Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 9

хутора Протичка

муниципального образования Красноармейский район

Сценарий мероприятия

**«В здоровом теле – здоровый дух».**

(для учащихся 5-7 классов)

Стрионова Людмила Владимировна

учитель физической культуры

МБОУ СОШ № 9 х. Протичка

Красноармейского района

 **Пояснительная записка**

 Сейчас очень много детей с заболеваниями нарушения осанки и зрения. В целях профилактики заболеваний был разработан сценарий мероприятия для учащихся 5-7 классов спортивно-оздоровительной направленности «В здоровом теле – здоровый дух».

 Длительность этого занятия 40-45 минут. Место проведения – спортзал.

**Цель:** формирование у школьников потребности в здоровом образе жизни.

**Задачи:**

**1**.Определение уровня знаний и навыков по профилактике нарушений осанки и зрения.

**2**.Закрепление знаний, полученных на уроках.

**3**. Развитие творческих способностей учащихся.

**4**.Развитие внимания, воображения, умения адаптироваться к изменяющимся ситуациям.

 Использование игровых и соревновательных методов повышает эмоциональный фон мероприятия. Для активизации познавательной деятельности учащихся использовались разнообразные формы организации. Это: эстафеты, тесты, игровые ситуации, конкурс вопросов.

 **Технические средства:** музыкальный центр.

 **Наглядность:** плакаты с соответствующей тематикой, плакаты с афоризмами о здоровье.

**Инвентарь:**2чемодана,2 ведра,2 сумки с длинной ручкой.

**Ожидаемые результаты:** Проводимые мероприятия помогают учащимся применять полученные и закрепленные знания в повседневной жизни, бережно относиться к своему здоровью.

 **Ход занятия**

 **Вводная часть.** *( звучит музыка)*

***Ведущий***: Современная медицина считает, что здоровый позвоночник гарантирует человеку абсолютное здоровье. Есть поговорка: «Человек настолько молод и здоров, насколько молод и здоров его позвоночник».

 Глаза – бесценный дар. Человек до 90$\%$ информации об окружающем мире получает через органы зрения.

 К сожалению, заболевания позвоночника и нарушения зрения в списке болезней школьников занимают ведущие места.

 Сегодня, ребята, мы проводим занятие «В здоровом теле - здоровый дух»,

в ходе которого выясним, знаете ли вы, как сберечь свое здоровье.

 *(Игроки выбирают капитанов команд)*

**I. Основная часть**

Капитаны представляют команды «Правильная осанка» и «Зоркий глаз».

**II. Разминка «Береги здоровье смолоду».**

 Ведущий читает пословицы и афоризмы о здоровье, а команды по очереди объясняют их.

Если заболит у тебя глаз, удерживай руки.

Не доглядишь оком - заплатишь боком.

Кто читает на ходу, попадает в беду.

Береги бровь, глаз цел будет.

На солнышко не гляди: ослепнешь.

Без осанки конь-корова.

Сильный напрягся - сильнее стал, слабый напрягся - хребет сломал.

Физкультуру не любить – под собою сук рубить.

Лучшего средства от хвори нет: делай зарядку до старости лет.

**III. Конкурс «Эти глаза напротив»** (под песню «Эти глаза напротив»)

Команды становятся напротив друг друга и выполняют задание. Поморгать всем (снять напряжение глаз), затем, не мигая, смотреть в глаза партнеру напротив. Кто моргнет первым, тот садится на место.

Побеждает те, кто дольше не моргают, так как имеют более тренированные мышцы глаз. (*Каждой команде насчитывается столько баллов, сколько игроков осталось.)*

**IV. Задание на осанку «Тише едешь - дальше будешь».**

Все участники выстраиваются в одну шеренгу. Ведущий дает различные команды, например: «Шаг вперед, налево, два шага вперед, присед, руки вперед, направо, два шага вперед и т.д.»

Задача играющих при выполнении команд – сохранять правильную осанку и прийти к финишу первым. Но как только ведущий заметит ошибку (опущена голова, наклонены вперед плечи, выпячивается живот и т.д.), он тотчас же дает команду допустившему ошибку, сделать шаг назад. Таким образом ,на финише первым будет тот, кто умеет сохранять правильную осанку.

**V. Конкурс «Перестрелка».**

Команды показывают по очереди упражнения для сохранения и улучшения зрения, а также при усталости глаз. (*каждая команда получает столько баллов, сколько упражнений она покажет).*

**VI. Конкурс «Это правда или нет?»**

**Вопросы для команды «Правильная осанка».**

1. Сколиоз - редкое заболевание среди детей и подростков? (нет.)
2. Изобретен ли прибор, который подает звуковой сигнал, если носящий его на шее сутулится? (да.)
3. Состояние позвоночника улучшится, если будешь заниматься плаванием? (да.)
4. Способствует ли правильная осанка улучшению зрения? (да.)
5. Закаливание неблагоприятно влияет на зрение и осанку? (нет.)
6. Каждый третий ученик имеет нарушение осанки? (да.)
7. Многие ли дети не подозревают о том, что у них искривлен позвоночник? (да.)
8. Следить за осанкой нужно только в детском возрасте? (нет.)
9. Может ли быть искривление позвоночника от легкой сумочки через плечо? (да.)
10. Перегружает ли позвоночник избыточная масса тела? (да.)

**Вопросы для команды «Зоркий глаз».**

 1.Тренирует ли глаза и улучшает зрение длительный просмотр телепередач? (нет.)

 2.Частые воспаления глаз отрицательно влияют на зрение? (да.)

 3. Нарушения зрения осложняют освоение некоторых профессий? (да.)

 4.Количество близоруких детей от 1до 11 класса увеличивается? (да.)

 5.При чтении полезно моргать? (да.)

 6.Зрение улучшится, если долго смотреть на солнце? (нет.)

 7. Если что-то попало в глаз, нужно потереть его? (нет.)

 8.Если попала соринка в глаз, то хорошо бы поплакать? (да.)

 9.Прогулка снижает зрительное напряжение? (да.)

 10.В мире около миллиарда людей в очках? (да.)

**VII. Тест на гибкость.**

Дети поворачиваются к жюри спиной и сводят руки в «замок»: сначала правая рука находится сверху, затем – левая. *(сколько учащихся выполнили задание, столько баллов начисляется команде).*

**VIII. Конкурс «Комбинированная эстафета».**

По команде первые участники пробегают по перевернутой рейке гимнастической скамьи, держа равновесие (руки в стороны), оббегают фищку. На обратном пути проползают по матам по-пластунски и передают эстафету следующему игроку и т.д. *(побеждает команда быстрее и точнее выполнившая задание).*

**IX. Конкурс для капитанов «Совет другу».**

Ведущий предлагает капитанам ситуации, в которых они дают совет друг другу. Например, такие:

**Ситуация 1-я.** Звонит друг и говорит, что он долго учил уроки, и у него очень устала и болит шея. Что делать?

**Ситуация 2-я**. Друг долго смотрел телевизор, поэтому у него устали и покраснели глаза. Что делать?

**Ситуация 3-я**. В глаз попала соринка, а дома никого нет. Что делать?

**Ситуация 4-я.** Друг резко поднял тяжелое ведро: у него заболела спина. Что делать? *(ведущий корректирует, уточняет ответы, в случае, если капитаны затрудняются).*

**X. Конкурс – встречная эстафета «Переезд на дачу»**

Ведущий предлагает участникам представить, что они переезжают на дачу и нужно нести много вещей: чемодан, сумку через плечо, ведро. Вещи нужно распределить так, чтобы нагрузка на руки и спину была наименьшей.

Каждая команда делится на первый - второй и выстраиваются напротив друг друга.

Первый участник с вещами пробегает, змейкой оббегая фишки, и передает вещи первому участнику, стоящему напротив и становится в конец строя.

Эстафета закончится, когда команды поменяются местами.

**XI. Конкурс «Хорошая осанка – лучший подарок себе»**

Игроки по очереди шагают с книгами на голове, держа спину прямой. Тот, у кого книга не упадет, получает балл.

 **Заключительная часть**

Подсчет баллов, подведение итогов, награждение победителей.