Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №1 г.Рудни

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Региональный заочный конкурс методических разработок**

**«Воспитание ценностного отношения обучающихся к здоровью**

**как условие реализации требований ФГОС»**

Номинация «Проект внеурочной деятельности по физической культуре»

**Организация общешкольного дня здоровья**

**«Здоровые дети – здоровая Россия»**

**Руководитель проекта**:

Кухтикова Галина Михайловна, заместитель директора по УВР

**Инициативная группа**:

1. Безменова Ирина Юрьевна, заместитель директора по ВР
2. Романенкова Валентина Сергеевна, руководитель методического совета
3. Макарчук Наталья Алексеевна, руководитель МО учителей физической культуры
4. Адамова Наталья Александровна, руководитель МО классных руководителей
5. Дубинин Виктор Андреевич, преподаватель-организатор ОБЖ
6. Пашкова Екатерина Петровна, учитель физической культуры

г. Рудня

2015 г.

**Содержание**

1. Пояснительная записка 3
2. Содержание
3. План проведения общешкольного дня здоровья «Здоровые дети – здоровая Россия» 5
4. График мероприятий и режим работы 6
5. Положения
* Положение о проведении ярмарки педагогических идей

«Инновации в здоровьесбережении» 9

* Положение о конкурсе «Спортсмен – 2015» 10
* Положение о конкурсе «Блюдо дня» 11
* Положение о конкурсе спортивных бюллетеней «Один день из жизни класса» 11
1. Приложения
2. Приложение 1.Торжественное открытие общешкольного дня здоровья «Здоровые дети – здоровая Россия» (Безменова И.Ю.) 13
3. Приложение 2. Психологическое тренинговое занятие для учащихся средних и старших классов с применением ресурсов сенсорной комнаты на тему «Волшебная страна или способы снятия психо-эмоционального напряжения» (Силина М.В.) 14
4. Приложение 3. Родительская конференция на тему «Движение – это жизнь» (Адамова Н.А.). 16
5. Приложение 4. Сценарий тематического вечера для старшеклассников «СПОРТ-АРТ» (Безменова И.Ю.) 18
6. Приложение 5. Классный час «Рецепты здоровья» (Зайцева Е.Н.) 19
7. Приложение 6. Интеллектуальный ринг «О здоровье по чуть-чуть» (Макарчук Н.А.) 20
8. Приложение 7. Станционная игра «За здоровый образ жизни» (Миронова И.А.) 26
9. Приложение 8. Классный час «Что имеем - не храним, потерявши - плачем» (Архипенкова Н.В.) . 31
10. Приложение 9. Классный час «Мы за здоровый образ жизни» (Романенкова В.С.) 33
11. Приложение 10. Презентация.

**Пояснительная записка**

|  |  |
| --- | --- |
| Тема проекта | Организация общешкольного дня здоровья «Здоровые дети – здоровая Россия» |
| Сроки работы над проектом | 1-31 октября 2015 года |
| Реализация проекта | 30 октября 2015 года с 09.00 до 20.00. |
| Цель проекта | Формирование у обучающихся осознанного отношения к собственному здоровью, устойчивых представлений о здоровье и здоровом образе жизни. |
| Задачи проекта | 1. Формировать у школьников представление о факторах, оказывающих позитивное и негативное влияние на здоровье.
2. Увеличить двигательную активность обучающихся.
3. Способствовать формированию установки на систематические занятия физической культурой и спортом.
4. Привлекать родителей к конструктивному взаимодействию с педагогами по формированию у обучающихся личных убеждений, качеств и привычек, способствующих снижению риска здоровью в повседневной жизни.
5. Стимулировать педагогов школы к обновлению и совершенствованию педагогического опыта в области здоровьесбережения.
 |
| Актуальность проекта | В Средней школе №1 г.Рудни на протяжении последних лет сложилась эффективная система работы по формированию культуры здорового образа жизни, включающая в себя спортивные соревнования, физкультурно-оздоровительные и профилактические мероприятия, взаимодействие с родителями и педагогами. Но современные социальные условия диктуют новые требования, новые подходы к организации работы школы, поэтому авторским коллективом был разработан проект, который позволяет усовершенствовать, преобразовать накопленный опыт в области здоровьесбережения и включить в спортивно-оздоровительную деятельность всех учащихся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья. |
| Формы, методы и технологии, используемые при реализации проекта | 1. Флешмоб
2. Станционные игры
3. Спортивные эстафеты и соревнования
4. Уроки валеологической направленности
5. Танцевальный марафон
6. Тренинги
7. Конкурсы
8. Тематический вечер для старшеклассников
9. Родительская конференция
10. Ярмарка педагогических идей
 |
| Этапы реализации проекта | 1. Подготовительный (1-6 октября 2015 г.) - изучение опыта работы других школ, определение проблемы, постановка цели и задач, составление плана работы, разработка положений.
2. Основной (7-29 октября 2015 г.) – подготовка сценариев, конкурсных работ, оформление зала, работа информационных стендов, формирование банка идей, работа с родителями
3. Непосредственная реализация проекта – 30 октября 2015 г. с 09.00 до 20.00
4. Заключительный (анализ результатов работы, управленческие решения, рефлексия, подготовка информации для районной газеты «Руднянский голос» - 31 октября 2015 года)
 |
| Необходимое оборудование для реализации проекта | 1. Спортивный зал, спортивный инвентарь
2. Игровая комната
3. Актовый зал, музыкальная аппаратура
4. Тренажёрный зал
5. Сенсорная комната
6. Учебные кабинеты
 |
| Ожидаемые результаты | 1. Увеличится количество учащихся, умеющих осознанно выбирать индивидуальные программы двигательной активности, включающие малые виды физкультуры (зарядка) и регулярные занятия спортом.
2. Вырастет потребность обучающихся в двигательной активности и ежедневных занятиях физической культурой.
3. Учащиеся получат представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, факторах, их вызывающих, и условиях снижения риска негативных влияний
4. Ряд родителей из категории «пассивных слушателей» перейдут в разряд активных участников конструктивного диалога.
5. Обновится информационный банк инновационного педагогического опыта в области здоровьесбережения,
 |

Данный проект был разработан инициативной группой под руководством заместителя директора по УВР Кухтиковой Г.М.. В реализации проекта принимали участие 400 учащихся школы, 35 педагогов, более 60 родителей. Для организации мероприятий были приглашены Седнёв В.Н., педагог дополнительного образования СОГБОУ ДОД «Детско-юношеский центр туризма, краеведения и спорта», Млодикова О.В., педагог дополнительного образования Руднянской детской школы искусств, Погосян Б.А., мастер спорта по шахматам, отец одного из учеников школы, Ларченкова Т.А., врач-гинеколог Руднянской центральной районной больницы.

Дни здоровья традиционно проводятся в нашей школе, но они ещё никогда не были такими масштабными по времени, насыщенности, количеству задействованных участников образовательного процесса.

Учащимся очень понравился этот день. К нашему удивлению, особый интерес вызвал танцевальный марафон «Великолепная пятёрка» и конкурс «Блюдо дня» (причём, мальчики, которые принесли на конкурс свои блюда, гордились своими победами больше, чем в спортивных соревнованиях). Участники творческого объединения «Литературная гостиная» уже описали свои впечатления, наблюдения и готовят материалы для публикации в газете «Руднянский голос».

Новой формой работы для нашей школы стала конференция «Движение – это жизнь!», на которой выступающими были только родители. Они, конечно, очень волновались, но с удовольствием делились друг с другом опытом воспитания детей.

В данной работе представлены план проведения дня здоровья «Здоровые дети – здоровая Россия», расписание, режим работы, положения о конкурсах, а также некоторые сценарии тех мероприятий, которые прошли в этот день (все сценарии представлены на Ярмарке педагогических идей «Инновации в здоровьесбережении»). Всю красочность мероприятия показывают фотографии (см. презентацию).

Мы будем очень благодарны членам жюри, если наши мероприятия им тоже понравятся.

Спасибо!

**Содержание проекта**

**ПЛАН**

**проведения общешкольного дня здоровья**

**«Здоровые дети – здоровая Россия»**

09.00 – 14.30 Физкультурно-оздоровительные и профилактические мероприятии для учащихся (по расписанию)

16.00 – 17.00 Родительская конференция «Движение – это жизнь!»

17.00 – 20.00 Тематический вечер для старшеклассников «Спорт-арт»

А также в этот день проводятся:

1. Заочный этап ярмарки педагогических идей «Инновации в здоровьесбережении» (положение)
2. Конкурс «Спортсмен – 2015» (для учащихся 5-11 классов)
3. Конкурс спортивных бюллетеней «Один день из жизни класса» (5-11 классы)
4. Конкурс «Блюдо дня»
5. Выставка плакатов и стенгазет «Береги здоровье смолоду»

Оргкомитет мероприятия:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ф.И.О.** | **Должность** | **Сфера ответственности** |
| Кухтикова Г.М. | заместитель директора по УВР | координация мероприятий, режим работы, общее руководство |
| Безменова И.Ю. | заместитель директора по ВР | согласование сценариев мероприятий, проведение вечера для старшеклассников, техническое обеспечение |
| Романенкова В.С. | учитель физики и математики высшей квалификационной категории, руководитель методического совета | формирование банка педагогических идей «Инновации в здоровьесбережении» |
| Макарчук Н.А. | учитель физической культуры высшей квалификационной категории, мастер спорта СССР по дзюдо, руководитель МО учителей физической культуры и ОБЖ | организация и проведение спортивных соревнований и эстафет в 5-11 классах |
| Пашкова Е.П. | учитель физической культуры, молодой специалист, мастер спорта по тхэквандо | проведение спортивных эстафет в начальной школе, организация флешмоба |
| Дубинин В.А. | преподаватель-организатор ОБЖ первой квалификационной категории, | организация и проведение спортивных соревнований, организация конкурсов спортивных бюллетеней и «Спортсмен – 2015»  |
| Адамова Н.А. | учитель русского языка и литературы высшей квалификационной категории, руководитель МО классных руководителей | организация и проведение родительской конференции «Движение – это жизнь!», организация конкурса «Блюдо дня» |

**График мероприятий и режим работы**

**График мероприятий с учащимися 1-4 классов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | 09.00 – 09.45 | 09.55 – 10.40 | 11.00 – 11.45 | 11.55 – 12.40 | 12.40 – 13.35 |
| 1а | Спортивная эстафета | Урок Здоровья | ИЗО | Русский язык | Флешмоб |
| 1б | Урок Здоровья | ИЗО | Русский язык |
| 2а | Русский язык | Спортивная эстафета | Математика | Литературное чтение |
| 2б | Урок Здоровья | Литературное чтение | Русский язык |
| 3а | Математика | Русский язык | Спортивная эстафета | Окружающий мир |
| 3б | Русский язык | Урок Здоровья | Математика |
| 4а | ОРКСЭ | Русский язык | Технология | Спортивная эстафета |
| 4б | Технология | Окружающий мир | Русский язык |

Спортивная эстафета «Физкультуре – ура! Занимайся, детвора!» проводится в игровой комнате. Ответственный - учитель физической культуры Пашкова Е.П.

Уроки валеологической направленности проводятся в учебных кабинетах. Ответственные - классные руководители.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Предмет** | **Тема урока** | **Учитель** |
| 1а | Урок Здоровья | Путешествие в страну Здоровячков | Карпеченкова Н.Н. |
| ИЗО | Рисование на тему «Я здоровье берегу, сам себе я помогу» |
| Русский язык | В гостях у доктора Пилюлькина. |
| 1б | Урок Здоровья | Рецепты здоровья | Зайцева Е.Н. |
| ИЗО | Здоровье - это здорово! |
| Русский язык | Я за здоровый образ жизни. |
| 2а | Русский язык | Здоровая пища для всей семьи. | Крикуненко О.А. |
| Математика | Я выбираю движение. |
| Литературное чтение | К.И.Чуковский «Мойдодыр» |
| 2б | Урок Здоровья | Я и моё здоровье | Пчельникова Л.Е. |
| Литературное чтение | Создаём планету Здоровье |
| Русский язык | Знакомые орфограммы в правилах здорового образа жизни. |
| 3а | Математика | Решение задач. Математика и здоровье. | Авсеенкова Г.В. |
| Русский язык | Пословицы и поговорки о здоровье. |
| Окружающий мир | Устный журнал «Наше здоровье в наших руках» |
| 3б | Урок Здоровья | Наше здоровье | Гулакова Н.А. |
| Русский язык | Словарные слова. Здоровое питание. |
| Математика | Деление с остатком. Твои достижения в спорте. |
| 4а | Русский язык | Создание текстов-объявлений. Поговорим о здоровье. | Максименкова Л.А. |
| Технология  | Безопасность в сети Интернет |
| ОРКСЭ | Православное учение о человеке. Болезни души и тела. |
| 4б | Русский язык | Текст-размышление. Азбука здоровья. | Сивак И.Н. |
| Окружающий мир | Умеем ли мы правильно питаться? |
| Технология | Игра-путешествие «Откуда берутся грязнули?» |

**График мероприятий с учащимися 5-11 классов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **09.00 – 09.45** | **09.55 – 10.40** | **11.00 – 11.45** | **11.55 – 12.40** | **12.40 – 13.35** | **13.45 – 14.30** |
| **5а** | Открытие праздникаФлешмоб | Спортивные игры | Урок здоровья | Танцеваль-ный марафон | Станцион-ная игра | Закрытие праздника |
| **5б** | Урок здоровья |
| **6а** | Урок здоровья | Спортивные игры |
| **6б** | Танцеваль-ный марафон | Урок здоровья |
| **7а** | Станцион-ная игра | Урок здоровья | Спортивные игры |
| **7б** | Урок здоровья |
| **8а** | Урок здоровья | Спортивные игры | Танцеваль-ный марафон | Тренинг |
| **8б** | Тренинг | Урок здоровья |
| **9а** | Станцион-ная игра | Тренинг | Урок здоровья |
| **9б** | Танцеваль-ный марафон | Тренинг | Урок здоровья | Товарищес-кий матч по баскетболу с командой Велижского района |
| **10** | Урок здоровья | Лекция врача ЦРБ |
| **11** | Лекция врача ЦРБ | Урок здоровья |

**Спортивные игры проводят учителя физической культуры в спортивном зале**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Класс** | **Название** | **Ответственный** |
| 5- 6 классы | Спортивная игра «Здоровым будешь – победу добудешь!» | Лебедева Н.М. |
| 7-е классы | Экологическая эстафета | Макарчук Н.А. |
| 8-е классы | Соревнования по волейболу |
| 9-11 классы | Соревнования по баскетболу |

**Танцевальный марафон «Великолепная пятёрка»** проводится в актовом зале. Ответственный - учитель музыки Дацкив И.А.

**Тренинг «Волшебная страна или способы снятия психо-эмоционального напряжения»** проводится в сенсорной комнате. Ответственный – педагог-психолог Силина М.В.

**Станционная игра** **«Здоровый образ жизни»** проводится в кабинетах №21 - №28. Ответственный - социальный педагог Миронова И.А.

**Уроки здоровья** проводятся в кабинетах № 8, 10, 12, 13. Ответственные – классные руководители.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Класс** | **Тема урока** | **Ответственный**  |
| **5а** | Твоё здоровье в твоих руках | Марцинович Н.Е. |
| **5б** | Какой вред несут в себе наркотики | Сенигова Н.В. |
| **6а** | Мы за здоровый образ жизни | Романенкова В.С. |
| **6б** | Выбирая спорт, мы выбираем здоровье. | Дегтярёва О.В. |
| **7а** | Профилактика паразитических заражений | Комарова Г.И. |
| **7б** | Здоровье не купишь, его разум дарит. | Гераськина Л.А. |
| **8а** | Интеллектуальная игра | Макарчук Н.А. |
| **8б** | Здоровье – залог успеха. | Дежикова О.В. |
| **9а** | Что имеем - не храним, потерявши, плачем. | Архипенкова Н.В. |
| **9б** | Формула здоровья | Ларионова Т.С. |
| **10** | Движение – это жизнь! | Адамова Н.А. |
| **11** | Жить здорОво – это здОрово! | Борисова И.Н. |

**Спортивные соревнования:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды соревнований** | **Место проведения** | **Ответственные** |
| Троеборье (стрельба из винтовки, пресс, отжимание/подтягивание) | спортивная площадка  | Дубинин В.А. |
| Шахматы | кабинет № 18 | Погосян Б.А. |
| Шашки | кабинет №15 | Кухтикова Г.М. |
| Теннис | кабинет №11 | Лебедева Н.М. |
| Армреслинг | кабинет №20 | Седнё В.Н. |

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении районной ярмарки педагогических идей**

**«Инновации в здоровьесбережении»**

**1. Общие положения**

1.1. Ярмарка педагогических идей «Инновации в здоровьесбережении» (далее Ярмарка) проводится Средней школой №1 г.Рудни 3ноября 2015 года.

1.2. Для подготовки и проведения Ярмарки создается организационный комитет, состав которого определяется методическим советом школы.

1.3. Оргкомитет осуществляет организацию заочного этапа Ярмарки, определяет день и место проведения очного этапа; принимает работы на бумажных носителях; формирует список участников очного этапа.

**2. Понятийный аппарат**

**2.1.Федеральный закон «Об образовании в РФ»**

Статья 20. Экспериментальная и инновационная деятельность в сфере образования.

п.3. Инновационная деятельность ориентирована на совершенствование научно-педагогического, учебно-методического, организационного, правового, финансово-экономического, кадрового, материально-технического обеспечения системы образования и осуществляется в форме реализации инновационных проектов и программ организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и иными действующими в сфере образования организациями, а также их объединениями. При реализации инновационного проекта, программы должны быть обеспечены соблюдение прав и законных интересов участников образовательных отношений, предоставление и получение образования, уровень и качество которого не могут быть ниже требований, установленных федеральным государственным образовательным стандартом, федеральными государственными требованиями, образовательным стандартом.

**2.2.Инновация.** Существуют различные определения этого понятия. Мы остановимся на следующем: инновация – поиск идеальных методик и программ, их внедрение в образовательный процесс и их творческое переосмысление.

**2.3.Инновационная деятельность** - деятельность по созданию, освоению и использованию педагогических новаций (новшеств) в практике обучения и воспитания обучающихся.

**2.4.Здоровьесбережение детей** – комплексное понятие, охватывающее физические, психические и социальные стороны жизни человека.

**2.5.Здоровьесберегающие образовательные технологии** - совокупности всех используемых в образовательном процессе приёмов, технологий, не только оберегающих здоровье учащихся и педагогов от неблагоприятного воздействия факторов образовательной сферы, но и способствующих воспитанию у учащихся культуры здоровья.

**3. Цель и задачи.**

3.1. Цель: поддержка и продуктивное распространение инновационного опыта, стимулирование к обновлению и совершенствованию педагогического опыта.

3.2. Задачи:

- содействие развитию творческого потенциала педагогических работников;

- установление и расширение деловых и творческих контактов с коллегами;

- создание и обновление информационного банка инновационного педагогического опыта.

**4.Участники.**

4.1. В Ярмарке принимают участие педагогические работники школы.

**5.Порядок проведения**

5.1. На заочный этап Ярмарки могут быть представлены различные методические
материалы в виде описания проведенных с учащимися в течение октября 2015 года здоровьесберегающих мероприятий (сценарии спортивных праздников, акций, театрализованных представлений, разработки уроков, подготовка буклетов, социальных роликов и т.д.).

5.2. Материалы предоставляются в учебную часть до 30 октября 2015 года по форме:

***Титульный лист***

Ф.И.О. учителя

Название работы

Краткое описание

Результат

Ссылки на источники

***Описание работы (не более 10 листов)***

***Приложения (по необходимости)***

5.3. Требования к оформлению работ: листы А4, ориентация книжная, поля левое 2,5см, правое 1,5см, верхнее и нижнее 2 см; шрифт Times New Roman, размер 14 кегль, интервал 1.
5.4. Очный этап Ярмарки проводится в ноябре и заключается в представлении своих работ участниками Ярмарки в форме презентации, стендового доклада, мастер-класса и т.д.

**6. Подведение итогов Ярмарки.**

6.1. По итогам Ярмарки все участники получают сертификаты. По решению оргкомитета педагоги, предоставившие самые оригинальные работы, могут быть награждены дипломами 1, 2 и 3 степени.

6.2. Методические разработки участников Ярмарки включаются в банк данных о лучшем педагогическом опыте.

**Положение о конкурсе «Спортсмен – 2015»**

1. ***Общие положения.***

Конкурс «Спортсмен - 2015» проводится с целью выявления лучших спортсменов школы. Его участником может стать любой обучающийся школы 5-11 классов. Участвующие в конкурсе должны вести здоровый образ жизни, участвовать в соревнованиях, олимпиадах, физкультурно-оздоровительных и туристско-краеведческих мероприятиях различного уровня, заниматься в спортивных секциях.

1. ***Цель конкурса:*** повышение эффективности деятельности общеобразовательного учреждения по организации физкультурно–оздоровительной и спортивно–массовой работы, стимулирование занятий физической культурой и спортом учащихся.
2. ***Задачи конкурса.***
* Агитация и пропаганда физической культуры и спорта как важного средства укрепления здоровья учащихся.
* Повышение спортивного мастерства школьников.
* Приобщение детей к здоровому образу жизни.
* Повышение эффективности учебной и внеурочной физкультурно – спортивной работы.
* Активизация творческого потенциала педагогов.

***4. Организация конкурса.***

1. Конкурс проходит в октябре 2015 года
2. Организацию и контроль за проведением конкурса осуществляет жюри, в состав которого входят:
* учитель физической культуры;
* заместитель директора по воспитательной работе;
* преподаватель-организатор ОБЖ
1. При определении победителей учитываются следующие показатели:
* Школьные, районные, областные, всероссийские и международные спортивные соревнования.
* Мероприятия, акции, конкурсы физкультурно-оздоровительной направленности различных уровней.
* Мероприятия туристско-краеведческой направленности.
1. Шкала оценки:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Уровень мероприятия** | **Участник** | **Призёр**  | **Победитель** |
| Школьный  | 1 балл | 2 балла | 3 балла |
| Муниципальный | 4 балла | 5 баллов | 6 баллов |
| Региональный  | 7 баллов | 8 баллов | 9 баллов |
| Всероссийский  | 10 баллов | 11 баллов | 12 баллов |
| Международный | 13 баллов | 14 баллов | 15 баллов |

1. Баллы, набранные участниками конкурса, заносятся в итоговую рейтинговую таблицу. Победители определяются по наибольшему количеству баллов. Итоги конкурса «Спортсмен – 2015» подводятся во время общешкольного дня здоровья «Здоровые дети – здоровая Россия»

***4. Награждение победителей конкурса.***

Победитель и призеры конкурса «Спортсмен – 2015» награждаются почётными грамотами.

**Положение о конкурсе «Блюдо дня»**

**1. Общие положения**

а) Настоящее положение регламентирует порядок проведения конкурса на лучшее блюдо здорового питания, выполненное из экологически чистых и доступных продуктов, несложное в приготовлении.

б) Конкурс состоится 30 октября 2015 года в рамках общешкольного дня здоровья «Здоровые дети – здоровая Россия»

**2. Цели и задачи**

- популяризация здорового питания;

- развитие кулинарных способностей учащихся;

- формирование способности рассчитывать калорийность блюд.

**3. Участники**

Участники конкурса – обучающиеся 5-11 классов.

**4. Критерии оценки блюд.**

1) органолептические показатели: внешний вид, запах, вкус, гармония цвета - 4 балла;

2) качество оформления рекламной таблички: указание продуктов и их стоимости, алгоритма приготовления, расчёт калорийности и витаминизированности - 5 баллов;

3) уровень сложности приготовления – до 3 баллов;

4) подбор ингредиентов: доступность, полезность – 2 балла.

За оригинальность рецепта члены жюри могут добавить 1 балл.

**6. Регламент проведения конкурса. Подведение итогов Конкурса.**

Все желающие принять участие в конкурсе «Блюдо дня» предоставляют готовые блюда в кабинет №10 30.10.2015 года в 09.00. Каждое блюдо сопровождается рекламной табличкой, содержащей следующую информацию: название блюда, рецепт приготовления, по возможности калорийность блюда, себестоимость и т.д.

Дегустацию и судейство проводит Жюри в составе, которого работники столовой Средней школы №1 г.Рудни, учителя биологии.

**7. Награждение**

Награждение победителя и призёров конкурса «Блюдо дня» проводится на закрытии дня здоровья «Здоровые дети – здоровая Россия», победитель получает почетную грамоту.

**Положение о конкурсе спортивных бюллетеней**

**«Один день из жизни класса»**

1. **Общие положения**
2. Конкурс спортивных бюллетеней «Один день из жизни класса» проводится 30 октября 2015 года в рамках общешкольного дня здоровья «Здоровые дети – здоровая Россия»
3. В конкурсе участвуют учащиеся 5-11 классов.
4. Конкурс  проводится в целях:
* пропаганды здорового образа жизни;
* создания  информационного и содержательного обеспечения работы по здоровьесбережению;
* развития творческих способностей учащихся.
1. **Организация конкурса.**
2. Конкурс проходит 30 октября 2015 года
3. Организацию и контроль за проведением конкурса осуществляет жюри, в состав которого входят:
* учитель изобразительного искусства;
* заместитель директора по воспитательной работе;
* преподаватель-организатор ОБЖ
1. Содержание конкурсных работ. Редколлегия класса в спортивном бюллетене отражает деятельность своего класса в течение дня в любом жанре (стенгазета, плакат, коллаж, маршрутный лист, путевой блокнот и т.д.)
2. **Параметры и требования к оформлению бюллетеней**
3. Формат  - лист А2 (1/2 ватмана), расположенный горизонтально;
4. Декоративно-оформительская составляющая ограничивается только фантазией авторов.
5. В работе могут использоваться любые техники и материалы: блестки, конфетти, мишура, любые краски, мелки, аппликация, коллаж, оригами, природные материалы и т.д.
6. **Критерии оценки работ**
7. Оригинальность замысла – до 5 баллов
8. Качество выполнения работы – до 5 баллов
9. Содержательная насыщенность - до 5 баллов
10. **Награждение победителей конкурса.**

Победитель и призеры конкурса спортивных бюллетеней «Один день из жизни класса» награждаются почётными грамотами.

**Приложение 1.**

**Торжественное открытие общешкольного Дня здоровья**

**«Здоровые дети – здоровая Россия!»**

**Сценарий подготовила Безменова И.Ю.,**

**заместитель директора по ВР**

***Учащиеся 5-11 классов строятся на улице у парадного входа.*** *Перед началом праздника звучат спортивные песни.*

*Звучат фанфары.*

**Ведущий:** Доброе утро дорогие ученики, уважаемые педагоги! Доброе утро всем, кто начинает этот день в хорошем настроении! Сегодня  мы проводим общешкольный День здоровья и спорта, который называется «Здоровые дети – здоровая Россия!» Давайте поприветствуем друг друга бурными аплодисментами.

На площадку вышли дети

Вышли бодро, твердый шаг.

Открываем торжественный праздник,

Равнение на российский флаг.

Почетное право внесения российского флага предоставляется одному из лучших спортсменов школы, ученику 8а класса – Пырхалеву Олегу

*Вынос флага.*

*После того, как флаг поставлен во флагшток, звучит гимн РФ*

**Ведущий:** Средняя школа №1 г. Рудни к проведению праздника «Здоровые дети – здоровая Россия!» готова.

С приветственным словом ко всем собравшимся обращается директор школы Ирина Дмитриевна Дятченкова.

*Приветственное слово директора школы*

**Ведущий:**

Сегодня очень будут все стараться,

Будут спортом заниматься.

Да, ребята? Но сначала,

Говоря без лишних слов,

Одного желанья мало,

Каждый должен быть здоров.

**Ведущий:** где же у нас доктор?

*Появляется ученик в костюме доктора*

**Ведущий:**

Доктор, все эти ребята

В чемпионы кандидаты.

Я прошу вас дать ответ:

Все готовы или нет?

**ДОКТОР:**

Так, так, так, сейчас проверим

Попрошу всех ровно встать

И команды выполнять:

Все дышите глубже, глубже,

По команде вдох и выдох.

Не дышите, не дышите,

Всё в порядке, отдохните.

Вместе руки поднимите,

Покачайте, Помашите,

Потрясите, покрутите,

Превосходно! Опустите!

Наклонитесь, разогнитесь,

Вправо, влево повернитесь

И друг другу улыбнитесь!

Да, осмотром я доволен,

Из ребят никто не болен.

Каждый весел и здоров,

К соревнованиям готов!

**Ведущий:**Итак, доктор сказал, что все готовы! Но любые соревнования начинаются с разминки. И я предлагаю нам всем немного подвигаться, размять свое тело. Я приглашаю замечательных девчонок 11 класса, которые будут показывать движения, а вам  нужно повторять за ними. Итак, мы начинаем самый спортивный день в школе! Поехали!

*Танцевальный флешмоб*

**Ведущий:** Дорогие ребята! Я думаю, что вы отлично размялись и зарядились отличным настроением на весь день. Сегодня вас ждет еще много интересных мероприятий. Пусть этот день запомнится вам надолго!

**Приложение 2.**

**Психологическое тренинговое занятие для учащихся средних и старших классов с применением ресурсов сенсорной комнаты на тему:**

**«Волшебная страна или способы снятия психоэмоционального напряжения».**

Занятие разработала Силина М.В.,

педагог-психолог

**Цель:** дать возможность подросткам обратиться к представлению о себе, своему внутреннему миру; снять эмоциональное и телесное напряжение через развитие сенсомоторной сферы; нейтрализация тревоги, за счёт оптимизации психобиоэнергетических ресурсов психологическими приёмами и здоровой пищей; помощь в освоении навыков релаксации в ситуации эмоционального напряжения.

**Навыки, над которыми работаем:**

1.Умение говорить о себе перед группой людей.

2.Умение распознавать свой внутренний мир.

3.Умение распознавать свои внутренние чувства.

4.Умение раскрывать в себе уникальные, творческие качества.

5.Умение следовать полученной инструкции.

6.Умение доводить работу до конца.

7.Умение вступать в обсуждение.

8.Умение задавать вопросы.

9.Умение проявлять толерантность.

**Ход занятия:**

- Здравствуйте, ребята, я рада всех видеть!

- Посмотрите и назовите, что расположено на двери? (расположены золотые и атласные нити, закрывающие проход в сенсорную комнату). Я открою Вам маленький секрет: это ворота в волшебный мир. Кто пройдёт через них, тот наделяется волшебной силой и сам может творить разные чудеса. Итак, я предлагаю вам отправиться в путь (все ребята по очереди заходят в комнату и располагаются на мягком диване и пуфиках).

**Упражнение «Волшебная коробочка»**

-Давайте поприветствуем друг друга с помощью волшебной коробочки. Вам необходимо, передавая по кругу коробку, взять оттуда волшебный символ и сказать приветствие соседу, сидящему слева. Символы сохраняйте до конца занятия, так как именно они являются путеводителями и проводниками в чудесную, загадочную страну. Осмотритесь вокруг и вы увидите множество необычных вещей с которыми вы сегодня познакомитесь и откроете тайну их целительной силы для каждого из вас (учащиеся осматриваются).

- Скажите, когда человек может творить чудеса, создавать что-то творческое, оригинальное? Как влияет стресс, нагрузка, переживания на ваше самочувствие и готовность придумывать и фантазировать? (выслушиваю ответы учащихся)

- Действительно, достаточно трудно попасть в страну фантазии и творчества, если в тебе поселилось волнение, беспокойство, страх, ты устал от учебной нагрузки и в тебе не хватает силы для выстраивания дальнейшего жизненного пути. Дайте знак те из вас, кто устал и хочет снять оковы напряжения, освободить свою душу от насущных переживаний и проблем, кивните головой (наблюдаю за самочувствием ребят).

**Упражнение «Волшебный сон - звёздная бесконечность»**

**-** Итак, предлагаю всем принять активное участие в открытии первой тайны волшебной страны. Расположитесь поудобнее в своих мягких креслах, закройте глаза и постарайтесь максимально расслабиться и получить удовольствие, начинается волшебный сон (звучит спокойная музыка и произносятся слова):

Ресницы опускаются… Глаза закрываются… Мы спокойно отдыхаем. Сном волшебным засыпаем. Дышится легко, ровно, глубоко.(2 раза). Сделайте глубокий вдох через нос. Максимально задержите дыхание и силой выдохните через рот. Вдох…Выдох…Представьте себе. Что вы находитесь на берегу огромного синего моря. Вы лежите на мягком тёплом песочке… вам тепло и приятно… тёплые лёгкие лучики солнышка нежно гладят вас по лицу, шее, рукам, ногам- по всему телу… Ваши руки отдыхают… ваши ноги отдыхают. Дышим легко…ровно…глубоко… Тёплый ласковый ветерок обдувает всё ваше тело лёгкой свежестью. Вам тепло и приятно… лучики солнышка скользят по вашей коже, приятно согревая её. Вы спокойно отдыхаете и…засыпаете… Вам снится сон. Будто вы садитесь на лёгкое перышко и оно уносит вас в бесконечную дать звёздного пространства, вы видите множество звёзд, рассыпавшихся на ковре звёздного неба. Бесконечность манит вас и вы уже готовы посмотреть чудесный сон – ваш сон, открывающий ваш мир. Откройте глаза и посмотрите его, запомните. Что рисуют вам ваши звёзды, какую тайну они вам открывают. Подключите свою фантазию, творчество, воображение, сделаем это в полной тишине, дабы не спугнуть звёздную бесконечность…. (1-2 минуты в тишине ребята созерцают панно «Бесконечность» и настенный ковёр «Звёздный дождь» под спокойную музыку). Закрываем глаза и дышим легко…ровно…глубоко… Хорошо вы отдыхали, отдыхали, отдыхали. Хорошо Вам отдыхать, но уже пора вставать! На счёт три предлагаю всем открыть глаза и пробудиться ото сна. Один, два, три (ребята открывают глаза).

- Каково ваше впечатление? Что нового для себя открыли? Кто хочет поделиться своим сном? Какое у Вас самочувствие сейчас? А какое было вначале вашего волшебного сна, что изменилось? Как можно применить в реальной жизни полученные знания благодаря проведенному упражнению? (выслушиваю ответы ребят). Действительно, при помощи музыки, визуализации воображения иметь возможность отдохнуть своему телу и душе.

- Предлагаю открыть ещё несколько тайн волшебной комнаты. Для этого каждый вернётся к тому волшебному предмету, который вы взяли из волшебной коробочки вначале путешествия. Посмотрите на символ и найдите такой же символ на столах. Займите свои места (дети подсаживаются к столам, с такими же изображениями-символами)

**Упражнение по подгруппам «Коллаж»**

-Итак, ребята этой подгруппы. Каждый из Вас имеет возможность выполнить работу в технике коллажа, которая позволит вам выразить самого себя, свой мир, самочувствие, состояние, впечатление от путешествия и т.д. Напоминаю, что техника коллажа представляет собой картину, состоящую из маленьких картинок, надписей, цветовых пятен. Придумайте название своей работе. Возможно объединение в пары и тройки, в зависимости кому как удобно. Можно приступать к работе, а музыка поможет глубже окунуться в свой внутренний мир и раскрыть его (звучит спокойная музыка).

**Упражнение «Мой внутренний мир под музыку»**

-Вам предстоит, используя любые средства, лежащие на столе (ножницы, клей, цветная бумага, речной песок, природные материалы: листья, веточки, каштаны, жёлуди, пластилин, кисти, краски, цветные карандаши) изготовить творческую работу, которая позволит вам выразить самого себя, свой мир, самочувствие, состояние, впечатление от путешествия и т.д. Всё это выполняется в сопровождении музыкального произведения, для наилучшего раскрытия самого себя. Придумайте название своей работе. Возможно объединение в пары и тройки, в зависимости кому как удобно. Можно приступать к работе. Начинайте!

**Упражнение «Вкусная мандала»**

**-** Вы можете, используя кусочки фруктов, овощей, ягод и зубочисток совместно выложить на большом блюде красивую картину, выполнив её с позитивным смыслом и добрыми пожеланиями. Пусть каждый из Вас проявит творчество в подборе цвета и формы, в сочетании вкусов и ароматов. В результате мы получим прекрасный деликатес, которым можно будет в конце занятия полакомиться. Только для начала надо соблюсти правила личной гигиены и влажными салфетками протереть руки.

- Можно приступать к творчеству!

*(Дети выполняют творческие задания).*

**Упражнение «Самопрезентация и фотография работы»**

- Предлагаю участникам представить своё творение, дав небольшой комментарий и сделать фотографию с работой (все ребята представляют свои творения и фотографируются). Есть варианты выбора: забрать работу себе или оставить пожить в стенах волшебной комнаты. У каждого из Вас есть возможность рассмотреть работы и полакомиться, приготовленной для нас с позитивными мыслями вкусной картиной.

**Упражнение «Рефлексия»**

**-** Какова практическая польза раскрытых тайн в волшебной комнате? Что но нового вы узнали о способах снятия напряжения и дискомфорта? Какие для себя сделали выводы? С каким самочувствием покидаете занятие?

*( выслушиваю мнение ребят).*

- До новых встреч и успехов в жизненном пространстве! Улыбнитесь и проходите через волшебные врата в мир реальности! (все ребята по очереди выходят из комнаты).

**Приложение 3.**

**Родительская конференция на тему**

 **«Движение – это жизнь»**

Сценарий подготовила Адамова Н.А.,

учитель русского языка и литературы

**Цель:** сотрудничество педагогов и родителей в вопросах здоровьесбережения, воспитания и развития навыков здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. Обсудить вопросы, связанные с понятием «здоровый образ жизни».

2. Поделитьсяопытом воспитания в семье позитивного отношения к спорту и активному отдыху.

Предварительная подготовка и оформление: анкетирование учеников 5-11 классов, предварительное обсуждение темы с приглашёнными на конференцию родителями (фото семьи), оформление кабинета (афоризмы о здоровье и воспитании)

**Ход работы:**

**Вед.** – Добрый день! Я Вас не очень удивлю, если задам такой вопрос: «Что общего между космонавтами, находящимися в невесомости на орбите, и современными школьниками?» - … Этот же вопрос я задала нашим детям, ученикам разных классов. Они отвечали (зачитываются наиболее интересные ответы детей) Но главное всё-таки – это гиподинамия. Именно от гиподинамии сильно страдают космонавты, и, к сожалению, она угрожает современным школьникам!

*Музыка «Нас не догонишь». Выступление танцевальной группы.*

**Ученик 1**: Движение – это красота, молодость и сила!

**Ученик 2**: Движение – это умение владеть своим телом и управлять эмоциями!

**Ученик 3**: Движение – это энергия!

**Хором:** Движение – это жизнь!

**Вед.** – Но вот в чём парадокс: ученики 5-11 классов, отвечая на вопросы анкеты, дружно согласились с тем, что активное движение – это признак здорового образа жизни, а отвечая на другие вопросы, сказали…

*(презентации «Результаты анкетирования», «Движение – это жизнь»)*

**Блок 1.**

**Презентация «Мы – семья»**

**Вед.** – О том, как в семье удаётся сохранить энергию и приумножить положительные эмоции расскажет **Гринёва Ирина Семёновна** (4-б)

**Вед.** –Люди, занимающие активную жизненную позицию, всегда заметны. Заметны своим неравнодушием, желанием всё успеть. Такова **семья Трофименковых**.(9-б) Слово предоставляется **Антонине Владимировне**.

**Вед.** – «Путешествуя, мы открываем мир». Это мнение **Ануфриенковой Натальи Владимировны** и её детей. (9-б)

**Вед.** – От активного образа жизни никто не отказывается. Но…где же найти физические нагрузки? Что делать?

**«Заметки на манжетах»**

**Ученик 1:** Чтобы избежать гиподинамии, нужно делать 20000-30000 шагов в день. Специалисты советуют заниматься ходьбой. В ходьбе участвуют все мышцы тела, тренируется сердце, очищаются лёгкие. Это самая эффективная и недорогая физическая нагрузка. Ходить можно по любой дороге и пи любой погоде. Можно каждый день менять маршрут и выбирать интересных спутников.

**Ученик 2**: «Бабушкины секреты». Когда говорят о хорошей физической форме, имеют в виду прежде всего внешность: подтянутость, худощавость. На самом деле хорошая физическая форма – это степень развития основных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, выносливости и координации. Я с удивлением обнаружила, что все эти качества очень хорошо развиты у моей бабушки. Она может часами работать на огороде: копать, полоть, поднимать тяжести, тысячу раз наклоняться и приседать. Ей гиподинамия не грозит!

**Ученик 3:** Весь секрет в том, чтобы находить любую возможность для движения. Например, 1) уборка квартиры, мытьё посуды; 2) на уроке или работе долго не сидите без движения – регулярно расправляйте плечи и спину, крутите головой, разминая шею, делайте глубокий вздох выдох; 3) если вам звонят на мобильный, встаньте и прохаживайтесь во время разговора; 4) если есть возможность пройтись пешком, откажитесь от лифта, трамвая, машины.

**Блок 2.**

**Вед.** – Поделиться опытом воспитания в семье позитивного отношения к спорту, к активному отдыху мы предлагаем:

**Леоновой Елене Леонидовне** (3-а),

**Столяровой Светлане Юрьевне** (3-а),

**Аниськиной Ольге Владимировне** (4-а)

**Вед.** – «За здоровьем – пешком». Движение, активный образ жизни – это стало модным в современном мире.

**Ученик 1**: В Германии отменили школьные автобусы, чтобы дети на занятия шли пешком. По дороге они общаются, дышат свежим воздухом. Учителя говорят, что успеваемость подросла.

**Ученик 2**: Американские учёные заметили, что дети, которые едят без родителей, толстеют чаще. Просто без родителей ребёнок предпочитает потреблять сладости, а не, например, овощи. Кроме того, дети, которые едят в одиночестве, часто параллельно смотрят ТВ или играют в электронные игры – в этих условиях они съедают больше.

**Ученик 3**: Во всех развитых странах мира стал популярен джогинг – это бег трусцой. Доказано, что во время бега тренируются не только мышцы, но и вырастают новые мозговые клетки. Причём те, которые отвечают за обучение и запоминание. Кроме того, во время бега сознание проясняется и на смену дурным мыслям приходят позитивные.

**Блок 3.**

**Вед.** – О шагах на пути к здоровью в своей семье (да и в каждой семье) расскажут: **Богданова Ольга Александровна** (5-б)

**Османова Валентина Анатольевна** (6-а)

**Заключение**

**Вед.** – Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить от всех болезней. Человек сам должен бороться за своё здоровье, и активный образ жизни поможет ему в этом. 20 000 шагов! Их нужно делать каждый день… Но часто бывает, нужно сделать хотя бы первый шаг – шаг к своему здоровью! (делает шаг вперёд вместе с учениками)

*Музыка «Нас не догонишь». Администрация школы вручает родителям-участникам конференции Благодарственные письма.*

**Приложение 4.**

**Сценарий тематического вечера для старшеклассников «Спорт-арт»**

Сценарий подготовила Безменова И.Ю.,

заместитель директора по ВР

**Ведущий:** Добрый вечер, уважаемые педагоги, дорогие ученики и все гости, собравшиеся в нашем светлом зале на первый в этом учебном году вечер старшеклассников! Сегодня в школе большой День здоровья и спорта. И наш вечер не исключение. Мы назвали его «Спорт-арт», посмотрим, как можно объединить спорт и искусство. Каждый класс получал задание представить спортивный инвентарь в двух номинациях: музыкально, то есть, в танце, и креативно, то есть показать, как можно оригинально использовать спортивный инвентарь не по назначению.

 А оценивать выступление классов будет наше замечательное жюри: директор школы И.Д. Дятченкова, заместитель директора по учебно-воспитательной работе Г.М. Кухтикова, учитель физической культуры Е.П. Пашкова, президент школьной республики «Дорога» Олег Козлов и гостья вечера, выпускница нашей школы, которая всегда могла находить время и для спорта, и для искусства Алла Синицына.

 И первыми нашу программу открывают:

Учащиеся 10 класса

Учащиеся 8б класса

11 класс

9а класс

9б класс

8а класс

*(выступления команд)*

**Ведущий:**

Если вы есть – будьте первыми,

Первыми, кем бы вы ни были.

Из песен – лучшими песнями,

Из книг – настоящими книгами.

Первыми будьте и только!

Пенными, как моря.

Лучше второго художника

Первый маляр.

Спросят вас оробело:

«Кто же тогда останется,

Если все будут первыми,

Кто пойдет в замыкающих?»

А вы трусливых не слушайте,

Вы их сдуйте, как пену,

Если вы есть – будьте лучшими,

Если вы есть – будьте первыми!

Если вы есть – попробуйте

Горечь зеленых побегов,

Примериваясь, потрогайте

Великую ношу первых.

Как самое неизбежное

Взвалите ее на плечи.

Если вы есть – будьте первыми,

Первым труднее и легче!

**Протоколы оценивания конкурсов**

Музыкальное представление спортивного инвентаря (max. – 3балла )

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Оригинальность** | **Качество выполнения** | **Использование спорт.инвентаря в представлении** | **Всего баллов** |
| … |  |  |  |  |

Креативное представление спортивного инвентаря

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Оригинальность****нетрадиц. использования спортивного инвентаря** | **Качество выполнения (плаката)** | **Устное представление****спорт. инвентаря** | **Всего баллов** |
| … |  |  |  |  |

*Выступление танцевальной группы*

*Подведение итогов конкурсов. Награждение.*

**Приложение 5.**

**Классный час «Рецепты здоровья»**

Сценарий подготовила Зайцева Е.Н.,

учитель начальных классов

Цели: помочь учащимся выяснить, что является условиями здоровья; сформировать у детей сознание того, что здоровье зависит от нас самих; вызвать интерес к вопросам здоровья.

1. Вводная часть.

-Вы знаете, что большую ценность для человека имеет состояние его здоровья. И пусть девизом нашего занятия станут слова:

Я умею думать,

я умею рассуждать,

что полезно для здоровья,

то и буду выбирать.

- Задумывались вы над тем, сколько времени вы сидите, лежите, много ли двигаетесь?

*(Ответы детей).*

- Всё это составляющие здорового образа жизни. В понятие здоровья входят:

- правильное питание;

- соблюдение режима дня;

-занятие спортом;

- быть внимательным и осторожным (правила безопасного поведения в доме, на улице, на воде)

- хорошее настроение.

2. Основная часть.

- Чтобы правильно питаться, нужно выполнять два условия: умеренность и разнообразие.

- Что значит «умеренность»?

(Ответы детей).

Есть мудрые слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не жить для того, чтобы есть». Переедать очень вредно; желудок и кишечник не успевают всё переварить.

- Что значит «разнообразие» ?

(*Ответы детей).*

Ни один продукт не даёт всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы не уставать (мёд, гречка, изюм, масло). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, мясо, яйца, орехи). А третьи – фрукты и овощи – содержат много витаминов, которые и помогают организму расти и развиваться.

**Игра «Много – мало».**

Ведущий: Я буду называть продукты, а вы говорите «много» или «мало». Например: Овощи (много), конфеты (мало), фрукты (много), шоколад (мало), соки (много), витамины (много).

«Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть».

- Нарисуйте продукты, полезные для здоровья.

*(дети рисуют)*

- Кто из вас в одно и то же время ложится спать и встаёт утром, обедает, делает уроки?

*(Ответы детей).*

- Как вы считаете, это важно для вашего здоровья?

*(Ответы детей).*

- Соблюдение режима дня – это тоже защита от болезней. Режим дня – это правильное сочетание и чередование труда, занятий и отдыха. Если человек ест, спит, работает и отдыхает в одно и то же время, его организм привыкает к такому распорядку, работает в полную силу, меньше устаёт, реже болеет. Человек успевает сделать больше дел.

**Соревнование «Кто за одну минуту больше?»**

- напишет аккуратно одну и ту же букву;

- напишет подряд числа, начиная с единицы;

- свяжет обрывки нитки, каждый длиной в 10 см (сравним, у кого нитка окажется длинней).

-Чтоб здоровым,

сильным быть

со спортом мы

должны дружить.

*(Рассказы детей о спортивных секциях, в которых они занимаются).*

**Конкурс «Самый сильный».**

- Оказывается, ребята, существует не только азбука букв, но и азбука безопасности. Что же это за азбука? Нам она известна?

*(Ответы детей).*

**Литературная викторина.**

Ведущий: Кто больше назовёт сказок, где нарушение основ безопасности жизнедеятельности привело к печальным последствиям? Объясните почему?

(«Колобок», «Волк и семеро козлят», «Лиса и кувшин», «Кошкин дом» и др.)

- Очень важно, чтобы каждое утро у вас начиналось с положительных эмоций, с хорошего настроения. Просыпайтесь с мыслью, что день принесёт удачу. Даже если будут трудности, верьте, что справитесь с ними. Давайте будем вырабатывать привычку каждый день улыбаться друг другу. Улыбка – это залог хорошего настроения. Так мы дарим друг другу радость и здоровье.

*Игра «Комплимент».*

Встаньте, дети, встаньте в круг,

Я твой друг и ты мой друг,

Пусть будет шире дружбы круг.

По кругу дети передают друг другу игрушку, делая комплименты. Кто не находит нужных слов – выбывает из игры.

3. Рефлексия.

- Что вам запомнилось?

- Что нового узнали?

- Что расскажете дома родителям?

- Здоровья и радости вам!

**Приложение 6.**

**Интеллектуальный ринг «О здоровье по чуть-чуть»**

<http://ped-kopilka.ru/klasnomu-rukovoditelyu/klasnye-chasy-v-5-8-klasah/page-5>

Сценарий подготовила Макарчук Н.А.,

учитель физической культуры

**Цели и задачи:**

* развитие творческих способностей, логического мышления детей;
* повышение интеллектуального и культурного уровня, расширение кругозора учеников;
* повышение интереса к учебно-познавательной деятельности, стимула;
* воспитание чувства товарищества, взаимоуважения; толерантного отношения друг к другу.
* формирование умения работать в группе, в команде, сотрудничать;
* формирование и развитие умения чётко и правильно формулировать ответы, быстро находить верное решение;
* формировать у ребёнка умение организовать взаимосвязь своих знаний и упорядочить их;
* воспитывать у них культуру здорового образа жизни.

Участники и условия проведения:

В игре участвуют две и более команды по 7 человек (включая капитана); у каждой команды – свой игровой стол, название, специальная “сигнальная” карточка.

**Ход игры**

1. Представление команд. Ведущий называет команды, вызывает участников (по одному), приглашая за игровой стол. Последним вызывается капитан. Когда игроки представлены и заняли свои места за столом, начинается сама игра.

2. Разминочный тур (или “блиц”- игра) – 15-20 вопросов по 15 секунд обсуждения. Отвечает та команда, которая раньше других “просигналила” карточкой о готовности. “Сигналит” капитан, он же называет того, кто будет отвечать. Присуждается по одному баллу за каждый верный ответ.

3. Основная часть. Ведущий задаёт вопросы, которые оцениваются по 3-балльной шкале, в зависимости от уровня сложности. Максимальное время обсуждения – 1 минута.

(Обсуждение начинается – время “включается”) по сигналу ведущего.

Команда, у которой готов ответ, может прервать время для дачи ответа. (По команде ведущего “время” останавливается). Если ответ неправильный, а время - 1 минута - ещё не вышло, то соперники продолжают обсуждение в поисках правильного ответа.

4. Полное время игры – 50 минут (включая тайм-аут – 1 мин., если захотят команды, музыкальную паузу, представление команд).

5. По истечении времени раздаётся сигнальная сирена, подводятся итоги (оглашается счёт), называются победители.

**Оборудование:**

* с запись музыки (для вступления и тайм-аута) и звука метронома;
* карточки с заданиями;
* “сигнальные” карточки капитанов;
* доска для записи счёта.

*Примечание:*

*1. Музыкальная пауза, по желанию ребят, может готовиться ими самими.*

*2. Подобные игры могут проводиться как внеклассное мероприятие или форма интегрированного урока, а также на уроке (если игра тематическая)*

**Сценарий**

Все начинается со школьного звонка:

Мечта, наука, дружба – что хотите.

Дорога к звездам! Тайны океана!

Все это будет поздно или рано.

Все впереди, ребята, а пока…

Пришла пора, уроки начинаются!

И мы начинаем учиться

 всему, что узнал человек.

Истории древней страницы

Расскажут про каменный век.

Раздвинутся мира границы,

Закончив познания путь,

И надо еще умудриться

В грядущее нам заглянуть.

***Сегодня на нашем ринге встречаются две интересные команды. Это лучшие представители восьмого А класса.***

*(Две команды 7 человек. Каждой команде придумать название и выбрать капитана)*

Бой умнейших начинается! (при посадке за игровой стол звучит музыка из передачи «Что, где, когда?»)

Мы встречаем команду “Импульс» (отдельно вызывается каждый игрок). Последним за игровым столом занимает место капитан команды.

А теперь приветствуем соперников. Встречайте команду “Вектор”! (также как и в первом случае, каждый игрок вызывается в отдельности.)

**I раунд**.

Итак, начинаем. Разминка.

<http://gigabaza.ru/doc/151437.html>

*Первой отвечает на вопрос та команда, которая первой поднимет карточку. Капитаны команд – будьте внимательны! Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.*

1. Что не купишь ни за какие деньги (здоровье).

2. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 литров этого вещества. Что это? (вода).

3. Как написать слово мышеловка всего пятью буквами (кошка).

4. Основное и любимое занятие Дуремара? (ловля пиявок).

5. Как называется массовое заболевание людей? (эпидемия).

6. Как называется одним словом рациональное распределение времени? (режим).

7. Тренировка организма холодом? (закаливание)

8. Какая жидкость переносит в организме кислород? (кровь)

9. Как называется наука о чистоте? (санитария)

10. Мельчайший организм, переносящий инфекцию? (вирус)

11. Добровольное отравление никотином? (курение)

12. Этот русский полководец в детстве был очень слабым ребёнком, но он прекрасно закалил себя. Лучшим способом закалки он считал русскую баню. Там он выдерживал ужасный жар на полке, после чего на него выливали 10 вёдер холодной воды. (А. Суворов)

13. Для чего уже в Древнем Китае и Персии здоровые люди на­носили на царапину немного крови больных оспой? Сейчас это называется…(прививание)

14. Назовите витамин, который вырабатывается в организме чело­века только под воздействием солнечных лучей. (д)

15. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. Оно полезно и необходимо. Что это? (сон)

16. Можно ли после бега сразу сесть, чтобы отдохнуть? (нет)

17. Что необходимо принимать перед сном обязательно, а в жаркую погоду - утром и вечером? (душ)

18. Утренняя настройка тела (зарядка)

19. Наука об окружающей среде (экология)

20. От рождения до смерти (жизнь)

А теперь давайте посмотрим результаты по итогам первого раунда - оглашаются результаты первого раунда. Называется команда – победитель в первом раунде.

**II раунд.**

А теперь настоящая игра.

*У Вас на столах лежат карточки. Ваша задача собрать за 1 минуту и получить 2 пословицы. Это задание оценивается в 2 балла. Время пошло.*

Пословицы:

1. Здоровье дороже денег, здоров буду и денег добуду.
2. Отдашь спорту время – взамен получишь здоровье.
3. Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь.
4. Кто крепок телом тот богат и здоровьем и делом.

(Карточки с пословицами разрезаны на фрагменты и перемешаны.)

**III раунд.**

**Внимание черный ящик. 5 баллов – 1 минута**

Она с успехом заменяет бытовую химию.

История утверждает, что во многих штатах США дорожная полиция всегда имеет в патрульной машине 2 галлона этого, чтобы смывать кровь с шоссе после аварии.

Чтобы почистить туалет, вылейте банку этого в раковину и не смывайте в течение часа.

Активный ингредиент этого - фосфорная кислота. Ее рН равен 2.8. За 4 дня он может растворить ваши ногти.

 **Что находиться в черном ящике? (кока-кола)**

**IV раунд**

<http://gigabaza.ru/doc/151437.html>

Посмотрите внимательно на картинку и угадайте, что на ней изображено. Ответ запишите в виде одного слова. Заглавные буквы полученных слов образуют название науки, имеющей отношение к здоровому образу жизни. Как называется эта наука и что она изучает? (Правильно определенное название науки – 2 балла. Верный ответ на вопрос о том, что изучает эта наука – 2 балла. Максимальное кол-во баллов за задание – 4)

|  |  |
| --- | --- |
|  | Водное поло |
|  | Армрестлинг  |
| Описание: i?id=449de59199fdd3c51e5ae5bb3e272638-20-144&n=21 | Лапта  |
|  | Енот |
|  | Орхидея |
|  | Леопард  |
|  | Овчарка |
|  | Гончар  |
|  | Имбирь  |
|  | Яхта  |

**Название науки: Валеология**

**Что изучает эта наука:** это наука, или философско-религиозная концепция о здоровье, здоровом образе жизни, об адекватном реагировании организма на быстро меняющиеся реалии жизни. Валеология изучает уровень, потенциал и резервы физического и психического здоровья, а также методики, средства, технологии сохранения и укрепления здоровья.

**V раунд**

<http://gigabaza.ru/doc/151437.html>

*На это задание Вам даётся 1 минута. По 0,5 балла за каждый угаданный вид спорта*

СЧИТАЕТЕ ЛИ ВЫ СЕБЯ СПОРТСМЕНАМИ?

Назовите специализацию спортсмена, используя буквы, составляющие фамилию и имя.

Болдит Ганс – ГАНДБОЛИСТ

Дистелев Осип – ВЕЛОСИПЕДИСТ

Крыжоног Нил – ГОРНОЛЫЖНИК

Латтек Олег – ЛЕГКОАТЛЕТ

Листобой Лев – ВОЛЕЙБОЛИСТ

Отстолиц Ким – МОТОЦИКЛИСТ

Одногош Кир – ГОРОДОШНИК

**VI раунд**

**Внимание черный ящик – 1 минута – 5 баллов.**

Он считался у египетских крестьян не только одним из любимейших кушаний, но и священным растением. Своей формой напоминал древним Луну. Жрецы не применяли это в пищу, т. к. это – земное подобие Луны. В отличие от жрецов, рабы и крестьяне при постройке пирамиды Хеопса съели такое количество этого, на покупку которого потребовалось 1600 талантов серебра, что в переводе на наши деньги составляет 2000000 миллиона рублей. Вопрос: что это такое? (лук)

**VII раунд**

<http://gigabaza.ru/doc/151437.html>

В кроссворде зашифрованы названия фруктов, овощей и ягод. Найдите и запишите как можно больше ягод, фруктов и овощей (максимальное кол-во баллов - 13 баллов). Время 3 минуты

****

**Ответы:** морковь, груша, яблоко, лук, тыква, манго, дыня, мандарин, кукуруза, слива, гранат, клубника, арбуз, перец, картофель, банан, виноград, свекла, апельсин, помидор, вишня, огурец, лимон, черешня, ананас, капуста.

**VIII раунд**

 **Внимание, чёрный ящик**

В чёрном ящике лежит то, что индейцы майя называли чикле. Они делали это из тягучего вкусного сока дерева сапподила. Одни это очень любят, а другие – терпеть не могут. А в Сингапуре продажа этого даже запрещена, и это отпускается только по рецепту врача.

В конце XIX века один американский коммерсант Вильям Ригли провёл рекламную акцию. Он давал это бесплатно при покупке мыла и муки. И вскоре, это стало популярней, чем основной продукт. С тех пор коммерсант перешёл на производство только этого.

Вопрос: Что в чёрном ящике? (жевательная резинка)

*На это задание Вам даётся 1 минута. Это задание оценивается в 3 балла.*

**IX раунд**

<http://gigabaza.ru/doc/40067.html>

А теперь завершающий раунд – супер-блиц. Каждая команда выбирает игрока, и тот за одну минуту отвечает на серию вопросов. Звучит метроном и ведущий под звук метронома зачитывает вопросы.

На вопросы отвечает представитель первой команды

1. Фрукт для лечения температуры? (Лимон, Малина)

2. Можно ли давать другим свою расческу/помаду/полотенце? (нет, можно заразиться кожным заболеванием)

3. Комплексное спортивное сооружение. (Стадион)

4. В какое время суток лучше совершать ежедневную пробежку? (вечером)

5. Заключительная часть дистанции, соревнований. (Финиш)

6. Наркотики уничтожают клетки белков, ответственные за иммунную систему, так как при приготовлении их используют всевозможные растворители. Какой орган, значит, страдает первым? (Печень)

7. Сколько игроков в команде баскетболистов? (12 человек)

8. В шахматах: такое положение короля, при котором ему нет защиты. (Мат)

9. Место продажи билетов. (Касса)

10. Колющее холодное оружие, которое используют в фехтовании. (Рапира)

Вопросы для второй команды

1. Когда закаляться лучше всего? (летом)

2. Можно ли пить из лужи? (нет, в критических условиях лучше соорудить простейший фильтр)

3. В боксе: возглас судьи, означающий, что боксёр нокаутирован. (Аут)

4. Основная причина смерти во время приема наркотических веществ, даже впервые? (Передозировка)

5. Народная мудрость учит нас, что это приносит одну радость, но сто видов горя. Что это? (Алкоголь)

6. Спортивный бег на 42 км 195 м. (Марафон)

7. Сколько игроков в команде футболистов? (11 человек)

 8. Ограждённая канатами площадка для бокса. (Ринг)

9. Начальный момент спортивного состязания на скорость. (Старт)

10. Походная сумка. (Рюкзак)

*Подсчитываются результаты.*

Пусть не все известно вам заранее,

И подчас подъем бывает крут.

Вам всегда во всем помогут знания,

Вам всегда во всем поможет труд.

Быть здоровым - это модно

Быть здоровым - классно!

Быть здоровым - не опасно!

А здоровое поколение - это сильная страна!

Называются победители, им вручаются медали.

Закончился конкурс, закончилась встреча,
Настал расставания час.
Мы все чуть устали, но нас согревали
Улыбки и блеск ваших глаз

**Приложение 7.**

Сценарий подготовила Миронова И.А.,

социальный педагог

**Станционная игра «Здоровый образ жизни»**

Станционная игра – это активный и интересный метод проведения профилактической работы, позволяющий задействовать большое количество участников и привлечь их к данной проблеме.

Технология проведения мероприятия достаточно проста. Все участники делятся на команды. В каждую команду может входить от 5 до 15 человек. Команды выбирают себе название и капитана.

Каждая команда получает маршрутный лист, в котором указано, в какой последовательности она должна проходить станции. Маршрутные листы составляются заранее таким образом, чтобы одновременно на станции было не больше одной команды и чтобы все команды побывали на всех станциях.

Все команды начинают движение по станциям одновременно. После того, как все команды закончили прохождение станций, подводятся итоги станционной игры.

Данная игра разработана для учащихся 5-11 классов с целью – приобщения учащихся к здоровому образу жизни и имеет валеологическую направленность.

Время работы на станциях 5-7 минут. Практическое занятие включает в себя полезную информацию, чередующуюся с играми. Станционная игра состоит из 8 станций. Ниже идет описание каждой станции.

Ответственные по станции оценивают ответы и проставляют количество баллов в маршрутный лист.

Результат: сформировать осознанное ответственное отношение к своему здоровью.

Ссылки:

<http://festival.1september.ru/articles/609958/>

[www.zahealth.ru](http://www.zahealth.ru).

**Цель -** приобщение учащихся к здоровому образу жизни.

**Задачи**:

- дать учащимся представление о здоровом образе жизни;

- развить творческие способности и познавательные интересы у учащихся;

- помочь учащимся задуматься о необходимости быть здоровым.

**Ход игры**

**1. Станция «Эрудит»**

**Педагог:** Насколько  сообразительны  и  смекалисты наши  игроки, посмотрим  в  конкурсе  **«Эрудит »**.  Внимательно  слушайте мои  вопросы  и  давайте  правильные  ответы.

1. Правда  ли, что  летом  можно  запастись  витаминами  на  целый  год?  (нет).

2. Правда  ли, что  ежедневно  нужно  выпивать  два  стакана  молока?  (да).

3. Правда  ли, что  ребёнку  достаточно  спать  ночью  8  часов?  (нет, нужно  9 – 10) .

4. Правда  ли, что  детям  до  15 лет  нельзя  заниматься  тяжёлой  атлетикой?  (да).

5. Правда  ли, что  есть  безвредные  наркотики?  (нет).

6. Правда  ли, что  молоко  полезнее  йогурта?  (нет).

7.Какая  страна  является  родиной  чая?  (  Китай).

8. Как  при  помощи  одного  слова  можно  назвать  конфеты, пирожные, шоколад?  (сладости).

9. Что  пишут  на  конверте? (адрес).

10.Здание, где « живут»  книги?  (библиотека).

11.Как  называют  людей, готовых  дать  свою  кровь  больным?  (доноры).

12.Сколько  групп  крови  существует?  (четыре).

13.Правда  ли, что  бананы  поднимают  настроение?  (да).

14.Верно  ли, что  кактусы  снимают  излучение  от  компьютера?  (нет).

**2. Станция**

**Конкурс «Крокодил».** Каждому участнику команды показывают карточки со словами. С помощью жестов участник объясняет каждое слово своей команде. Команда должна угадать слова. Нельзя показывать слова с помощью голоса, а также при помощи предметов.

*Слова для команды: сердце, зубная щетка, снег, сон, еда, плавание, бокс, градусник, будильник, лыжи, зарядка.*

**3. Станция**

 **Конкурс «Медицинский»** Вниманию участников предлагается таблица, в которой зашифрованы названия различных медицинских средств. Участникам необходимо расшифровать их с помощью ломаных кривых. Время на выполнение задания - 5 минут. Задание понятно? Время пошло. За правильный ответ – 1 балл

Здесь спрятано 7 слов, связанных с медициной.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Т | К | А | Н | Т | Ь | Р |
| Е | П | Б | И | С | Т | Ы |
| П | И | Д | Л | А | Е | З |
| Г | Й | О | П | О | Л | Е |
| Р | К | А | Й | К | К | Н |
| Е | Л | Л | Е | ? | А | Ь |
| Н | А | Ш | А | Т | Ы | Р |

*Ответы: пипетка, йод, лейкопластырь, нашатырь, зеленка, грелка, бинт.*

**4. Станция «Страна Здоровья»** Викторина «Здоровый образ жизни»

1. Что такое здоровый образ жизни?

ЗОЖ – это деятельность, активность людей, направленные на сохранение и улучшение здоровья.

2. Назовите основные аспекты ЗОЖ?

1.Режим дня

2.занятия физкультурой и спортом,

3. рациональное питание,

4.гармоническое отношение между людьми,

5.соблюдение правил гигиены,

6.отказ от вредных привычек,

7.закаливание,

8.достаточный сон,

9. прогулки на свежем воздухе,

10.досуг, вызывающий положительные эмоции.

**5. Станция «Разгадай кроссворд»**

5-6 кл.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1**  |  |  |  |  |  |  |
| **2**  |  |  |  |  |  |
| **3**  |  |  |  |  |  |  |
|  | **4**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **6**  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **7**  |  |  |  |  |  |  |
|  | **8**  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **9**  |  |  |  |  |  |  |
|  | **10** |  |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |

1. Человек, который лечит людей
2. Мяч для игры в бадминтон
3. Человек, идущий в поход
4. Игра с воланом
5. Движущееся средство на двух колесах
6. Пилюли, укрепляющие иммунитет
7. Чем рыбак ловит рыбу?
8. При помощи какого предмета можно накачать себе мышцы на руках?
9. Предмет , находящийся в руках у спортивного судьи
10. Вид спорта, в который любят играть мальчики, на льду.
11. На чем дети и взрослые любят кататься зимой.

7-8 кл

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |
|  |  |  | **7.** |
|  |  |  |  | **9.** | **10**. |
|  |  |  |  |  |  | **11.** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2.** |  | **4.** |  | **6.** |  |  |  |  | **12** |
| **1. С** | **А** | **М** | **О** | **5. Ч** | **У** | **В** | **8. С** | **Т** | **В** | **И** | **Е** |
|  |  | **3.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |

Ключевое слово: Суммарный показатель, который складывается из ощущений

1.Состояние психического напряжения, возникающее у человека при деятельности в трудных условиях.

2.Болезненное влечение к употреблению наркотиков.

3.Невосприимчивость организма к инфекциям, защитные функции организма.

4.Нарушение нормальной жизнедеятельности организма.

5.Объект изучения науки Анатомии.

6.Вид бытовой наркомании наиболее распространенная форма которой – никотинизм.

7.Физическое и психическое состояние организма человека, при котором он обладает высокой работоспособностью.

8.Форма отдыха, ежедневная потребность организма.

9.Наука о наследственности.

10.Один из  факторов от развития, которого зависит здоровье человека.

11.Набор продуктов, удовлетворяющий потребности в энергии и жизненно-важных вещах.

12.Установленный распорядок жизни человека.

9-11кл



**По горизонтали**
2. он бывает веселый злой и полезный
5. Что делают шприцом
7. Орган слуха
9. Прибор для измерения температуры тела
10. помогает избавиться от сонливости
12. Молочная еда из крупы, которую не любят некоторые дети
13. Меня пьют, меня льют, всем нужна я, кто я такая
14. Ее ставят, чтобы не заболеть
16. Любимое занятие гимнастов, футболистов, плавцов
19. Верхняя одежда для холодной погоды
21. Прибор для измерения температуры воздуха
23. Не расстанусь в день холодный Я с твоею головой, - А бываю легкой, модной, Яркой, теплой и большой

**По вертикали**
1. В него попадает вся пища для переваривания
3. Главный орган умников
4. Маленький, горький, луку брат
6. Травма, которую может получить человек при небрежном обращении с огнем
8. один из видов профилактики заболеваний
11. Бывает шоколадная и строительная, а бывает зубная
12. Ее сдают на анализы
15. Медицинская фотография
17. На прогулке не забудь. Закрывать от ветра…
18. Один костер весь мир согревает
19. Бывает вредная и полезная
20. Отгибаем две дужки, Цепляем за ушки, На носу восседаем, Читать помогаем
22. Педиатра ты не бойся, Не волнуйся, успокойся, И конечно же не плачь - Это просто детский …

**6. Станция «Физкультминутка»**

Под музыкальный ролик команда выполняет упражнения. Учитывается правильность исполнения каждого упражнения.(1балл за правильно исполненное упражнение).

7**. Станция «Айболит»**

Перед участниками на столе стоит коробка. В ней находятся: чеснок, лимон, банка с малиновым вареньем, банка с медом, яблоко, таблетки (аспирин, активированный уголь) и т.д.

Ситуация такая: Вы заболели, а родителей дома нет. Что из находящегося здесь вы можете взять, чтобы начать лечение? Обоснуйте.

(максимальное количество - 10 баллов)

**8. Станция ”Мы за здоровый образ жизни”**

На листке нужно написать хорошие привычки, которые ваша команда сегодня имеет и на другом листке вредные привычки, с которыми еще нужно бороться. На задание отводится 5 мин.

(максимальное количество – 10 баллов)

**Приложение 8.**

**Классный час «Что имеем - не храним, потерявши - плачем».**

Сценарий подготовила Архипенкова Н.В.,

учитель географии

**Цели:**

1. Расширить представление детей о здоровом образе жизни;
2. Способствовать формированию положительного отношения к здоровью как величайшей ценности.
3. Побуждать детей к соблюдению навыков здорового образа жизни.
4. Содействовать воспитанию у детей чувства ответственности за собственное здоровье, здоровье семьи и общества.

**Оформление:**

1. На доске написать название классного часа.
2. Нарисовать таблицу «Здоровый образ жизни».

**Подготовительная работа**:

Предложить детям сыграть роли врачей (4 ученика), провести игру.

**План классного часа:**

1. Интерактивная беседа « Что имеем-не храним».
2. Мини-лекция « Что такое здоровье?»
3. Составление таблицы «Здоровый образ жизни».
4. Медицинская консультация «Секреты здоровья»
5. Игра « Да, нет, не знаю».
6. Проблемная ситуация «Всё наоборот».
7. Подведение итогов.

**Ход мероприятия.**

1. **Интерактивная беседа: «Что имеем - не храним…»**

Тема нашего классного часа - здоровый образ жизни. Каждый взрослый человек вам скажет, что здоровье-это величайшая ценность, но современная молодёжь в числе главных ценностей называет деньги, карьеру, любовь, славу, а здоровье ставит на 6-7 место.

- Как вы думаете, какое отношение имеет пословица к теме нашего классного часа?

Мы знаем, как сохранить деньги, вещи. А знаете ли вы, как сохранить здоровье? Сегодня мы будем говорить о том, что нужно делать, чтобы не жалеть о потерянном здоровье.

**2. Мини-лекция «Что такое здоровье?»**

-Как вы понимаете слово « здоровье»?

Здоровье-это отсутствие болезней и физических недостатков.

Здоровье бывает физическое, душевное и социальное.

Физическое здоровье-это правильная работа всего организма.

Душевное здоровье проявляется в том, что человек доволен собой.

Социальное здоровье проявляется в отношениях с другими людьми.

Здоровым можно назвать только такого человека, который обладает всеми 3 видами здоровья.

**3.Составление таблицы «Здоровый образ жизни».**

Здоровье-это великая ценность, но многие начинают это понимать это, когда заболеют. Учёные утверждают, что организм человека рассчитан на 150-200 лет жизни. А у нас сейчас люди живут в 2-3 раза меньше.

-Что мешает людям жить долго?

Медики утверждают, что самое главное для здоровья-это умение человека работать над собой, над своим здоровьем. Нужно вести здоровый образ жизни.

Заполнение таблицы. Чтобы заполнить таблицу, нужно отгадать 5 загадок.

1. Равномерное чередование труда и отдыха в течение дня. (режим дня)
2. Постоянная тренировка своей физической выносливости, устойчивости к холоду, к заболеваниям (закаливание).
3. Мероприятия, направленные на поддержание чистоты, здоровья. (гигиена)
4. Порядок приёма пищи, её характер и количество. (правильное питание)
5. Активные действия, в которых участвуют разные группы мышц (движение, спорт).

**4.Медицинская консультация « Секреты здоровья».**

1 секрет: питание. Есть 5 главных вредных продуктов для человека: 1.сладкие газированные напитки, 2.чипсы, 3.сладкие батончики, 4.сосиски, сардельки, 5.жирные сорта мяса.

2секрет: борьба со стрессами.

3секрет: режим дня.

4секрет: вредные привычки.

**5.Игра «Да, нет, не знаю».**

Отвечайте хором на вопросы:

1. Зарядка-это источник бодрости и здоровья. (да)
2. Жвачка сохраняет зубы (нет)
3. От курения ежегодно погибает 10000 человек (да).
4. Бананы поднимают настроение (да)
5. Морковь замедляет процесс старения организма (да)
6. Отказаться от наркотиков легко (нет)
7. Сосиски полезны для здоровья (нет)

6**.Проблемная ситуация «Всё наоборот»**

Оцените поведение мальчика: 8 часов утра. Звонит будильник. Наш герой, закрыв будильник подушкой, продолжает спать. Он лёг в 3 часа ночи, так и не пройдя сложный уровень в игре. Бабушка буквально стягивает его с кровати. Она кричит, что он опаздывает в школу и через 15 минут начнётся урок. Не открывая глаз он натягивает одежду, берёт рюкзак и ползёт в школу. Бабушка на ходу даёт ему 50 рублей. Через несколько минут он уже сладко спит за партой под мирный голос учителя. Звонок. Он уже в столовой. Короткий бой в очереди - и бутылка газировки с пакетом чипсов у него в руке. После завтрака нужен перекур. За углом школы его встречают как родного . Перемена прошла на славу. Вскоре пора домой. Бабушка уже ждёт с обедом. И напрасно. По дороге он купил 2 сладких батончика. Бабушкин обед ему не нужен. Ему нужно только поспать, чтобы вновь сесть за любимую игру.

-Можно ли сказать, что наш герой ведёт здоровый образ жизни? Какие советы вы бы дали ему?

7**.Подведение итогов (рефлексия).**

Что интересного вы узнали сегодня? Что обязательно возьмёте на вооружение?.

**Приложение 9.**

**Классный час на тему «Мы за здоровый образ жизни!»**

Сценарий подготовила Романенкова В.С.,

учитель физики и математики

Основная цель проведения данного классного часа - формирование убеждения о необходимости здорового образа жизни и о здоровье, как самой главной ценности человека.

Проведение классного часа направлено на формирование:

- личностных (самоопределение, смыслообразование, нравственно-этическое оценивание) УУД

- регулятивных (планирование, волевая саморегуляция) УУД

- коммуникативных (самостоятельная организация деятельности, сотрудничество в группе, участие в коллективном обсуждении проблемы и путей ее решения) УУД

- познавательных УУД.

Ссылки на источники

<http://yandex.ru/clck/jsredir?from>

<http://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2012/02/26/my-za-zdorovyy-obraz-zhizni>

**Ход классного часа:**

Эпиграф:

*Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилен разум.*

/*Древнегреческий историк, «отец истории» Геродот/*

Здравствуйте, дорогие ребята! Представьте, что мы с вами на острове, где сбываются мечты. Каждый из вас может выбрать из списка только одну мечту: Любовь, Дружба, Здоровье, Богатство, Слава, Семья, Счастье. Выбор за вами! *(ребята по очереди говорят, что они выбирают).* Подводится итог, что и сколько выбрали ребята.

Большинство из вас выбрали (не выбрали) Здоровье. А без здоровья не может быть ни славы, ни любви, ни богатства, ни счастья.

Мы при встрече говорим друг другу «здравствуйте». Это значит, что мы всем желаем здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье только тогда, когда его теряем.

Поэтому эпиграфом к нашему классному часу я выбрала слова Геродота – древнегреческого историка: *Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилен разум.*

Давайте попробуем сформулировать правила здорового образа жизни. Что в них можно включить?

Правила здорового образа жизни:

1. Правильное питание и гигиена;

2. Сон;

3. Активная деятельность и активный отдых;

4. Вредные привычки.

**Правильное питание — основа здорового образа**.

Снижается заболеваемость учащихся, улучшается психологическое состояние детей, поднимается настроение, а самое главное — повышается работоспособность и интерес к учебной деятельности.

Какой ваш самый любимый напиток?

В любом случае, важно знать, что именно в газированных напитках может реально принести вред. Во-первых, это углеводы. В 0,33 л. Pepsi-Cola содержится 8 кусков сахара. Мало, кто стал бы пить такой сладкий чай или кофе. Все эти углеводы откладываются в жировые складки и способствуют развитию диабета. В диетические газировки для минимизации калорий добавляют различные подсластители. Самый опасный из них - белок аспартам. Он в 200 раз слаще сахара, вызывает аллергию, болезни желудка, нарушения работы печени, головные боли, ослабление памяти и зрения и даже припадки. Именно подсластители являются главными секретами газированной воды - они не утоляют жажду, а наоборот вызывают аппетит. Газировка содержит кислоту, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса. Также газировки содержат углекислый газ, который возбуждает желудочную секрецию, повышает кислотность и способствует метеоризму. Пожалуй, самое коварное в газированной воде - это тара. Алюминиевые банки помогают разносить опасные заразные болезни. В момент вскрытия банки в контакт с ее содержимым вступают различные виды стафилококков, а также бактерии-возбудители сальмонеллеза и энтероколита, жидкость разливается по крышке и вместе со всеми бактериями оказывается внутри нас.

Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию. Чтобы раскрутить заржавевший болт, смочите тряпку кока колой и обмотайте ею болт на несколько минут. Чтобы очистить одежду от загрязнения, вылейте банку кока колы на груду грязной одежды, добавьте стиральный порошок и постирайте в машине как обычно. Кола поможет избавиться от пятен. Кока кола также очистит стекла в автомобиле от дорожной пыли.

Единственный безвредный компонент газировок - вода. Мертвая, безжизненная, дистиллированная, чтобы ее естественный вкус не нарушал вкус напитка, чтобы лимонад, производимый в любой точке земного шара, соответствовал строгому стандарту.
Чтобы уменьшить вред от любой газировки, в том числе и от Pepsi, необходимо следовать простым правилам:

1. Пейте ее холодной. Разрушение эмали зубов зависит и от температуры напитка. 2. Пейте через трубочку, чтобы избегать контакта с банкой.

3. Ограничьтесь одним стаканом 1-2 раза в неделю.

4. Откажитесь от газировки, если страдаете ожирением, диабетом, гастритом, язвой.
Теперь поговорим вечно валяющихся пакетиках из-под чипсов и сухариков и в довольно больших количествах. Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов (правда фирмы-производители почему-то называют их специями). Чаще всего вкус у чипсов искусственный. Тоже самое в полной мере относится и к сухарикам. В этом вам помогут убедиться знакомые буквочки «Е», указанные в составе продукта и чипсов и сухариков.

Известны коды пищевых добавок, которым по воздействию на организм человека можно дать следующие характеристики: *(распечатать и раздать детям)*

Запрещенные – Е103, Е105, Е111, Е121, Е123, Е125, Е126, Е130, Е152.
Опасные – Е102, Е110, Е120, Е124, Е127.
Подозрительные – Е104, Е122, Е141, Е150, Е171, Е173, Е180, Е241, Е477.
Ракообразующие – Е131, Е210-217, Е240, Е330.
Вызывающие расстройство кишечника – Е221-226.
Вредные для кожи – Е230-232, Е239.
Вызывающие нарушение давления – Е250, Е251.
Провоцирующие появление сыпи – Е311, Е312.
Повышающие холестерин – Е320, Е321.
Вызывающие расстройство желудка – Е338-341, Е407, Е450, Е461-466

Мы поговорили с вами о неправильном питании, а теперь назовем продукты, которые полезно есть, чтобы оставаться здоровым: фрукты, овощи, рыбу, бобовые.
**2. Сон** очень положительно влияет на организм человека. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребенок - 10-12 часов, подросток – 9-10 часов, взрослый – 8 часов. Сейчас многие приходят к мнению, что это все индивидуально, некоторым нужно побольше, некоторым поменьше. Но главное – человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.

Я предлагаю вам поработать в группах. Составить пословицы.

Пословицы:
1. От хорошего сна … Молодеешь

2. Сон – лучшее … Лекарство

3. Выспишься - … Помолодеешь

4. Выспался – будто вновь… Родился

5. Сон: ночью друг, … а днем враг

**3. Активная деятельность и активный отдых.**

Статистика: сидячий образ жизни – это одна из ведущих 10-и причин смерти и инвалидности во всем мире. Дефицит физической активности – это причина 2-х миллионов смертей в год. Менее 30% молодежи ведет активный образ жизни, достаточный для того, чтобы в будущем сохранить свое здоровье. У нас в классе очень многие ведут активный образ жизни. Посещают секции, кружки.

**4. Вредные привычки.** (Сидение у телевизора, компьютера, бездумная трата времени)

**ПРОЕКТЫ**

Ребята, я вам предлагаю поработать в группах. Предлагаю создать вам коллаж по теме нашего классного часа. А также придумайте небольшое четверостишие для защиты вашего проекта.

Защита проектов

 **РЕФЛЕКСИЯ**

"На сегодняшнем занятии я понял, я узнал …";

"На этом занятии меня порадовало…";

"Я похвалил бы себя…";

"Особенно мне понравилось…";

"После занятия мне захотелось…";

"Я мечтаю о …";

"Сегодня мне удалось…";

"Я сумел…";

"Было интересно…";

"Было трудно…";

"Я понял, что…";

"Теперь я могу…";

"Я почувствовал, что…";

"Я научился…";

"Меня удивило…"

**Заключительное слово учителя**

Желаю вам:

Никогда не болеть;

Правильно питаться;

Быть бодрыми;

Вершить добрые дела.

В общем, вести здоровый образ жизни!

|  |  |
| --- | --- |
| От хорошего сна | молодеешь  |
| Сон – лучшее | лекарство |
| Выспишься - | помолодеешь |
| Выспался – будто вновь | родился  |
| Сон: ночью друг, | а днем враг |
| От хорошего сна | молодеешь  |
| Сон – лучшее | лекарство |
| Выспишься - | помолодеешь |
| Выспался – будто вновь | родился  |
| Сон: ночью друг, | а днем враг |
| От хорошего сна | молодеешь  |
| Сон – лучшее | лекарство |
| Выспишься - | помолодеешь |
| Выспался – будто вновь | родился  |
| Сон: ночью друг, | а днем враг |