальная пауза)* «Утренняя зарядка»

Вдох глубокий руки шире не спешите три четыре  
Бодрость духа грация и пластика  
Общеукрепляющая утром отрезвляющая  
Если жив пока еще гимнастика(2 раза)  
Если вы в своей квартире лягте на пол три четыре  
Выполняйте правильно движения  
Прочь влияния извне привыкайте к новизне  
Вдох глубокий до изнеможения(2 раза)  
Очень вырос в целом мире гриппа вирус три четыре  
Ширится растет заболевание  
Если хилый-сразу в гроб сохранить здоровье чтоб  
Применяйте люди обтирание(2 раза)  
Разговаривать не надо приседайте до упада  
Да не будьте мрачными и хмурыми  
Если очень вам неймется обтирайтесь чем придется  
Водными займитесь процедурами(2 раза)  
Не страшны дурные вести начинаем бег на месте  
В выигрыше даже начинающий  
Красота среди бегущих первых нет и отстающих(2 раза)  
Бег на месте общепримиряющий  
Не страшны дурные вести мы в ответ бежим на месте  
В выигрыше даже начинающий  
Красота среди бегущих первых нет и отстающих(2 раза)  
Бег на месте общепримиряющий

**Ведущий** **1**: Мы начинаем викторину!

Для чего?

Чтоб не осталось в стороне

Никого!

Пусть не решить нам всех проблем

Но станет радостнее всем,

Веселее, станет всем!

**Конкурс №2 «СПОРТ – ЭТО ЗДОРОВЬЕ»**

**Ведущий 1**: Всем известно: «В здоровом теле – здоровый дух!». Друзья, почему полезно делать по утрам зарядку, заниматься спортом?

Это укрепляет мышцы человека, держит в тонусе, бодрит человека. Человек, который дружит с физкультурой, закаляется, меньше болеет. (Комплекс утренней зарядки). Проводят капитаны команд. За этот конкурс команды получают -2 б.

**Конкурс №3 «РАЗМИНКА»**

**Ведущий 2:** – Команды, внимание! Вам необходимо закончить пословицы, услышав начало. За каждый правильный ответ по 1 б.

*1. От сладкой еды……….( жди беды)*

*2. Спорт сочетаешь с делом – здоров……..(душой и телом).*

*3. Гнев человеку кости сушит и ………( сердце рушит).*

*4. Чтоб здоровым и сильным быть, надо всем с физкультурой дружить.*

*5. Дерево держится своими корнями, а человек пищей*

*6. Жизнь дана на…………( добрые дела ).*

*7. Аппетит от больного бежит, а ………..( к здоровому катиться)*

**Конкурс №4 «УГАДАЙ-КА»** За каждый правильный ответ по 1 б.

1. Не кормит, не поит,

А здоровье дарит. (Спорт)

2. Когда он к нам приходит,

То в сказку всех уводит.

А солнышко взойдёт –

Он сразу и уйдёт. (Сон)

3. По пустому животу

Бьют меня – невмоготу.

Метко сыплют игроки

Мне ногами тумаки. (Мяч)

4. Горяча и холодна,

Я всегда тебе нужна.

Позовёшь меня – бегу,

От болезней берегу. (Вода)

5. Костяная спинка,

Жёсткая щетинка:

С мятной пастой дружит

Нам усердно служит. (Зубная щётка)

6. Ускользает как живое,

Но не выпущу его я.

Дело ясное вполне:

Пусть отмоет руки мне. (Мыло)

7. Чтоб было здоровье

В отличном порядке

Всем нужно с утра

Заниматься … (зарядкой)

8. Есть у радости подруга, в виде полукруга

На лице она живёт, то куда-то вдруг уйдёт,

То внезапно возвратится,

Грусть-тоска её боится. (Улыбка)

**Конкурс №5 «ПАНТАМИМО»**

Ведущий предлагает капитанам выбрать лепесток от цветика-семицветика.

На этих лепестках – задания: На листке написано название вида спорта. Одна команда показывает пантомиму, другие разгадывают, что за вид спорта был показан. За каждый правильный ответ по 1 б.

**Ведущий 1:** Поговорим о тайнах питания. Каждый день мы завтракаем, обедаем и ужинаем. И не очень – то задумываемся,что наше питание - одно из таинств природы.

**Ведущий 2:** Зачем человек ест? Да затем, что если он не будет питаться, то будет хилым, слабым, у него не будет сил, чтобы двигаться. Если не топить печку дровами - она не даст тепла. Так и организм человека: если не питаться - не будет энергии для осуществления жизнедеятельности.

**Ведущий 1:** Чего мы только не едим! Вкусное - и не очень, полезное - и не совсем. Наша пища должна быть здоровой, а питание - правильным.

**Ведущий 2:** Побольше овощей и фруктов, молочных продуктов. Поменьше - конфет, чипсов, пирожных, газированных напитков.

**Ведущий 1:** О продуктах питания говорить можно очень долго. Но ведь у нас КВН. Продолжаем игру.

**Конкурс №6 «АНАГРАММЫ» 5 б.**

На интерактивной доске записаны в разном порядке буквы. Нужно собрать слово, связанное со здоровьем. Кто быстрее?

ЗКУЛЬФИТРАУ- физкультура

ДКАЗАРЯ –зарядка

ЛКАЗАКА – закалка

ЕНГИАГИ – гигиена

ЛКАПРОГУ - прогулка

**Конкурс № 7 «УГАДАЙ КОТА В МЕШКЕ»**

Игроки по очереди, с завязанными глазами, наощупь, должны отгадать, что у них в руках. Можно это понюхать, но на вкус пробовать нельзя. Итак, начинаем. За каждый правильный ответ по 1 б.

(градусник, вода, сахар, соль, чипсы, кока-кола, яблоко, чеснок, лук)

**Конкурс №8 «ГИРЛЯНДА ЗДОРОВЬЯ»**

*(Заходит Фиксик)*

Здравствуйте, дорогие ребята. Я очень часто болею, помогите. Посоветуйте, что мне делать, чтобы быть здоровым. Вам дается 5 минут. Какая команда сдаст больше советов, та команда – победитель этого конкурса. За каждый совет по 1 б.

(перед сном не ешь, не кури, не употребляй алкоголь, ...)

**Конкурс №9 «НОМЕР ХУДОЖЕСТВЕННОЙ САМОДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Задание дается командам заранее. Нужно подготовить стихотворение, сценку или частушки о необходимости здорового образа жизни. Максимальный балл 3.

**Конкурс № 10 «ХОРОШИЕ И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ»** Максимальный балл 3.

1.Прочитай список привычек.  
2. Выбери из списка полезные привычки и поставь напротив каждой «+»  
3. Выбери из списка вредные привычки и поставь напротив каждой «–»  
4. Если ты не знаешь, какая это привычка, то поставь напротив «?»

**Список привычек:**

* спать с открытой форточкой
* обманывать
* умываться
* чистить зубы
* грызть ногти
* сутулиться
* класть вещи на место
* выполнять домашнее задание
* заниматься спортом
* пропускать уроки
* говорить правду
* лениться
* курить
* читать лежа
* мыть за собой посуду
* драться
* конфликтовать

Что же такое привычка? *( неосознанное повторение одного и того же действия; Привычка-это способность человека привыкать к каким-то действиям или ощущениям.)*

Как мы уже говорили, привычки бывают хорошие и плохие .Давайте подумаем, какие хорошие привычки вы знаете? *(Чистить зубы, делать зарядку, заниматься музыкой, танцами, спортом, собирать грибы и т. п.)*

А какие вредные привычки вы знаете? (курение, наркомания, алкоголизм, неправильное питание, неопрятность, когда грызут ногти, сосут пальцы, ковыряются в носу, ругаются грубыми словами)

**Конкурс № 11 «Нарисуй-ка»**Максимальный балл 5.

Нарисуйте оригинальный плакат «Мы за ЗОЖ» (лучшие развесим в школе)

***Игра с болельщиками***

Проверка внимания болельщиков. Они слушают вопросы и отвечают фразой: «Это я, это я, это все мои друзья!»

- Кто ватагою весёлой  
Каждый день шагает в школу?

- Кто из вас, из малышей,  
Ходит грязным до ушей?

- Кто одежду «бережет»  
Под кровать её кладёт?

- Кто ложится рано спать  
В ботинках грязных на кровать?

- Кто из вас не ходит хмурый,  
Любит спорт и физкультуру?

- Просыпаюсь утром рано  
Вместе с солнышком румяным.

Заправляю сам кроватку,  
Быстро делаю... (зарядку).

**Подведение итогов КВН**

жюри подводит итоги.

**Заключительное слово**

Учитель: Ребята, сегодня мы говорили о том, что здоровье – это самая большая ценность для человека. Мы построили наш «дом здоровья». Пусть он будет крепким, надёжным и долговечным.

Желаю вам:

https://fsd.multiurok.ru/html/2021/10/29/s_617c53be52896/php4OwN9c_Zdorovyj-obraz-zhizni_html_a0dba21ef9c964f3.gif Никогда не болеть;

https://fsd.multiurok.ru/html/2021/10/29/s_617c53be52896/php4OwN9c_Zdorovyj-obraz-zhizni_html_a0dba21ef9c964f3.gif Правильно питаться;

Быть бодрыми;

https://fsd.multiurok.ru/html/2021/10/29/s_617c53be52896/php4OwN9c_Zdorovyj-obraz-zhizni_html_a0dba21ef9c964f3.gif Вершить добрые дела.

В общем, вести здоровый образ жизни!

Каждый должен думать сам,  
Как болезни победить  
И здоровье сохранить!  
Витамины - это жизнь!  
С ними нужно всем дружить!  
Все, и взрослые, и дети,  
Помните вы наш совет:  
Круглый год - зимой и летом -  
Без витаминов жизни нет!

**Рефлексия**

Учитель:

Что интересного вы узнали сегодня?

Какие выводы для себя сделали?

Ответы:

Мне больше всего понравилось …

Самым интересным для меня было …

Новым для меня было …

**Подведение итогов КВН**

жюри подводит итоги.

**Заключительное слово**

Учитель: Ребята, сегодня мы говорили о том, что здоровье – это самая большая ценность для человека. Мы построили наш «дом здоровья». Пусть он будет крепким, надёжным и долговечным.

Желаю вам:

https://fsd.multiurok.ru/html/2021/10/29/s_617c53be52896/php4OwN9c_Zdorovyj-obraz-zhizni_html_a0dba21ef9c964f3.gif Никогда не болеть;

https://fsd.multiurok.ru/html/2021/10/29/s_617c53be52896/php4OwN9c_Zdorovyj-obraz-zhizni_html_a0dba21ef9c964f3.gif Правильно питаться;

Быть бодрыми;

https://fsd.multiurok.ru/html/2021/10/29/s_617c53be52896/php4OwN9c_Zdorovyj-obraz-zhizni_html_a0dba21ef9c964f3.gif Вершить добрые дела.

В общем, вести здоровый образ жизни!

Каждый должен думать сам,  
Как болезни победить  
И здоровье сохранить!  
Витамины - это жизнь!  
С ними нужно всем дружить!  
Все, и взрослые, и дети,  
Помните вы наш совет:  
Круглый год - зимой и летом -  
Без витаминов жизни нет!

Дорогие ребята, вот и закончилось наше мероприятие. Мне бы хотелось чтобы вы все всегда были здоровы. Будьте примером для тех, кто с вами рядом., ведите здоровый образ жизни, берегите свое здоровье и здоровье своих близких. Помните, ваше здоровье - в ваших руках!

Награждение.