***«Аукцион здоровых идей»***

***Цели:***

- воспитывать у детей желание вести здоровый образ жизни и пропагандировать его;

- развивать эмоционально-ценностное отношение учащихся к здоровью, здоровому

образу жизни, к занятиям физической культурой и спортом;

- способствовать формированию умения работать с коллективом, анализировать и делать

выводы.

***Форма:*** Игра -аукцион.

***Оборудование:***

- мультимедийная установка и презентация;

- анимационная физкультминутка;

- карточки-номера лотов аукциона;

- жетоны для подсчёта результатов: смайлики.

***Ход мероприятия.***

**Ведущий:** *(Слайд1)* Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас необычный классный час, который называется «Аукцион здоровых идей». Мы предлагаем вам побывать на аукционе. А кто из вас знает, что такое аукцион?(*Слайд2)*

**(Ответы детей)**

Это такое место, где продают   необычный товар. Но купит его тот, кто заплатит  больше денег. Вы  согласны начать? Участники аукциона предложат вам лоты : каждый лот – это ступенька к здоровому образу жизни. У каждого из вас есть один жетон-смайлик. В конце аукциона каждый отдаст свой смайлик за тот лот, который показался ему наиболее полезным и интересным. Итак, мы начинаем!

**Участник аукциона 1:** Лот № 1. *(Слайд3*)Я представляю вам легкую атлетику. **Легкая атлетика** – один из самых популярных видов спорта, если не сказать больше. Ведь в широких кругах любителей спорта она носит титул – Королева спорта. Легкая атлетика — один из самых древних видов спорта. Она составляла основу [античных Олимпийских игр](http://www.megabook.ru/Article.asp?AID=657909), и основным ее видом был, конечно, бег. Затем олимпийцы стали соревноваться в пентатлоне (беге, прыжках в длину, метании диска и копья и борьбы). Современная легкая атлетика зародилась в 19 веке в Великобритании. В программу [Игр I Олимпиады в Афинах (1896)](http://www.megabook.ru/Article.asp?AID=657911) были включены 12 видов легкоатлетических соревнований. Почти все медали завоевали американские легкоатлеты. С тех пор американские спортсмены постоянно находятся в числе лидеров мировой легкой атлетики. Королева спорта включает в свой состав большое число дисциплин: бег на различные дистанции, спортивная ходьба, прыжки в длину и в высоту, метание различных снарядов (копья, диска, молота и ядра). Российские спортсмены успешно выступают во всех видах легкой атлетики и среди них наши землячки - олимпийские чемпионки Татьяна Лебедева (прыжки в длину) и Елена Исинбаева (прыжки с шестом*).(Слайд 4)*

**Игра – кричалка «Сочини стихотворение»** *(Слайд5)*

1. Утром рано поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся,

Для здоровья, для порядка

Людям всем нужна … (***зарядка***)

2.Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки,

А несут меня не кони,

А блестящие … *(****коньки****)*

3.Чтоб большим спортсменом стать,

Нужно очень много знать.

Вам поможет здесь сноровка

И, конечно … (***тренировка****)*

**Ведущий:** *(Слайд 6)*Дима занимается легкой атлетикой уже несколько лет, выступает на областных и всероссийских соревнованиях . В его спортивной копилке медали и грамоты и среди них одна самая памятная – ее вручила ему олимпийская чемпионка Татьяна Лебедева.

**Участник аукциона 2:** Лот № 2. (*Слайд 7*) Мой любимый вид спорта – плавание. Археологи открыли истоки плавания, когда на рисунках Древнего Египта, Финикии, Ассирии были найдены изображения плавающих людей, стилем напоминающих современные брасс и кроль.

Существуют 3 стиля плавания, думаю, все с ними знакомы. **Это брасс, кроль и баттерфляй**. *Брасс* – самый легкий стиль, на него тратится меньше энергии. *Кроль* называют «классическим стилем плавания», он сложнее, и обычно ему обучают поэтапно. *Баттерфляй*, несомненно, самый красивый стиль плавания: он вызывает ассоциации с движениями дельфина, а, согласитесь, это очень завораживающе. А кто из вас, ребята, знает, как движется пловец? Для вас – мастер-класс от Руслана Сатаева. (Руслан показывает несложные движения руками, а ребята повторяют)

**Ведущий:** *(Слайд 8)*Наши одноклассники Руслан и Настя – знаменитые спортсмены-пловцы.

Сатаев Руслан является кандидатом в мастера спорта по плаванию, чемпионом и призером Всероссийских и областных соревнований. Сорокина Анастасия много лет занимается плаванием и это приносит свои результаты – Настя успешно участвует на чемпионатах города и области по плаванию.

**Участник аукциона №3:** *(Слайд 9)* Лот № 3.А я занимаюсьгреко-римской борьбой**.** Гре́ко-ри́мская борьба — европейский вид единоборства, в которой спортсмен должен, с помощью определённых приёмов, вывести соперника из равновесия и прижать лопатками к ковру. В греко-римской борьбе запрещены технические действия ногами (зацепы, подножки, подсечки) и захваты ног руками. Классическая борьба родилась в Древней Греции. *(Слайд10)* Международной федерацией борьбы величайшим борцом греко-римского стиля XX века был признан российский спортсмен Александр Карелин, являющийся 3-х кратным олимпийским чемпионом, 9-и кратным чемпионом мира, 12-и кратным чемпионом Европы и 13-и кратным чемпионом СССР и России. Борьба развивает гибкость и силу, делает тело спортсмена красивым, подтянутым. Но чтобы добиться этого, начинать надо с зарядки. У того, кто каждый день утром выполняет физические упражнения, хорошая осанка: голова гордо приподнята, плечи расправлены, спина прямая. Говорят, что у них королевская стать. Но красивая осанка – это не только привлекательная внешность, но и здоровье человека. Ведь при неправильной осанке, когда плечи опущены, а спина «кривая», легкие и сердце испытывают давление, им, оказывается, сложно выполнять свою работу.

Существуют определенные **правила зарядки:**

- Делать ее нужно всегда в одно и то же время. Перед началом проветрите комнату.

- Не забывайте, что кроме зарядки для здоровья полезны подвижные игры *(футбол, догонялки и т.п.).* вы можете заниматься в спортивной секции. Только при ее выборе обязательно посоветуйтесь с родителями.

- Физические упражнения помогают человеку справиться с плохим настроением. Если вам кажется, что все вокруг серое и унылое, отправляйтесь на стадион, пригласите друзей поиграть в футбол или просто включите музыку и несколько минут попрыгайте так, как вам хочется.

***Физминутка .***

***Учащиеся выполняют физкультминутку.***

**Ведущий :** А мы продолжаем наш аукцион. Анязанимаетсятанцами и ее лот №4.

**Участник аукциона №4:** *(Слайд 11)*Лот № 4.Как говорил великий Достоевский, «красота спасет мир»! А если есть возможность не только усовершенствовать свою красоту, но и поправить здоровье, подтянуть мышцы, получить заряд позитивных эмоций, стать выносливее, сильнее, гибче и так далее – то тем более нужно ею воспользоваться.

Речь идет, конечно же, о танцах.

Нужны причины, почему стоит заняться танцами?

Пожалуйста!

***1.Польза для здоровья.***

***2. Польза для тела: возможность сбросить лишние килограммы и***

***подтянуть мышцы.***

***3. Правильная осанка***

Вы видели горбатого танцора? Значит, это был не танцор! Идеальная гордая осанка – именно по ней можно узнать царственную особу и человека, имеющего отношение к спорту и танцам. К сожалению, сегодня больше половины населения имеют проблемы с позвоночником. А здоровый позвоночник – залог здоровья всего организма. Танцы вырабатывают правильную осанку и способствуют оздоровлению позвоночника и правильной его «постановке»

***4. Повышение общего тонуса организма***

Есть такое понятие: быть в тонусе. Именно это состояние дает ощущение полноты жизни, готовности ко всем ее приключениям и поворотам, радость, эмоции, драйв! Этим все сказано. И вы это ощутите, когда начнете заниматься.

**(Видеофрагмент выступления танцевальной группы класса).** *(Слайд 12)*

**Участник аукциона №5**: *(Слайд 13)* Лот № 5.В этом году я начал заниматься рукопашным боем. Ребята, а вы знаете, что означает слово «рукопашный»?

**Рукопа́шный**[**бой**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%B9) ([ст.-слав.](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D1%8F%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA" \o "Старославянский язык) *рукопашь* от [*рука*](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D1%83%D0%BA%D0%B0) и *пахать* — размахивать) - схватка без применения [огнестрельного оружия](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B3%D0%BD%D0%B5%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%BE%D1%80%D1%83%D0%B6%D0%B8%D0%B5) либо вообще без оружия  
Что даёт рукопашный бой детям?

*-****Здоровье, сила, общее физическое развитие.***

*-****Самооборона и самозащита****.*

*-****Уверенность в себе, спокойствие****.*

Только занимаясь рукопашным боем, вы можете научиться видеть последствия своих действий, отличать реальную угрозу жизни и здоровью от оскорблений или попыток его обидеть. Вы сможете дать отпор в рамках «необходимого и достаточного» для каждой конкретной ситуации. Начнете искать причины своих неудач не в окружающих, а в себе. И чем больше будет уровень знаний и умений, тем более уравновешенными и уверенными в себе и своих силах вы будете.

**Ведущий**: На очереди следующий лот – йога. Катя несколько лет занимается йогой в спортивном клубе.

**Участник аукциона №6***: (Слайд 14)*  Лот № 6. Когда в мире не существовало еще ни машин, ни телевизоров, люди много общались с природой, познавали ее на ощупь – наблюдая и медитируя. Древние ученые знали то, что в Европе и Америке откроют много лет спустя, еще в самые стародавние времена. Знали от самой природы, потому что были с нею близки, она доверяла этим мудрецам свои секреты. Изучая все то, что может сделать их еще более счастливыми, мудрецы передавали опыт и знания своим детям. На Востоке верят, что многие люди тогда свободно могли объясняться с животными, понимали астрологию и даже, возможно, перемещались в пространстве. Разумеется, не телесно, а силой мысли. Сила эта и по сей день творит настоящие чудеса. Наиболее «продвинутых» мудрецов называли ришами. Есть все основания полагать, что Дед Мороз – один из них.

Представь себе, что ты – лодка,дерево, птица, солнце, совершенство, йогин.Представь себе, что ты являешься тем, чем хотел бы быть больше всего на свете.Будь этим, отбросив в сторону все свои страхи и ограничения!Просто будь тем, что представляешь! (Слайд 15)

**Участник аукциона №7*:*** *(Слайд 16)*Лот № 7.Современный бокс зародился в Англии, в начале 18 века. Занятия боксом имеют многостороннее воздействие на человека, приносящее как положительные, так и отрицательные изменения в его состояние. Как и любой другой вид активной физической деятельности, бокс благотворно влияет на развитие таких качеств, как сила, выносливость, реакция, улучшается работа сердца и дыхательной системы, развивается координация движений. Важными положительными моментами для занимающегося боксом является рост уверенности в себе, развитие мужества, умение лучше контролировать свои эмоции и поступки. Очень важным является прикладной аспект занятий боксом – хороший боксер всегда будет в состоянии постоять за себя и ближних. Вместе с тем, если боксом заниматься без внимательного присмотра опытного наставника, то существует риск получения различных травм, особенно на начальном этапе занятий. Кроме того, для того чтобы заниматься боксом, человек обязательно должен проконсультироваться с врачом и если это необходимо, пройти соответствующие исследования. Это совсем не лишняя предосторожность, потому что существует целый ряд заболеваний, при которых занятия боксом противопоказаны. Вывод простой – бокс является достаточно травмоопасным спортом, поэтому заниматься им нужно только с соблюдением всех мер предосторожности под руководством опытных тренеров.

**Участник аукциона №8:** (*Слайд 17)* Лот № 8.Чтобы расти и крепнуть, нам нужны определенный режим питания и сбалансированный рацион.

- Какие правила гигиены питания вы знаете?

*Посмотрю я на ребят: Быстро, дружно все съедают,*

*Не сутулятся сидят, Корки на пол не бросают,*

*Все умыты, все опрятны, Чай на стол не проливают,*

*Ложки держат аккуратно, Потому что точно знают …*

Запись на слайде: *(Слайд 18)*

*- Кто ест красиво, выглядит счастливо.*

*- Не красен дом пирогами, красен едоками.*

*- Когда я ем, я глух и нем.*

Зависит ли наше здоровье от того, что мы едим?

Выберите те продукты, которые полезны вашему организму. (Слайды 19-20)

рыба «Пепси» жирное мясо подсолнечное масло кефир чипсы торты морковь «Геркулес» жвачка шоколадные конфеты лук

**Заключительная часть**

**Ведущий:** Наш аукцион завершается. Какие лоты вам понравились больше всего? Какие вы считаете самыми полезными для себя? Настало время голосования. (ученики прикрепляют смайлики к карточкам на доске)

**(все участники и ведущие)** *(Слайд 21)*

*Мы желаем вам, ребята, быть здоровыми всегда,*

*Но добиться результата невозможно без труда.*

*Постарайтесь не лениться – каждый раз перед едой,*

*Прежде чем за стол садиться, руки вымойте водой.*

*И зарядкой занимайтесь ежедневно по утрам,*

*И, конечно, закаляйтесь – это так поможет вам!*

*Свежим воздухом дышите по возможности всегда*

*На прогулки в лес ходите, он вам силы даст, друзья!*

*Мы открыли вам секреты, как здоровье сохранить.*

*Выполняйте все советы. И легко вам будет жить.*