**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.