**ЗА**[**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**](http://pedsovet.su/load/211)

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

Здоровье – самое дорогое, что есть у 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.

**Цель:** формирование мотивации здорового образа жизни у школьников, воспитание убеждённости и потребности в нем – через участие в конкретных, востребованных детьми, разнообразных видах деятельности.

Для достижения этой цели были поставлены следующие **задачи**:

• пропагандировать здоровый образ жизни.   
• расширить и активизировать спортивную жизнь воспитанников.   
• всемерно использовать возможности для привлечения школьников к активной жизни, укреплению здоровья и ведению ЗОЖ.

**Используемые методы:**

• словесный: выступления ведущего, участников мероприятия, агитбригады;   
• наглядный: использование плакатов, фотографий, рисунков, репродукций на данную тему;   
• практический: игровые задания, эстафеты, загадки.

**Возраст обучающихся:** младший школьный, 7-11 лет.

**Оборудование и оформление:**

• спортивное оборудование для весёлых стартов,   
• тематические плакаты о спорте и здоровье,   
• музыкальная аппаратура,   
• записи песен гр. Руки вверх "Малыш” и гр. Икс миссия "Рыжий АП”   
• выставка книг, посвященных ЗОЖ;   
• плакат с девизом мероприятия:

«В клуб пришел, не хмурь лица.   
Будь веселым до конца.   
Ты не зритель и не гость,   
А программы нашей гвоздь!»

Методические советы на **подготовительный период:**

1. Команды создаются еще при подготовке к мероприятию. Дети разбиваются на команды, в состав которых входят представители от каждого класса. Игроки придумывают заранее название и девиз своей команды. Все классы должны быть готовы к торжественному открытию мероприятия (общая зарядка).   
2. Готовится выступление агитбригады, в состав которой входят ученики среднего звена, остальные – болельщики.

3. Вместе с ними к мероприятию готовятся болельщики. Коллективная работа перед соревнованиями очень важна: дети почувствуют поддержку друг друга. Они готовят плакаты с высказываниями в поддержку своих команд.

**Участники турнира:** ведущий, доктор, две команды участников эстафеты, болельщики, жюри.

**План мероприятия**:   
1. Организационное начало мероприятия.   
2. Основная часть мероприятия:   
а) представление команд;   
б) «Веселые старты»:   
- конкурс «Беговая эстафета»;   
- конкурс «Собери картошку»;   
- конкурс «Планета земля»;   
в) конкурс загадок (выступление доброго доктора Умывальникова)   
г) «Веселые старты»:   
- конкурс «Бег в одном валенке»;   
- конкурс «Мяч под ногами»;   
д) конкурс загадок (выступление доброго доктора Умывальникова)   
е) «Веселые конкурсы»   
-умывание   
-зарядка-1   
-зарядка-2 "Упражнение для легких”   
-"Быстро в школу собирайся!”   
- Конкурс пантомимы "Уборка квартиры”   
ж) Выступление агитбригады   
3. Итог мероприятия.

Содержание мероприятия:   
1.Организационное начало мероприятия.   
/На сцене появляется ведущий, на фоне музыкальной заставки/   
Ведущий.   
- На площадку по порядку   
Становись скорее в ряд!   
На зарядку, на зарядку   
Приглашаем всех ребят!   
С ребятами проводится утренняя зарядка "Делай как я”   
Утренняя зарядка "Делай как Я”.   
Зарядка проводится для учащихся начальных классов, упражнения которой выполняются под следующую музыку: гр. Руки вверх "Малыш” и гр. Икс миссия "Рыжий АП”   
Упражнения утреней зарядки /упражнения повторяются за педагогом/.   
1. Ходьба на месте.   
2. И.п. о. с., правая рука вверх.   
1-2 рывки руками назад.   
3- левая рука вверх   
4-5 рывки руками назад   
6- и.п.   
3. И.п. о.с.   
1-4 разноименные круговые движения руками.   
4. И.п. о.с. прыжком ноги врозь, хлопок над головой.   
О.с. То же, что 1 И . п.   
5. И.п. о.с.   
1 - Мах правой, хлопок под ногой   
2 - Мах левой, хлопок под ногой.   
3 - То же что 1   
4 - То же что 2   
6. И.п. о.с., руки на колени.   
1-4 круговые движения в коленном суставе, руки на коленях   
5-8 то же что 1-4   
7. И. п. о.с.   
1-4 прыжки на двух ногах с продвижением вправо   
5- хлопок над головой.   
6-7 то же что 1-4 только влево.   
8. Бег на месте с различными движениями рук.   
9. Ходьба на месте с высоким подниманием колен   
10. Упражнение на восстановление дыхания.   
В конце зарядки все учащиеся громко говорят: "Молодцы” (З р.) и правой рукой гладят себя по голове. Это говорит о том, что ребята отлично выполнили зарядку.   
Ведущий. Сегодня мы с вами постараемся раскрыть многие тайны здорового образа жизни.   
Дети /повторяют вместе с ведущим/:   
Что такое физкультура?   
Тренировка и игра.   
Что такое физкультура?   
"Физ" и "куль" и "ту" и "ра".   
Руки вверх, руки вниз.   
Это "физ".   
Крутим шею словно руль.   
Это "куль".   
Ловко прыгай в высоту.   
Это "ту".   
Бегай полчаса с утра.   
Это "ра".   
Занимаясь этим делом, будешь сильным, ловким, смелым.   
Плюс хорошая фигура.   
Вот что значит физкультура!   
Ведущий. Вижу, вам не тер¬пится поучаствовать в нашем мероприятии. Хорошо, проведем эстафету. В нем будут участвовать две коман¬ды. Следить за ходом поединка мы попросили многоуважаемое жюри. /Представляет жюри./ Итак, начнем! В путь команды! Быстрой вам скорости!   
2. Основная часть мероприятия.   
а) представление команд   
/Игроки демонстрируют эмблемы, названия своих команд, а также свой девиз. Конкурс оценивается в пять баллов. Жюри объявляет оценки. Ведущий приглашает к следующему конкурсу/   
Каждая команда представляет свою эмблему, название команды, девиз.   
б) "Веселые старты”   
1. "Беговая эстафета”. Участник с кубиком бежит змейкой (между колпачками) до стойки и обратно, передает кубик другому.   
2."Собери картошку”. Участник с ведром бежит до обруча, а до обруча должен пролезть под барьером. Высыпает из ведра картошку (кубики) и бежит, обратно пролезая под барьером. Другой участник делает то же самое, но только собирает картошку ведро.   
3."Планета земля” Участники по верху передают большой мяч ("Планета земля”) назад. Последний участник берет мяч и встает первым и начинает передавать мяч назад.   
Ведущий. Ребята! Мы продолжаем наши конкурсы. И так следующий конкурс... /Стук в дверь. Входит Доктор/. Ой! Что это? Кто это?   
Доктор.   
Добрый врач, бывалый врач,   
Чуть услышит детский плач,   
В ранний час и в полночь   
Поспешит на помощь.   
По дороге, по реке,   
По опасным тропам,   
С чемоданчиком в руке   
И с фонендоскопом.   
И его не устрашит   
Ни мороз, ни тряска -   
Он и в космос полетит   
Делать перевязку.   
Потому что он готов   
Биться за здоровье!   
Надо - так без лишних слов   
Поделится кровью.   
И повсюду повторять   
Будет для порядка:   
"Вы хотите крепким стать?   
Делайте зарядку!”   
Здравствуйте, ребята! Вы, конечно же, узнали меня. Я - Добрый Доктор Умывальников. Я сейчас загадаю вам загадки.   
в) конкурс загадок.   
1. Целых 25 зубков   
Для кудрей и хохолков.   
И под каждым под зубком   
Лягут волосы рядком.   
(Расческа)   
2. Ношу их много лет,   
А счету им не знаю.   
Не сею, не сажаю,   
Сами вырастают.   
(Волосы)   
3. Мудрец в нем видел мудреца,   
Глупец - глупца,   
баран - барана,   
Овцу в нем видела овца,   
А обезьяну - обезьяна.   
Но вот подвели к нему Федю Баратова,   
И Федя увидел неряху лохматого.   
(Зеркало)   
4. В нем две буквы "к”   
Писать не забывайте,   
Таким, как он, всегда бывайте!   
(Аккуратный человек)   
5. Вроде ежика на вид,   
Но не просит пищи.   
По одежде пробежит –   
Она станет чище.   
(Платяная щетка)   
6. Гладко, душисто, моет чисто,   
Нужно, чтобы у каждого было.   
Что это, ребята?   
(Мыло)   
7. Волосистою головкой   
В рот она влезает ловко   
И считает зубы нам   
По утрам и вечерам.   
(Зубная щетка)   
Ведущий. Спасибо, доктор! А теперь после небольшого отдыха мы можем продолжить нашу эстафету.   
г) «Веселые старты»   
4."Бег в одном валенке”. Участник на одну ногу надевает валенок и бежит в нем до стойки и обратно.   
5."Мяч под ногами”. Участники большой мяч передаю под ногами назад. Последний берет мяч встает первым и делает то же самое.   
Доктор. А сейчас я вам снова загадаю загадки.   
д) конкурс загадок:   
1. Он не сахар, не мука,   
Но похож на них слегка.   
По утрам он всегда   
На зубы попадает.   
(Зубной порошок)   
2. Лег в карман и караулит   
Рёву, плаксу и грязнулю,   
Им утрет потоки слез,   
Не забудет он про нос.   
(Носовой платок)   
3. Вот такой забавный случай!   
Поселилась в ванной туча.   
Дождик льется с потолка   
Мне на спину и бока.   
До чего ж приятно это!   
Дождик теплый, подогретый,   
На полу не видно луж.   
Все ребята любят...   
(Душ)   
4. Говорит дорожка –   
Два вышитых конца:   
Помойся ты немножко,   
Чернила смой с лица!   
Иначе ты в полдня   
Испачкаешь меня.   
(Полотенце)   
5. Что полезно –   
Всем известно?   
А ответ найду легко.   
По моей любимой чашке   
Нарисованы ромашки,   
Ну а в чашке - ...   
(Молоко)   
6. На снегу - две полосы,   
Удивились две лисы.   
Подошла одна поближе:   
Здесь бежали чьи-то...   
(Лыжи)   
7. Кто на льду меня догонит?   
Мы бежим вперегонки.   
И несут меня не кони,   
А блестящие...   
(Коньки)

Доктор:   
И по такому случаю   
Вам теперь поручим   
Назвать сегодня лучших.   
И им медали вручим.

(Вручают медали победителям конкурса загадок.)

е) «Веселые конкурсы»   
1. Умывание   
3-4 человека с завязанными глазами под диктовку рисуют на доске, как они умывают свое лицо.   
2. Зарядка-1   
4 человека собирают рассыпанные по полу спички, не сгибая ноги в коленях.   
3. Зарядка-2 "Упражнение для легких”   
Надуть воздушный шарик.   
4. "Быстро в школу собирайся!”   
Две команды по 3 человека одевают своих капитанов (шорты, майка, носки, кроссовки, шапка, шуба, шарф, ранец).   
5. Конкурс пантомимы "Уборка квартиры”   
Изобразить какую домашнюю работу я делаю:   
1. Подметаю пол.   
2. Вытираю пыль с мебели.   
3. Мою посуду.   
4. Пользуюсь пылесосом.   
5. Накрываю на стол.   
6. Стираю и развешиваю белью.   
/Жюри подводит итоги конкурса/

ж) выступление агитбригады: «ВИТАМИНЫ - ЭТО СИЛА»

УЧЕНИК 1: Приветствуем всех, кто время нашёл   
И на праздник здоровья пришёл!   
УЧЕНИК 2: Пусть осень холодная смотрит в окно,   
Но в зале уютно у нас и светло!   
УЧЕНИК 3: Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь   
И набираем, естественно, вес!   
УЧЕНИК 4: Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,   
Нам спорт с физкультурой, как воздух, нужны!   
Звучит музыка несколько мальчиков исполняют подвижный танец.   
Вдруг один ученик падает.   
УЧЕНИК 5: Да-а, вот это видно класс!   
Стало плохо мне сейчас!   
Передо мной всё закружилось,   
В голове всё помутилось.   
УЧЕНИК 1: Так нельзя его бросать!   
Надо доктора позвать!   
УЧЕНИК 5: Не хочу я докторов!   
Я почти уже здоров!   
УЧЕНИК 1: У тебя ужасный вид.   
Визит к врачу не повредит.

УЧЕНИК 2: Послушай! У меня болели уши,   
Так мне в день по три укола   
Месяц медсестра колола!   
И, как видишь, жив-здоров   
И живу без докторов!   
УЧЕНИК 3: Без уколов можно жить -   
Начинай таблетки пить.   
Вот тебе таблеток куча -   
Я купил на всякий случай.   
(дает мешок, на котором написано: "Таблетки")   
УЧЕНИК 4: У меня есть пожеланье -   
Занимайся обливаньем!   
Я вот эту процедуру   
Не меняю на микстуру.   
И в мороз, и в жаркий день   
Закаляться мне не лень!   
(в руках тазик и полотенце)   
УЧЕНИК 1: Физкультура - вот рецепт!   
Больше двигайся давай!   
Бегай, прыгай, приседай!   
Мяч лови и мяч кидай!   
Приготовился? На старт!   
(кидает мяч больному)   
УЧЕНИК 5: Погоди! Нам с тобой не по пути.   
Лишь подумаю про спорт,   
Слёзы катятся на пол.   
(падает)   
ВСЕ: Врача! Врача!   
АЙБОЛИТ: Здравствуйте, ребята!   
Что случилось? Что болит?   
Есть и йод, и вата.   
УЧЕНИК 5: Боли, доктор, в голове.   
Помогите, доктор, мне,   
У меня такая слабость -   
Не хочу я даже сладость!   
АЙБОЛИТ: Сейчас осмотр проведу,   
Чем смогу - тем помогу.   
Ручки слабые, ножки тоже...   
Та-ак, на что ж это похоже?   
Ну-ка, рот открой пошире:   
Раз и два, и три, четыре.   
Зубы все пока на месте.   
Посоветуемся вместе.   
УЧЕНИК 3: Надо дать ему таблетки!   
УЧЕНИК 2: В нос закапать из пипетки!   
УЧЕНИК 1: Надо выпить порошок!   
УЧЕНИК 3: Антибиотиков - мешок!   
УЧЕНИК 1: Надо дать ему микстуры!   
УЧЕНИК 4: Справку дать от физкультуры!   
АЙБОЛИТ: Нет, ребята, в этом вы совершенно не правы!   
Ваши знания видны, но таблетки вам вредны!   
Мне понятно, в чём вопрос! Это АВИТАМИНОЗ!   
Витаминов не хватает! Витамины в теле тают!

ВСЕ: Ерунда! Не верим!   
Выходят дети - Витамины.   
АЙБОЛИТ: Познакомьтесь - витамины А, В, С, Д, К и Е.   
Нынче к доброй медицине они покажут путь тебе.   
ВИТАМИН А: Чтобы были вы красивы,   
ВИТАМИН В: Чтобы не были плаксивы,   
ВИТАМИН С: Чтоб в руках любое дело   
Дружно спорилось, кипело!   
ВИТАМИН К: Чтобы громче пелись песни,   
ВИТАМИН Е: Жить чтоб было интересней,   
ВИТАМИН Д: Нужно сильным стать, здоровым,   
Есть творог, сметану, плов,   
Соки пить и молоко.   
ВИТАМИНЫ (хором): Эти истины не новы!   
АЙБОЛИТ: Витамины - это жизнь!   
С ними нужно всем дружить!   
У тебя болезней нет!   
Дам тебе такой совет:   
Витамины потребляй   
И здоровье прибавляй!   
УЧЕНИК 5: Вот спасибо, доктор, Вам!   
Каждый должен думать сам,   
Как болезни победить   
И здоровье сохранить!   
Витамины - это жизнь!   
С ними нужно всем дружить!   
ВСЕ: Все, и взрослые, и дети,   
Помните вы наш совет:   
Круглый год - зимой и летом -   
Без витаминов жизни нет!

3. Итог мероприятия.   
/Подведение итогов турнира. Жюри подводит итоги конкурсов, вручаются грамоты и призы команде победителей./   
Все вместе исполняют   
Гимн спорту   
(на мотив песни "Солнечный круг”)   
Славный наш друг!   
Верный наш друг!   
Спорт помогает нам в жизни   
С ним мы идем   
Не устаем   
Спорту мы славу поем.   
Припев:   
Пусть нам спорта мгновенья,   
Дарят радость движения,   
И душе вдохновение   
Пусть всегда дарит спорт!

На станции родной,   
Дружной семьей   
Вместе решаем проблемы,   
Дружно живем,   
Песни поем,   
О спорте своем дорогом!   
Припев:   
Да здравствует спорт!

**Список литературы**  
1. Абрамова Т. Вообрази себя здоро¬вым// Будь здоров. — 1997. — № 2. — С. 40—44.   
2. Иванченко В. Гимнастика фарао¬нов //Будь здоров. — 1996. — NM. — С. 68—70.   
3. Мудрость здоровой жизни: Афориз¬мы, пословицы, поговорки о здоро¬вье. — М.: Медицина, 1986. —110 с., ил.   
4. Новикова Т. А., Кривотулова Е. В., Шишкина Н. В. Наследство Жана Нико: Пьеса в пяти действиях // Биология в школе. — 1997. —№ 2. — С. 69—74.   
5. Журнал «Биология в школе», 1990-2009. Раздел «Воспитательная работа»   
6. Загадки от А до Я. Под ред. Н.Б. Петрова. С.-Пб: издательство «Дидактика Плюс», 1997 г.