Областной конкурс авторских программ обучающих семинаров – тренингов по подготовки волонтеров антинаркотического движения учащихся и методических разработок по формированию ЗОЖ у учащихся образовательных учреждений.

Номинация

«Внеклассное мероприятие»

Агитбригада «Здоровый образ жизни»

Муниципальное казенное

общеобразовательное учреждение

Бутурлиновская основная

общеобразовательная школа №5

Бутурлиновского муниципального

района Воронежской области,

т.(47361)3-14-34.

Выполнила:

Критинина Ольга Михайловна,

социальный педагог,

т: 89507756367

эл.адрес: [olgakritinina@mail.ru](mailto:olgakritinina@mail.ru)

Бутурлиновка, 2013г.

Пояснительная записка

«Здоровье – не все, но все без здоровья – ничто»

Сократ

Здоровье человека – тема для размышлений достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной.

Как и в воспитании нравственности и патриотизма, так и в воспитании уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с раннего детства. Очень важно сегодня не только подготовить ребенка к самостоятельной жизни, воспитать его нравственно и физически здоровым, но и научить его быть здоровым, способствовать формированию у него осознанной потребности в здоровье, как залога будущего благополучия и успешности в жизни

Если в семье родители понимают значение физических упражнений, атмосферы любви, заботы, навыков управления эмоциональным состоянием для здоровья ребенка, то они с раннего детства формируют у ребенка культуру физических занятий, мотивации на здоровье и здоровый образ жизни, демонстрируя это на своем собственном примере.

Если школьный учитель понимает значение сохранения здоровья своих учеников, он никогда не позволит себе игнорировать возможность организации на своем уроке оздоровительной гимнастики – минутки отдыха для души и тела ребенка.

И.П.Павлов сказал: “Человек – высший продукт земной природы”. Но для того, чтобы наслаждаться сокровищами природы, человек должен быть здоровым, сильным и умным, поэтому, я считаю, что работа всего педагогического коллектива в целом и деятельность учителей физической культуры в частности должна быть направлена прежде всего на формирование мотивации, на сохранение и укрепление здоровья, здоровьесберегающего сознания самих педагогов, обучающихся, их родителей как главного условия будущего благополучия и успешности подрастающего поколения.

При этом нужно говорить не только о физическом здоровье, но и здоровье психологическом, которое представляет собой совокупность личностных характеристик, являющихся предпосылками стрессоустойчивости, социальной адаптации, успешной саморегуляции личности.

Я считаю, что роль школы в сохранении и укреплении здоровья не может не стать ведущей. Поэтому проблема поиска новых технологий обучения школьников здоровому образу жизни (ЗОЖ) на основе современных методологических принципов является актуальной проблемой.

Новизна работы заключается в представлении о здоровье человека, которое тесно связано с пониманием необходимости его укрепления на основе достижений современной науки, обосновавшей возможность активного развития приспособительных способностей, заложенных в нем самой природой и развитие которых зависит от физических нагрузок организма. Человек от рождения наделен колоссальными потенциальными возможностями, и во многом от него самого зависит, какими будут его дальнейшая жизнь и здоровье.

Данная разработка посвящена пропаганде здорового образа жизни. В подростковом возрасте огромное значение приобретает влияние сверстников; потребность в одобрении товарищей чаще всего и толкает подростка на эксперименты с алкоголем, курением, наркотиками. В настоящее время профилактика вредных привычек у подростков направлена на то, чтобы вызвать у них интерес к собственной личности, а также научить сопротивляться давлению сверстников. Важно, чтобы у школьников в процессе общения развивались следующие качества: умение распознавать попытки отрицательного влияния со стороны сверстников, умение противостоять им; умение четко формулировать аргументы против вредных привычек; положительная оценка себя, определение в выборе здорового образа жизни.

В нашей районе ежегодно в декабре стартует фестиваль агитбригад «Мы за здоровый образ жизни!». Этот фестиваль каждый раз проходит по-новому, а подбор материала вызывает всякий раз определённые трудности: приходится искать, придумывать что-то интересное. Буду рада, если наш сценарий агитбригады кому-то пригодится, мы заняли 1 место на этом конкурсе. ([презентация](агитбригада%20ЗОЖ%202011%20Критининой.wmv))

Цели и задачи

Цель:

-сохранение и укрепление физического, психического, нравственного здоровья населения, профилактика  вредных привычек.

**Задача:**

-формировать сознание того, что здоровье зависит от них самих, чтобы его сберечь, надо правильно питаться, заниматься физкультурой, спортом, закаливанием своего организма; расширить знания детей о правилах гигиены.

Целевая группа:  обучающиеся средних и старших классов.

Агитбригада «Снежный барс»

Девиз: Здоровым будешь – все добудешь!

Участники выходят на сцену с флажками под песню «Герои спорта» в исполнении М.Магомаева (музыка в приложении).

-Человечество, зная, что каждому из нас дана только одна возможность прожить свою жизнь на планете Земля, издавна решает проблему: как наилучшим образом прожить эту жизнь. Одни делают открытия, другие поют лучшие песни, третьи всю жизнь проводят наедине с телевизором….И каждый по-своему счастлив,…..пока здоров. «Здоровый образ жизни» - это словосочетание в последнее время слышится очень часто.

-Человек рождается на свет, чтобы творить, дерзать.

И чтоб оставить в жизни добрый след. Человек рождается на свет…

Для чего? Каждый ищет свой ответ!

Человек – он ведь тоже природа. В жизни его есть закат и восход…

Проблема в том двадцать первого века –

Как уберечь на земле человека?

-Мы в 21 век вошли

И этот век пусть будет совершенно безопасным

Привычкам вредным скажем дружно «нет»

Будь, человек здоровым и прекрасным.

-Свое здоровье спортом укрепляй,

Ходи в походы и встречай рассветы,

Секрет успеха в жизни, твердо знай –

Твое здоровье, ты запомни это.

-Стремись к вершинам неопознанных страниц

Открой свои прочитанные дали

Знай, человек, твое здоровье – жизнь!

Жизнь без болезней, горя и печали.

Исполняется песня «Спорт» итанец в исполнении девочек

([трек 2](трек%202‚.mp3)),

Текст песни «Спорт»:

Я люблю все виды спорта  
Что же выбрать навсегда?  
Я футбол бы выбрал твердо   
Мама - нет, а папа - да!  
Нужно мне - сказал вчера я -   
Скоростной велосипед  
Мне на это отвечали  
Мама - да, а папа нет.  
  
А нырять вниз головою  
Так и ждет ребят вода  
Все к реке бегут гурьбою  
Мама - нет, а папа - да!  
Что мальчишки любят драться  
Это ясно не секрет  
Стал бы боксом заниматься  
Мама - да, а папа - нет!  
  
Как же мне не сомневаться  
И когда же я когда  
Буду спортом заниматься  
Мама - нет, а папа - да!  
Не всегда пойму я даже  
Где согласье, где запрет  
Потому что если скажет  
Мама - да, а папа - нет!  
  
Я люблю все виды спорта  
  
Я футбол бы выбрал твердо   
  
Что мальчишки любят драться  
  
Стал бы боксом заниматься  
Говорите мама с папой   
Вместе нет, и вместе да!

Инсценировка стихотворения:

Знает каждый человек,

Что куренье – это вред!

Почему же люди курят?

Кто-нибудь мне даст ответ?

Вот история такая:

Родились второго мая

Два младенца, два мальчишки,

Два прекрасных шалунишки.

В школу вместе они ходят,

Учатся на «пятаки».

Жизнь прекрасная проходит,

Но не тут то, погоди:

Стал один курить – беда!

Разошлись друзей пути,

Сорятся они всегда,

Раскололись их мечты.

Двадцать лет уже прошло,

Встретились тогда друзья,

Все, что было, все ушло:

Горе, счастье и беда.

Посмотрели друг на друга,

Обомлели от испуга.

Вроде, вместе родились,

Выросли:

А приглядись!

-Что сейчас с тобою стало?

-Печень, сердце захромало,

Стал худым.

-Ты, что запил?

-Нет.

-Ты куришь?

-Да, курю,

И отвыкнуть не могу.

-Ну, а я здоровый образ

Жизни каждый день веду:

И в бассейн, и на прогулки,

Плаваю, в спортзал хожу.

Сигарета нашей жизни

Отнимает пять минут.

Выкурил ты их полтыщи –

Проживешь поменьше, друг!

В чем же смысл?

А не курить!

Надо жизнью дорожить!

И здоровье – это важно

Может каждый сохранить!

Выходят чтецы

-Чтоб здоровым быть сполна

Физкультура всем нужна.

Для начала по порядку-

Утром сделаем зарядку!

-И без всякого сомненья

Есть хорошее решенье-

Бег полезен и игра

Занимайся детвора!

-Мы откроем вам секрет

Как здоровье сохранить.

Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить!

Песня «Утренняя зарядка» (фонограмма в приложении), под песню показывается комплекс упражнений из зарядки.

Текст песни «Утренняя зарядка»:

Вдох глубокий. Руки шире.  
Не спешите, три-четыре!  
Бодрость духа, грация и пластика.  
Общеукрепляющая,  
Утром отрезвляющая,  
Если жив пока еще -  
гимнастика!  
  
Если вы в своей квартире -  
Лягте на пол, три-четыре!  
Выполняйте правильно движения.  
Прочь влияния извне -  
Привыкайте к новизне!  
Вдох глубокий до изнеможения.  
  
Очень вырос в целом мире  
Гриппа вирус - три-четыре! -  
Ширятся, растет заболевание.  
Если хилый - сразу в гроб!  
Сохранить здоровье чтоб,  
Применяйте, люди, обтирания.

Разговаривать не надо.  
Приседайте до упада,  
Да не будьте мрачными и хмурыми!  
Если очень вам неймется -  
Обтирайтeсь, чем придется,  
Водными займитесь процедурами!  
  
Не страшны дурные вести -  
Начинаем бег на месте.  
В выигрыше даже начинающий.  
Красота - среди бегущих  
Первых нет и отстающих!  
Бег на месте общепримиряющий.

Выходят чтецы

-На заре 21 века наступает момент когда

Мы за все бываем в ответе,

Перелистывая года.

-Человек, покоривший небо,

Чудо техники изобретает,

Приобщаясь к дурным привычкам

О здоровье своем забывает…

-Призываю, давайте все дружно

Прекратим, перестанем курить

Нам, поверьте, самим это нужно

На планете без дыма прожить!

-Спасенье в нас самих, земляне!

Мы скажем никотину «НЕТ!»

Услышьте нас, все горожане

И поддержите все в окрест!

Финальная песня «Давай, Россия!» (фонограмма+ в приложении,на финальную песню выходят все участники, спортивная группа с флагами России, с лентами)

Текст песни «Давай, Россия!»

Давай Россия,  
Давай, давай,  
Давай красиво,  
Давай, давай.  
Давай Россия,  
Давай, давай,  
Давай красиво,  
Давай, давай,  
Давай, давай, давай!  
  
В ногу, опять идём в ногу,  
Упёртые рогом  
Выходим красиво.  
Готова Россия!  
Мы влупим гол скоро,  
Всё сделаем клёво,  
Всех сделаем снова.  
Россия готова!  
  
Давай Россия,  
Давай, давай,  
Давай красиво,  
Давай, давай.  
Давай Россия,  
Давай, давай,  
Давай красиво,  
Давай, давай,  
Давай, давай, давай!  
  
Гол, гол, гол!  
Мы выиграем гонку!  
Гол, гол, гол!  
Россия - чемпионка  
(Россия - чемпионка)  
Гол, гол, гол!  
Забей, забей вдогонку  
Гол, гол, гол!  
Россия - чемпионка!

Литература:

1. «Классные часы. 5-6 классы.» Авторы-составители: Т.В.Шепелёва, М.М.Миронова, Н.И.Ерёменко, О.В.Свиридова, Н.А.Касаткина, Г.П.Попова, М.М.Гуменюк. Издательство «Учитель». Волгоград. 2007 год

2.Алоева М.А., Бейсова В.Е. Поговорим как взрослые: классные часы в 9 – 11 классах. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007.

3.Андреев Ю.А. Три кита здоровья. - М.: Физкультура и спорт, 1991.

4.Искусство быть здоровым: Ч. 2 / Чайковский А.М., Шенкман С.Б. - 2-е изд., перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1997.

5.Куценко Г. И., Ю. В. Новиков, "Книга о здоровом образе жизни", -Москва, "ПРОФИЗДАТ" 2000 г.

6.Научно-методический журнал. Классный руководитель- М, 2009, №8.

7.Научно-методический журнал. Классный руководитель- М, 2007, №5.

8.Научно-методический журнал. Классный руководитель- М, 2009, №2.

Приложение:

1.Эмблема агитбригады.

2.Электронные носители:

-презентация

-музыка.