**Мероприятие**

 **«Здоровым жить - здорово!»**

**Подготовила: Матовникова Ю. А., социальный педагог**

**МБОУ «Цнинская СОШ №1» п. Строитель,**

**Тамбовский р-н, Тамбовская область**

***Цель мероприятия:*** актуализировать знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни

***Задачи:***

-сформировать навыки здорового образа жизни;

-воспитать потребность  в  здоровом  образе  жизни, систематическим занятиям физической культурой и спортом.

-развитьумение  аргументировать  свою  точку  зрения.

**Участники:** Учащиеся 6 класса

 **Эпиграф:**

 *«Единственная красота, которую я знаю, – это здоровье».*

*Гете*

 **Подготовительный этап:**готовясь к мероприятию, можно подготовить фотовыставку, выставку рисунков «В здоровом теле – здоровый дух», «Мир моих увлечений», «Здоровые дети должны быть на планете». Рисунки вывешиваются на натянутой капроновой нитке.

 **Ход мероприятия.**

 **Учитель:**

Здравствуйте!

Издавна люди при встрече желали друг другу здоровья: «Здравствуйте», «Доброго здоровья!», спрашивали «Как ваше драгоценное здоровье?»  И это не случайно. Ведь еще  в Древней Руси говорили: «Здоровье дороже богатства», «Здоровье не купишь», «Дал Бог здоровье, а счастье - найдем».

 Действительно, здоровье необходимо каждому человеку. А какой смысл в понятие «здоровье» вкладываете вы?  Сейчас мы и проверим.

 Я предлагаю разделиться на 2 группы. Задание: на каждую букву слова ЗДОРОВЬЕ придумать и записать слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни. Дается 2 минуты.

*(Высказывание учащихся)*

З - зарядка, закалка,

Д - диета, душ, диетолог, двигательная активность

О - отдых

Р - режим, разминка, расческа, ракетка, рюкзачок

О - отказ от вредных привычек

В - вода, витамины, врач, воздух

Ь – *это ваше определение*

Е - еда

 Спасибо за интересные определения, чувствуется, что проблема здоровья находится в поле вашего внимания.

 Ребята, а как вы думаете, здоровым быть - это здорово?

Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

 Заботиться о своем здоровье надо с первых дней жизни. До определённого возраста здоровье ребёнка берегут его родители. Но, подрастая, он должен делать это сам: укреплять его, развивать данные природой возможности. К сожалению, не все люди это понимают. Спохватываются только тогда, когда здоровью уже причинён вред.

Мне очень хочется, чтобы вы выросли здоровыми, сильными людьми.

 Ребята, поднимите руки те, кто ведет здоровый образ жизни. Все!

По каким признакам мы узнаем, что человек ведет здоровый образ жизни? *(Человек занимается спортом, не имеет вредных привычек, соблюдает режим дня, не болеет, правильно питается.)*

**

*двигательная активность*

*оптимальный режим труда и отдыха*

*правильное питание*

*искоренение вредных привычек*

*закаливание*

*личная гигиена*

 Итак,здоровый образ жизни предполагает оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, искоренение вредных привычек. Он позволяет до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

 **Режим дня.**

 С чего начинается наш день, чтобы с утра уже мы позаботились о своём здоровье? *(с зарядки)*

 Кто-то считает, что тратить утром драгоценное время на зарядку, когда того и гляди опоздаешь в школу,- непростительная роскошь. И совершенно напрасно. Доказано, что именно зарядка помогает проснуться и заставить организм работать. Чтобы была польза, зарядку нужно делать не меньше пятнадцати минут. Делая зарядку каждое утро, вы повышаете иммунитет как минимум на 50%. Знаете, что зарядку делают не для галочки, а ради своего здоровья.

**Ученик:**

Что такое физкультура?
Это бодрость и здоровье,
Это радость и веселье!
Плюс хорошая фигура –
Вот, что значит физкультура!
Приучитесь день встречать
С утренней зарядки.
Чтоб с осанкою прямой
Было все в порядке!

Давайте с вами тоже подвигаемся, сделаем зарядку:

Рано утром все проснулись,

Хорошенько потянулись.

Спинки дружно все прогнули –

Вот и мышцы отдохнули.

Нашей матушке – землице

В пояс нужно поклониться.

Повернулись вправо, влево-

Стало гибким наше тело.

Поднимаемся всё выше-

Выше дома, выше крыши.

Руки к солнцу потянули,

Опустили и встряхнули.

***Флэш-моб (1 мин)***

 **Правильное питание**.

 Правильное питание для здоровья все равно, что качественное топливо для автомобиля. Согласно недавним исследованиям обилие фастфудов, постоянные перекусы на бегу, обилие вредных веществ, которые содержатся в полуфабрикатах и многое другое является одной из причин возникновения различных заболеваний.

 Понимая, насколько важно правильное питание для здоровья организма ведущие диетологи разработали так называемую пищевую пирамиду. В ее основании расположили наиболее полезную пищу, в самой верхушке находятся вредные продукты, употребление которых необходимо, но в ограниченных минимальных количествах. Уникальность такого схематического обозначения состоит в том, что любой человек может легко проконтролировать, насколько полезными являются его привычки питания.

 Рацион школьников обязательно должен содержать витамины, так как они повышают сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Поэтому нужно употреблять зелень, фрукты, овощные и фруктовые соки. Соблюдая режим питания, ни в коем случае нельзя переедать. Ученики, страдающие ожирением, чаще болеют, тяжело переносят любое заболевание.

 Вроде бы мы всё это знаем, с этим согласны, но что получается на самом деле, чем мы питаемся, чему отдаём предпочтение в еде?

Внимание на экран*(видеоролик «Опасная еда»).*

 **Активный образ жизни и спорт.**

 Древние греки мало болели и долго жили. А отчего им так везло? А всё очень просто: пищу они ели растительную, мяса употребляли мало, табака не знали вовсе. Но самое главное – с раннего детства и до преклонных лет они занимались закаливанием своего организма и неустанно пребывали в движении. Дети у древних греков полдня занимались в гимназии науками, а полдня – физкультурой.

**1 ученик**:

Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим.

Чтоб сто лет на свете жить,

Со спортом нужно нам дружить.

**2 ученик**:

Надо спортом заниматься.

Физкультуры не бояться.

Заниматься волейболом

Греблей, плаваньем, футболом,

Змеев пёстрых запускай

На коньках зимой гоняй!

Езди на велосипеде,

И всегда стремись к победе!

Сильным будь на радость всем

Славный маленький Спортсмен.

**3ученик:**

Пусть стать чемпионом,

Борьбой закалённым,

Задача совсем не проста.

Но стать надо ловким,

Набраться сноровки,

Здоровым и сильным

Стать - красота!

**4 ученик:**

В старину, в античном мире,

Двадцать шесть веков назад,

Города не жили в мире,

Шел войной на брата брат.

И мудрейшие решили:

Ссоры вечные страшны,

Можно в смелости и силе

Состязаться без войны!

 ***Показательные выступление борьбы Дзюд, учитель комментирует:***

*(Во время выступления учитель комментирует)*

Дзюдо это вид спортивного единоборства. Сущность дзюдо заключается в постижении искусства нападать и обороняться через упорные тренировки, закаляя тело и воспитывая волю. Дзюдо – это занятие и для тела, и для ума. Оно развивает силу, реакцию, выносливость, учит держать себя в руках, чувствовать остроту момента, видеть сильные и слабые стороны соперника, стремиться к наилучшему результату и постоянно работать над собой.

 Международная федерация дзюдо - ФИД - была основана в 1951 г. В программе Олимпийских игр с 1964 г. дважды олимпийскими чемпионами за всю историю дзюдо становились В. Рюска (Голландия), П. Зайзенбахер (Австрия), X. Сайто и Т. Номура (Япония), Д. Дуйе (Франция), В. Легень (Польша). В. Путин также является неоднократным чемпионом Санкт-Петербурга по самбо и мастером спорта по этому виду единоборств. Имеет чёрный пояс по каратэ.

 Спасибо за показательное выступление\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Ребята, поднимите руки и скажите, кто из вас посещает какие-либо спортивные секции или спортивные кружки?

Что за вид спорта**армрестлинг?**

 Армрестлинг - этот вид борьбы на руках между двумя участниками. Во время матча одноимённые руки соревнующихся ставятся на твёрдую, ровную поверхность (как правило, стол), и ладони сцепляются в замок. Задачей соревнующегося рукоборца является прижатие руки противника к поверхности.

 Предлагаю провести соревнование по армрестлингу.

*Проводятся соревнования*

 **Армрестлинг** - мужской вид спорта. Совершенно ошибочное мнение - среди соревнующихся немало представительниц прекрасного пола.

 Для девочек я упростила задание, для этого нужно одной рукой сжать  лист бумаги в комочек *(девочки делятся на команды, каждой раздается лист бумаги).*

Для соблюдения здорового образа жизни следует заниматься спортом. И дело не только в том, что физические упражнения делают человека сильнее, выносливее. Это еще и нормальное давление и обмен веществ. Тренированный организм лучше противостоит болезням, инфекциям, перепадам температуры. Физические упражнения закаляют духовно, помогают быть психологически готовым к трудностям и нагрузкам, обрести уверенность в своих силах.

 А сейчас представляем вашему вниманию сказку – намек, которая называется   «Репка».

**Пьеса-Сказка «Репка»**

Ведущий –

Репка –

Дед –

Бабка –
Внучка –
Жучка –

Кошка –
Мышка –

Атрибуты: маска-репка, лопата, фиолетовый берет, мыльные пузыри, витамины, мячи с шипами, коврик «Здоровья».

**Ведущий.**Возле дома огород. Бабка с внучкой у ворот. Жучка – хвост колечком, дремлет под крылечком. На крылечко выходит Дед, он в большой тулуп одет. Из открытого окна Деду музыка слышна: «На зарядку, на зарядку становись!»
**Дед**.
У меня здоровье крепкое.
Посажу-ка лучше репку я!
**Ведущий.**
Лопату берет, идет в огород.
**Бабка.**
И у бабки без зарядки,
Славу богу, все в порядке!
**Внучка**.
Клонит бедную ко сну!
С понедельника начну.
**Ведущий.**
Рот  разевает - сладко зевает.
**Ведущий**.
На лавку садится, заплетает косицу.
**Жучка**.
Поиграем  лучше  в  прятки!
**Кошка**.
Обойдемся без зарядки!
**Ведущий**.
Жучка – за Кошкой, Кошка – в окошко. Выходит Мышка в спортивных штанишках, майка на теле, в лапках гантели.
**Мышка** (нестандартное – гантели)
Раз и два! И три-четыре!
Стану всех сильнее в мире!
Буду в цирке выступать –
Бегемота поднимать!
**Ведущий.**
Бегает, прыгает, лапками дрыгает.
**Дед.**
Ох, умаялся  с утра…
**Бабка.**
Да и мне на печь пора.
**Ведущий.**
Занимается рассвет. На крылечке снова Дед. Видит репу в огороде и себе не верит вроде. Встал он возле репки – репка выше кепки. Из открытого окна та же музыка слышна. (звучит музыка  «На зарядку становись»)
**Дед.**
Эх, бульдозер бы сюда,
Без него – совсем беда!
Стал я стар, и стал я сед.
Снизился иммунитет.
**Ведущая:**
Иммунитет поднять поможет –
Фиолетовый берет! /дед надевает, берет, тянет репку
**Ведущий**.
Тянет-потянет – вытянуть не может.
**Дед**.
Бабка!
**Бабка.**
Я сейчас! ..
Ай, да репка удалась!
Давно читала в умной книжке,
Чтоб здоровым, сильным стать.
Надо правильно дышать! (достает  ленточки и предлагает подуть)
**Ведущий**.
Бабка за Дедку,  Дедка за репку.  Тянут-потянут - вытянуть не могут.
**Дед.**
Как  тянуть? С какого боку?
Выйди, Внучка, на подмогу!
**Внучка**.
Ломит спину, ноют ручки!
Выход здесь всего один:
Есть побольше витамин! /достает витамины и угощает Деда и Бабку/ вязанные фрукты и овощи./

**Ведущий**.
Внучка за Бабку, Бабка за Дедку, Дедка за репку.
Тянут-потянут – вытянуть не могут.
**Внучка**.
Нет, не справиться без Жучки!
**Жучка** /на груди у Жучки надпись: Чау-Чау/
Я собачка не простая,
Родилась давно в Китае.
Расскажу я про СУДЖОК!
Это Вам не пирожок.
Ручки делают массаж -
Ножки делают вот так!

И сильнее стали Вы.
**Ведущий.**
Жучка за Внучку, Внучка за Бабку, Бабка за Дедку.  Тянут-потянут – вытащить не могут.
**Жучка**.
Разбудить придется Кошку –
Пусть потрудится немножко!
**Кошка.**
Чтобы Вам не волноваться
Принесла цветов букет.
Их лечебный аромат,
Снимет стресс, придаст азарт! /дает понюхать букетик/
**Ведущий**.
Кошка за Жучку, Жучка за Внучку, Внучка за Бабку, Бабка за Дедку.
Тянут-потянут – вытащить не могут.
**Бабка.**
Мышку кликнуть бы на двор.
**Кошка.**Мышку звать! Какой позор!
Мы пока и сами, кажется с усами!
**Ведущий.**
Тут из норки Мышка прыг! Появилась мышка в спортивных штанишках
**Мышка**.
Чем топтать без толку грядку –
Становитесь на зарядку!
Чтоб за дело браться,
Надо сил набраться!
**Ведущий**.
Все выходят по порядку,
Дружно делают зарядку!
/все герои дружно делают зарядку под музыку/

**Мышка.**
Раз-два-три, раз-два-три,
 Ноги поднимайте.
 Раз-два-три, раз-два-три,
 Веселей шагайте.

 Раз-два-три, раз-два-три,
 Подтянитесь дружно.
 Раз-два-три, раз-два-три,
 Закаляться нужно.

 Раз-два-три, раз-два-три,
 Сели и привстали.
 Раз-два-три, раз-два-три,
 Ноги крепче стали.

Выдохнуть, вдохнуть!   А теперь пора тянуть!
**Ведущий.**
Мышка за Кошку, кошка за Жучку, Жучка за Внучку, Внучка за Бабку, Бабка за Дедку, Дедка за репку. Тянут-потянут – вытащили репку!

А мораль здесь такова:

Вместе мы решим задачи.
И здоровье укрепим!
Сила наша в коллективе,
Он у нас непобедим!

 Здоровье – неоценимое счастье в жизни каждого человека. Всем нам присуще желание быть здоровыми и крепкими, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия.

 Ребята, давайте попытаемся наши представления о счастливой полноценной жизни выразить в виде Дерева жизни.

Листья этого дерева – дни жизни человека. Каждый лист будет свеж и зелен, если поддерживать крону будут равноценные ветви: “я могу”, “я хочу”, “я должен”. Это ведь замечательно, что человек делает в жизни то, что он может и хочет, и это не противоречит тому, что он должен.

 Эти ветви поддерживает ствол *“здоровый образ жизни”,* питаемый корнями – *“составляющими здоровый образ жизни”.*

*(Учащиеся дают свои ответы и наклеивают листочки, при этом создавая крону дерева, корни дерева закрыты)*

**

*двигательная активность*

*оптимальный режим труда и отдыха*

*правильное питание*

*искоренение вредных привычек*

*закаливание*

*личная гигиена*

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться,

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго, долго будут жить.

И запомни ведь здоровье

В магазине не купить.

 **Заключение.**

 Сегодня на нашем мероприятии представлены художественные работы, выполненные вами на тему здорового образа жизни. В своих работах вы постарались выразить свое отношение к данной проблеме.

 До начала мероприятия у вас была возможность посмотреть на свои работы и оценить работы товарищей.

 А сейчас я предлагаю вам взять себе на память понравившейся рисунок (*рисунки вывешены на натянутой капроновой нитке «Здоровым быть -здорово!»)*