МКООУ Санаторно-лесная школа г.Томска

**ДОМ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ**

(Игровая программа для обучающихся 7-8 классов)

Разработала воспитатель: Денисова Ирина Дмитриевна

г.Томск 2011

**Дом крепкого здоровья**

**(Игровая программа для обучающихся 7-8 классов)**

**Актуальность темы**

Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как состояние полного физического, психического и социального благополучия человека, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Официальная статистика продолжает угрожающе свидетельствовать об ухудшении здоровья обучающихся.

 Почти все нынешние дети легко нервновозбудимы, физически ослаблены из-за ряда причин: неправильное питание, экологическая и социальная обстановка. Большие нагрузки школьной программы, дополнительные занятия тоже способствуют ухудшению здорового состояния детей.

Здоровье необходимо беречь с молодости. Поэтому, дети должны иметь четкие представления о здоровом образе жизни, должны относиться к здоровью, как к самой большой ценности.

Познавая себя, прислушиваясь к себе, мы становимся на путь творения здоровья. Сегодня, мы определяем наше здоровье в будущем. Мы сами за него отвечаем! Для совершенствования и формирования здоровья важно учиться быть здоровым!

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

**Задачи:**

* Пропагандировать здоровый образ жизни.
* Воспитывать активную жизненную позицию в положительном отношении к здоровью, как величайшей ценности.
* Всемерно использовать возможности для привлечения школьников к активной жизни, укреплению здоровья и ведению здорового образа жизни.

**Используемые методы:**

**Словесный**: выступления ведущего, участников мероприятия.

**Наглядный:** использование плакатов, рисунков, репродукций на данную тему.

**Практический:** игровые задания, эстафеты, шарады.

**Оборудование и оформление:** музыкальная аппаратура, записи песен и музыки: песня Л.Гурченко «Хорошее настроение» из к/ф «Карнавальная ночь», песня «Гиподинамия» В.Леонтьева (муз.Р.Паулса, сл. И.Резника), музыка из к/ф «Танцор диско» «Джими-Джими, ача-ача»;

**Плакаты:**

Здоровье так же заразительно, как и болезнь. (Р.Роллан)

Первое богатство – это здоровье. (Р.Эмерсон)

У кого есть здоровье, есть и надежда, а у кого есть надежда – есть все. (Арабская пословица)

Человек, которому некогда позаботиться о своем здоровье, подобен ремесленнику, которому некогда наточить свои инструменты. (И.Мюллер)

Чистота – залог здоровья (Пословица)

 **Здоров будешь – все добудешь (Пословица)**

**Ожидаемые результаты:** знание основополагающих принципов здорового образа жизни; умение сделать правильный выбор.

**Дом крепкого здоровья**

|  |
| --- |
|  **Взаимоотношения**  **в Хорошее настроение** **социуме**  **Двигательная Правильное питание** **активность** **Личная** **Режим гигиена Экология** **дня окружающей**  **среды** |

 **Здоров будешь – все добудешь**

**Взаимоотношения в социуме**



Здравствуйте!

Желаем всем здоровья! Такими словами приветствуют друг друга, справляясь о здоровье. А здоровы ли вы, мои дорогие? Хорошее ли у вас сегодня настроение? Я очень рада, что у вас все отлично! В народе говорят: «Здоровому – все здорово!»

Здоровый человек красив, он легко преодолевает трудности, с ним приятно общаться. Он умеет по-настоящему и работать, и отдыхать.

Сегодня мы с вами, ребята, будем строить дом крепкого здоровья.

Обратим внимание на плакаты. Какой вывод можно сделать? (**Здоров будешь - все добудешь)**

Это и будет **фундамент нашего дома.**

Что станет главным строительным материалом? **(Образ жизни)**

Что такое здоровый образ жизни? (Здоровое питание, двигательная активность, режим труда и отдыха, регуляция эмоционального состояния, экология окружающей среды, отказ от вредных привычек, личная гигиена, общение в социуме)

Что такое утренняя процедура? (Зарядка)

Утро нужно начинать с полезных мыслей, хорошего настроения и зарядки. Зарядка должна стать для вас ежедневной привычкой.

В последнее время мы часто слышим слово – гиподинамия. Это недостаточная, пониженная двигательная активность, причем как характерная особенность всего образа жизни. Действительно, современному человеку приходится затрачивать все меньше физических усилий. Но самой природой в человеке заложена потребность в движении, в мышечном усилии. И подавление этой потребности ведет к тяжелым последствиям для здоровья. При гиподинамии особенно страдают кровеносные сосуды, сердце и нервная система.

Всем зарядку делать надо,

Много пользы от нее.

А здоровье – вот награда

За усердие твое!

Сейчас мы с вами под музыку В.Леонтьева «Гиподинамия» выполним зарядку. Комплекс движений.

Гиподинамия. Текст песни:

1.Гиподинамия, гиподинамия.

Что это такое, что это такое?

Я от вас не скрою, я от вас не скрою, нет.

Это минимум движенья, минимум движенья.

Всех надежд крушенье, всех надежд крушенье.

Это сокращенье, наших сокращенье лет.

Припев: Последний шанс судьба тебе дает.

 А, ну, смелей, вперед.

 И в зной, и в дождь, и в снег.

 Последний шанс тебе дает судьба.

 Да здравствуют ходьба и ежедневный бег!

2.Гиподинамия, гиподинамия.

Что это за птица, что это за птица?

Это в пояснице, это в пояснице боль.

Тут не посмеешься, тут не посмеешься,

Если раз согнешься, если раз согнешься,

То не разогнешься, то не разогнешься – ой!

Припев:

3.Гиподинамия - соли и одышка.

Гиподинамия – это уже слишком,

Час промедлишь лишний и нельзя беде помочь.

Просыпайся рано, просыпайся рано,

Прочь скорей с дивана, прочь скорей с дивана,

От телеэкрана, от телеэкрана прочь!

Необходимое условие экономии времени? (Режим)

Чтоб здоровье сохранить, организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

**Закладываем первый кирпич «Режим дня»**

Звучит песня Л.Гурченко из к/ф «Карнавальная ночь» «Хорошее настроение»

Настроение – это душевное состояние человека. Каждый из нас может радоваться и огорчаться, веселиться и страдать. От того, какое настроение у человека, зависит многое: как он будет учиться, трудиться, общаться с окружающими людьми. Поэтому очень важно, чтобы каждое утро у вас начиналось с положительных эмоций, с хорошего настроения, просыпайтесь с мыслью, что этот день принесет вам удачу. Даже если будут трудности, верьте, что вы с ними справитесь. Давайте вырабатывать привычку каждый день друг другу улыбаться. Улыбка – залог хорошего настроения.

А сейчас посмотрите друг другу в глаза, улыбнитесь, передайте частичку своего хорошего настроения другому.

Вот видите, от ваших улыбок уютнее и светлее стало в классе.

**Кладем следующий кирпич «Хорошее настроение»**

Вызываются желающие. Нужно изобразить походку спортсмена, но не простую:

- штангист, которому на ногу упала штанга;

- пловца, которого разбил радикулит;

- фигуриста после травмы головы;

- дзюдоиста со сломанной ногой.

У женщин и мужчин в Индии осанка, стройность и умение держать спину ровной вырабатывается самой жизнью. Индийцы и индианки носят очень много предметов на голове. Давайте попробуем на некоторое время превратиться в жителей Индии и попробуем выполнить упражнения с предметами на голове (стаканчик из-под йогурта или пластмассовый стаканчик) под индийскую музыку из к/ф «Танцор диско» «Джими-Джими, ача-ача…»

**Следующий кирпич «Личная гигиена»**

Чистота – залог здоровья.

Лучшее средство соблюдения чистоты своего тела – баня!

Мы сейчас «сходим в баню», поучаствуем в конкурсах:

1. Натаскать воды ложкой.

Перед командами стоят ёмкости на столах (пустые). На расстоянии 2 м. стоят столы с ёмкостями, наполненными водой. Каждый член команды с ложкой добегает до стола, набирает воду и несёт к опустошенной ёмкости. Кто быстрее наполнит ёмкости.

1. Кто парится лучше?

Каждому члену команды добежать до таза, сесть в него, потереться мочалкой, стукнуть себя веником и вернуться к следующему участнику.

1. С лёгким паром.

Каждому члену команды добежать до стула, сесть, намотать на голову полотенце, сказать: «С лёгким паром!», сделать глоток чая из стакана, вернуться к следующему участнику.

**Следующий кирпич «Экология окружающей среды»**

На здоровье человека влияет и экология.

Инсценировка «Экологическая сказка об Иване Дураке и говорящем Ботинке»

**Следующий кирпич «Правильное питание»**

*Игра «Шифровальщики»*

АТСТУПАК - капуста

ЕЛКВАС - свёкла

УЛК - лук

ОКМРЬОВ - морковь

ЛЕФОТКАРЬ - картофель

ДОРМИПО - помидор

ЗБРУА - арбуз

*Игра «Вершки и корешки»*

Я буду называть овощи. Если мы едим подземные части этих продуктов, надо присесть, если наземные – встать во весь рост и вытянуть руки вверх.

(Картофель, фасоль, морковь, помидор, свёкла, огурец, репа, тыква, лук…)

**Кладем следующий кирпич «Двигательная активность»**

***Веселые эстафеты:***

По 4 человека в командах. Каждому члену особое задание.

Первому – бег «задом наперед»,

Второму – бег «гигантскими шагами»,

Третьему – «ходьба в полуприсядя»,

Четвертому – бег боком.

***Бег клоуна***

Сейчас побегаем как смешной клоун.

Учащиеся бегут друг за другом и выполняют следующие движения:

- взяв себя обеими руками за уши;

-прижав руки, сжатые в кулаках, к голове;

- выпускают пальцы и ставят себе «рожки»;

- берут себя обеими руками за щеки;

- зажимают рот ладонями;

- хватают себя за нос попеременно левой и правой рукой;

- кладут руки в замке на затылок, обнимая локтями голову;

- растягивая рот и вытягивая губы трубочкой.

Или эстафеты с мячом????????

**Следующий кирпич «Взаимоотношения в социуме»**

***Игра «Самолетик»***

 4 пары

Пары участников берут друг друга за руку и свободными руками делают бумажный самолетик.

**Игра «Оё-ёй!»**

Всем участникам, стоящим или сидящим в кругу, даются номера, то есть, если участников – 12 человек (вместе с ведущим), то и номеров тоже должно быть 12 (с 1 по 12). Номера не должны повторяться. Ведущий называет два каких – либо номера (из тех, что задействованы в игре). Участники, играющие под названными номерами, чтобы увидеть друг друга, должны громко закричать «Оё-ёй!», хлопая себя при этом по ногам или в ладоши, после чего они должны успеть поменяться местами. Ведущий стремится занять освободившееся место. Участник игры, не успевший занять какое-либо место, становится ведущим.

Вот и построили мы с вами Дом крепкого здоровья. Я надеюсь, что вы, ребята, сделаете правильный выбор и войдете во взрослую жизнь здоровыми, жизнерадостными, доброжелательными людьми, уверенными в своих силах и способными решать любые проблемы.

Здоровье – это кладезь.

Его нельзя купить.

Однажды потерявши,

Его не возвратить.

Не одолжить у друга,

Не выиграть в лото.

Ведь без здоровья счастье,

Поверьте, уж не то!

**Использованная литература:**

1. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. О.В.Поляков – Волгоград: ИТД «Корифей», 2009
2. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. Методическое пособие. М.: Издательство «Глобус», 2010 (Воспитательная работа)
3. Н.И.Дереклеева Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы М.: ВАКО, 2004
4. «Здоровье детей» 2010 г. 1-15 сентября № 17 Хорошее настроение.
5. Б.Т.Величковский, В.И. Кирпичев, И.Т. Суравегина Здоровье человека и окружающая среда. Учебное пособие. М.: Новая школа, 1997
6. И.В.Чупаха, Е.Э.Пужаева, И.Ю.Соколова Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. М.Ставрополь 2004
7. Под ред.Л.В.Баль, С.В. Барканова Формирование здорового образа жизни российских подростков. М.ВЛАДОС, 2003
8. Мудрость здоровой жизни: афоризмы, пословицы, поговорки о здоровье. – М.: Медицина, 1986
9. Л. Иванова Забота об окружающей среде – забота о здоровье. Воспитание школьников – 2003, №10
10. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе. Методология анализа, формы, методы, опыт применения. Под ред. М.М.Безруких, В.Д. Сонькина. М.: ИВФ РАО, 2002
11. Yandex.ru tca77.narod.ru. сценарий. Экологическая сказка об Иване Дураке и говорящем Ботинке.
12. [www.tvoyrebenok.ru](http://www.tvoyrebenok.ru) kommunikativnie\_igri
13. <http://rodn-l-k> narod.ru сайт «Сам себе помоги»

**Хорошее настроение**



**Двигательная активность**

****

**Правильное питание**

****

**Режим дня**

****

**Личная гигиена**

****

**Экология окружающей среды**

****