Внеклассное мероприятие

«Про то, как жить здОрово и жить здорОво!»

"Добывать и сохранять здоровье
может только сам человек"
Н.М. Амосов.

Цель: Формирование здорового образа жизни как необходимой ценности

Задачи:

· показать актуальность проблемы здоровья и ЗОЖ;

· определить у школьников исходный уровень и особенности существующего у них отношения к здоровью;

· сформировать потребность к занятиям физическими упражнениями,

· развить умение работать в группах,

· воспитание уважительного отношения к своему здоровью.

Учёные о здоровье

«Здоровье – это не подарок, который человек получает один раз и на всю жизнь, а результат сознательного поведения каждого человека и всех в обществе». (П.Фосс, немецкий профессор-валеолог).

«Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться сам». (И.Брехман).

«Здоровое тело – продукт здорового рассудка». (Б.Шоу.)

«Главное, от чего зависит физическое здоровье, - здоровье нравственное…»,

«Чтобы сохранить своё здоровье, думай, думай о здоровье других». (Д.С.Лихачёв.)

«Человек, двигаясь и при этом развиваясь, сам заводит часы своей жизни». (И.Аршавский.)

Мозговой штурм: понятия «валеология», «здоровье»

1.Валеология – наука о формировании, сохранении укреплении здоровья.

2.Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни.

Русские народные пословицы.

1) Жизнь дана на добрые дела.

2) Какую дружбу заведешь – такую и жизнь поведешь.

3) Живи – век трудись, а трудясь – век учись.

4) Любой жует, да не любой живет.

5) Здоровье – всему голова.

6) Здоровая душа в здоровом теле.

7) Здоровье дороже денег.

8) Здоровье не купишь.

9) Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял – все потерял.

10) Наше счастье в наших руках.

11) Счастье не ищут, а делают.
12) Человек без друзей – что дерево без корней.
13) Согласную семью горе не берет.

Возможность вести здоровый образ жизни зависит от:

– пола, возраста, состояния здоровья;
– условий обитания (климат, жилище);
– экономических условий (питание, одежда, работа, отдых);
– наличия полезных привычек (соблюдение гигиены, закаливание).

Девиз: Здоровый образ жизни – это модно!

Оборудование: компьютер, мультимедиа проектор, презентация, карточки-задания.

Ход занятия*: муз. заставка передачи «Жить здорово”*

Здравствуйте дорогие ребята и уважаемые родители!

Я говорю вам - здравствуйте, а это значит, что я всем вам желаю здоровья!

Здоровье для человека – самая главная ценность.

Звучит песня «Я люблю тебя, жизнь».

***(После окончания первого куплета, приглушив звук, спрашиваю учащихся)*:**

Вы любите жизнь? Что за вопрос? Жизнь – это богатство, данное каждому изначально, и очень хочется, чтобы она была прекрасной и счастливой.

А что такое хорошая жизнь? Поразмышляйте об этом, пожалуйста, каждый и запишите продолжение фразы: «Счастливая жизнь - это…»

Учащиеся ***под негромкую мелодию (Дидюли)*** *записывают те понятия, которые, по их мнению, характеризуют счастливую жизнь (работают 2-3 мин.).*

Обсудите в группах эти записи и расставьте их по степени значимости.

После обсуждения от каждой группы выступает представитель с результатом работы.

Опыт показывает, что очень редко на первое место учащиеся ставят здоровье. Они говорят о взаимопонимании, дружбе, любви, материальных благах и многом другом.

Но наша задача - подвести учащихся к разговору о здоровье, и поэтому звучит сказка о больном короле:

Сказка

В одной стране когда-то	Здоровый образ жизни
Жил-был один король,	Был не знаком ему.
Имел он много злата,	Росли у него детки.
Но был совсем больной.	Придворный эскулап
Он очень мало двигался	Микстурами, таблетками
И очень много ел,	Закармливать их рад.
И каждый день, и каждый час	Больными были детки,
Все больше он толстел.	Хоть слушали его,
Одышки и мигрени	И повторяли детство
Измучили его.	Папаши своего.
Плохое настроение	Волшебник Валеолог
Типично для него.	Явился во дворец –
Он раздражен, капризен –	И потому счастливый
Не знает почему.	У сказки сей конец.

Король имел все, кроме здоровья. Не заботился о своем здоровье и здоровье детей.

Сказка – ложь, да в ней намек, добрым молодцам урок. В каждой сказке есть доля правды. И в этой истории отражена реальная жизнь

В нашей стране 145 млн. человек, по прогнозам специалистов, к 2050 г. нас может остаться всего около 102 млн. Одна из причин - низкая продолжительность жизни. Как известно, в России смертность пока еще опережает рождаемость, хотя статистики убеждают нас, что рождаемость начала повышаться. В последние годы принимаются некоторые меры по оздоровлению населения и повышению рождаемости, но ощутимых результатов пока не видно.

Как известно, мальчиков рождается гораздо больше, чем девочек (у нас в России это соотношение еще выше). Но подходит брачный возраст (он у нас тоже возрос), и оказывается, что мужчин стало гораздо меньше, чем женщин. Куда же они подевались? Ведь не все же эмигрировали? Оказывается, умерли или погибли. В среднем мужчины в России живут до 57 лет, женщины - 71-72 года. За последние годы число мужчин, умерших от болезней сердца и сердечно – сосудистых заболеваний, увеличилось в 2 раза; каждый третий умирает от онкологических заболеваний, каждый четвёртый - от болезней лёгких, и если так будет продолжаться, то через 20-25 лет Россия станет страной хронически больных вдов. Можно привести много объективных причин повышенной смертности среди мужского населения России, особенно за последние 15-20 лет. Но есть и субъективные причины – наплевательское отношение к своему здоровью. Курение, потребление алкоголя, неразборчивость в пище, нездоровый образ жизни стали общепринятыми, и не только среди мужчин. И в этом – главная причина сложившегося положения.

Вы хотите такого будущего?

Меня очень тревожит эта ситуация и волнуют вопросы:

– ***К***ак правильно организовать свою жизнь?

– Как сделать ее счастливой?

– Как жить сегодня, чтобы иметь шансы увидеть завтрашний день?

Сегодня мы с вами проведём конкурсную игровую программу между командами родителей и учащихся.

Представляю членов жюри:
Директор школы
Зам. Дир. по увр…

<u>Ребята! Как вы думаете Что такое здоровье?</u>

1.Здоровье – это когда тебе хорошо.

2.Здоровье – это когда ничего не болит.

3. Здоровье – это красота.

4. Здоровье – это сила

5.Здоровье – это от слова «ЗДОРОВО»

6. В русском языке слова "**здОрово**" и "**здорОво**" пишутся абсолютно одинаково, для нас важно, чтобы оба этих понятия стали синонимами.

По прогнозам некоторых учёных, в текущем столетии при приёме на работу наряду с образованием и коммуникативностью важным критерием будет состояние здоровья, поскольку это экономически выгодно работодателю.

Многие сегодняшние подростки не смогут выдержать этой конкуренции, потому что в силу низкой общей культуры населения здоровье не стоит на первом месте в иерархии человеческих ценностей.

Умение вести здоровый образ жизни - признак высокой культуры человека, его образованности, настойчивости, воли.

Наша жизнь наполнена различными чувствами и эмоциями: мы радуемся и грустим, любим и ненавидим, обижаемся и восхищаемся.

А что делать, если наши чувства отравляют нам жизнь?

Если они разрушают отношения с близкими и друзьями?

Вы хотите научиться справляться с обидой или страхом, с тревогой или ревностью? Вы хотите научиться радоваться жизни и направлять энергию эмоций на реализацию своих планов?

Древняя притча Бог слепил человека из глины, и остался у него неиспользованный кусок.

- Что ещё слепить тебе? - спросил Бог.
- Слепи мне счастье, - попросил человек.
Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины.

Вы можете лепить свою жизнь так, как желаете сами.
Вы можете выбрать: жаловаться ли на проблемы, копить негатив или работать над собой, решать проблемы, чтобы Ваша жизнь стала гармоничнее, радостнее, успешнее и светлее.

Человек — существо эмоциональное, реагирующее.

Мы радуемся, волнуемся, боимся, раздражаемся, удивляемся.

Каждый должен уметь управлять своими эмоциями и чувствами. Эффективным средством предотвращения эмоциональных расстройств, стрессов является использование способов саморегуляции и «восстановления себя».

Это своего рода «техника безопасности» для всех, кто хочет на долгие годы оставаться здоровыми.

Конкурс 1: Обратите внимание на это лицо.

1. **Когда у нас бывает такое выражение лица?** 6 баллов

(когда весело, радостно)

(какое счастье!)

(когда недовольны, злимся, в гневе)

(Обида) **(**Восторг) (Удовольствие)

2. «Угадай эмоцию»

Задание: Вы должны отгадать зашифрованную эмоцию 2балла

Конкурс 2. Закончи пословицы: 8баллов

- **Береги платье снову, а здоровье... (смолоду.)**
- **Болен — лечись, а здоров... (берегись.)**
- **Было бы здоровье, а счастье... (найдется.)**
- **Где здоровье, там и... (красота.)**
- **Двигайся больше — проживешь... (дольше.)**
- **Забота о здоровье — лучшее... (лекарство.)**
- **Здоровье сгубишь — новое... (не купишь.)**
- **В здоровом теле... (здоровый дух.)**

Конкурс 3. Воздушные шарики 7+5 баллов

Какие эмоции можно назвать нашими врагами?

(злость, гнев, обида, зависть, ярость, печаль, презрение, страх).

Какие эмоции можно назвать нашими друзьями?

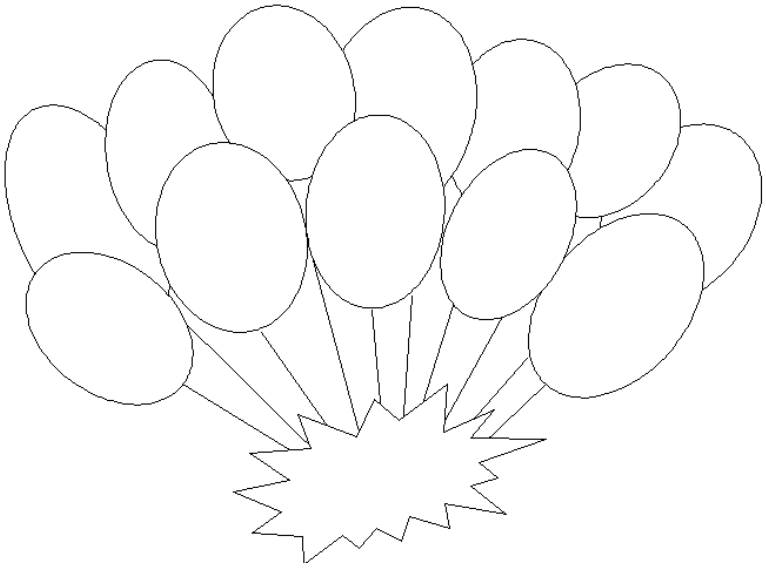
(радость, восторг, удивление, спокойствие, удовольствие).

На воздушных шариках в первом ряду пишем положительные,
во втором ряду отрицательные эмоции.

Разукрасим воздушные шарики (записывают у себя на воздушных шариках эмоции).

Каких эмоций больше? Отрицательных или положительных?

Конечно отрицательных. С ними нужно бороться.



Пока жюри работает предлагаю вам способы избавления от отрицательных эмоций.

Перед вами лежат два листочка: один желтого цвета, а другой серого цвета.
Напишите на сером листочке те эмоции, которые вам мешают общаться
(страх, гнев, тревога, ярость, обида, презрение, грусть).
На желтом, те эмоции, которые вам наоборот помогают общаться
(радость, восторг, удивление, спокойствие, удовольствие).
По очереди называют сначала те эмоции, которые им мешают,
а потом те, которые им помогают.

Мы не случайно написали отрицательные эмоции на серых листах,

а положительные на желтых. Как вы можете это объяснить?

Цвет может влиять на наши эмоции и на наше настроение.

А теперь я предлагаю разорвать наши серые листы с отрицательными эмоциями и таким образом избавиться от них.

Как еще можно побороть своих внутренних врагов?

Побороть отрицательные эмоции может музыка!

(Цветотерапия – вальс цветов Шостаковича)

Можно ли сказать что, музыка влияет на наше настроение, на наши эмоции?

Конечно (если грустно можно включить веселую музыку,

если в гневе - спокойную, медленную).

Конкурс 4: **«Здоровье».**

На каждую букву слова «ЗДОРОВЬЕ» найти слова, которые имеют отношение к здоровью или здоровому образу жизни.

(Например:
З – здоровье, зарядка, закалка, зубной врач;
Д – диета;
О – отдых, очки;
Р – режим расчёска, ракетка;
О – отдых, очки;
В – вода, витамины, врач;
Ь ----------
Е – еда)

5-й конкурс: **«Частокол».**

Каждая команда получает буквы. Побеждает та команда, которая сумеет быстрее остальных расшифровать совет доктора Неболита.
Для этого надо по порядку «собрать» буквы от самой большой до самой маленькой.
ПОДРУЖИСЬ СО СПОРТОМ!

Конкурс 6. «Как определить органы на ощупь?»

Ну а мы продолжим наше знакомство с нашим организмом. Для участия в следующем конкурсе от каждой команды приглашается по одному участнику. Вот вам сумка, но прежде позвольте завязать вам глаза. Теперь извлекая из сумки по одному предмету следует на ощупь определить орган и громко назвать его, определить его местонахождение в вашем организме

(в сумке: череп, муляж сердца, позвонки, лопатка, ребра, головной мозг).

Конкурс 7 : «Мы знаем, как сохранить свое здоровье!..» (3мин.)

Каждой группе предлагается написать как можно большее количество вариантов действий, способствующих сохранению и укреплению здоровья.
Далее каждая команда по очереди предлагает один из своих вариантов. Необходимо следить за тем, чтобы примеры не повторялись. Победителем оказывается команда, у которой наибольшее количество советов. Ответы участников фиксируются на доске.
Примерные ответы:

- Заниматься спортом;
- Не пить, не курить, не принимать наркотики, т.д.;
- Вести здоровый образ жизни;
- Беречь нервы;
- Избегать неприятностей и конфликтов;
- Выбирать для общения «беспроблемную» компанию;
- Радоваться каждому дню;
- Закаляться.

Спасибо командам-участникам. Мы получили очень много советов о том, как сохранить свое здоровье.

Конкурс 8 «Здоровый» мешок»

В благородном деле – сохранении здоровья, нам могут помочь и предметы, с которыми мы сталкиваемся в повседневной жизни.

«Как вы думаете, что находится в этом мешке?»

(ответившие приглашаются для дальнейшего участия в конкурсе).

Участникам предлагается достать из мешка предмет и постараться объяснить, как этот предмет можно использовать для сохранения здоровья, как он может помочь сохранить и укрепить здоровье. Приветствуются не стандартные варианты, творческий подход.

Пример: книгу можно использовать для сохранения осанки; из газеты можно изготовить панаму для защиты от солнца и т.д.

Материалы: мешок, зубная щетка, книга, воздушный шарик, кегля, расческа, газета, витамины, музыкальный диск, шарф.

Вывод: В этом мешке нет призов и сюрпризов, зато в нем лежат необходимые для человека предметы, каждый из которых можно использовать для сохранения нашего здоровья.

Конкурс 9 «Чёрный ящик»

Конкурс 10 Ромашка.

Оторвав лепесток, вы зачитываете вопрос и отвечаете на него. За каждый правильный ответ команды зарабатывают по 1 баллу

(Зелёный чай, бананы, молоко, гр. орех, мёд, лук, чеснок, рыба, яблоки, морковь)

11. Конкурс капитанов .

Каждый вопрос 1 балл, время ограничено – 1минута.

Сегодня мы говорили о серьезном и важном – о здоровье человека.

Здоровье – бесценный дар, который преподносит нам природа. Берегите этот дар.

При встречах, расставаниях мы всегда желаем доброго и крепкого здоровья, так как это – залог полноценной и счастливой жизни.

Здоровье - это не только хорошая физическая форма, но и наше настроение, приятные взаимоотношения с окружающими людьми, и, конечно же,

достижения и успехи.
Здоровье необходимо каждому человеку, чтобы жить, любить, творить и быть счастливым.

Рефлексия. ПРЕЗЕНТАЦИЯ ОТ 10 КЛАССА

Ученик:1.

Мы решили узнать, какова двигательная активность наших одноклассников, и предложили им ответить на вопросы анкеты. Что из этого получилось?

Мы провели анкету среди учеников нашего класса и обнаружили, что:

- каждый из нас в среднем проводит в движении (количество) часов;
- уроки физкультуры нравятся (количество) ученикам - это ... %;
- спортивные секции посещают лишь (количество) учеников - это ... %;
- утреннюю зарядку делают всего (количество) учеников - это ...%;
- свободное время чаще всего проводят за телевизором или компьютером (количество) учеников - это ... %, в движении (количество) учеников - это ...%;
- согласны с тем, что активное движение - признак здорового образа жизни (количество) учеников - это ... %.

Таким образом, мы пришли к выводу, что наш класс страдает от гиподинамии, но стремится к активному образу жизни.

Ученик 2 .<u>А теперь у нас рекламная пауза!</u>

3.Чтоб успешно развиваться,
Нужно спортом заниматься.

4. От занятий физкультурой
Будет стройная фигура.

5.Нам полезно, без сомненья,
Все, что связано с движеньем.

6. Вот поэтому, ребятки.
Будем делать мы зарядку*.

1.Движение сжигает излишний адреналин и уменьшает стрессы!
2.Движение - это умение владеть своим телом и управлять эмоциями!
3.Движение-это энергия!
4.Движение - это красота, молодость, сила!
5.Не лежи, не сиди - прыгай, бегай и ходи!
6.Будешь ты тогда толковым...
Вместе. И красивым, и здоровым!

<u>Физпауза«Две руки»</u>

Вот несколько компакт-советов как снять нервное напряжение.

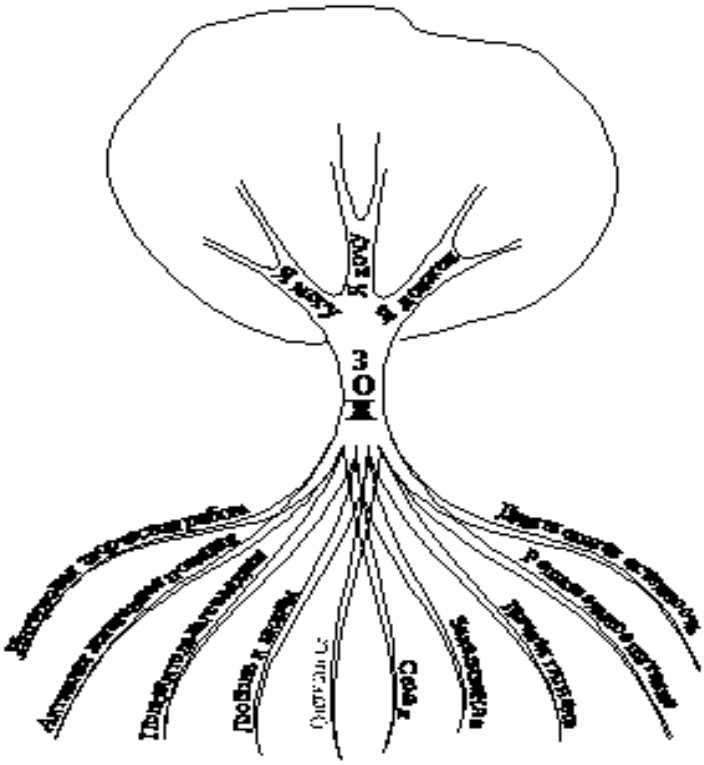
- *Смехотерапия (просмотр комических фильмов)*
- *Движение: танцы, спорт, аэробика, водные процедуры и т.д.*
- *Сон не менее 10 часов (во сне лечатся все больные)*
- *Общение с природой (не минуты не думай о людях, которых ты не любишь)*
- *Творческая реализация (будь занят делом)*
- *Занятия на массажерах.*

Учитель:

В начале разговора я рассказала вам печальную историю со счастливым концом. Каков же он?

Волшебник Валеолог сказал: «Долой врача!
Вам просто не хватает прыгучего мяча.
Вам надо больше двигаться,
В походы, в лес ходить.
И меньше нужно времени
В столовой проводить.
Вы подружитесь с Солнцем,
Со свежим Воздухом, Водой.
Отступят все болезни,
Промчатся стороной.
Носите людям Радость,
Добро и сердца свет.
И будете здоровы Вы много, много лет!

Свои представления о счастливой полноценной жизни можно выразить в виде Дерева жизни



Листья этого дерева – дни жизни человека.
Каждый лист будет свеж и зелен, если поддерживать крону будут равноценные ветви: «Я могу», «Я хочу», «Я должен». Это ведь замечательно, когда человек делает в жизни то, что он может, и это не противоречит тому, что он должен, не противоречит интересам других людей; когда - то, что человек должен делать, он и может, и хочет. Эти ветви поддерживает ствол «здоровый образ жизни», питаемый корнями – составляющими здорового образа жизни.

Заканчивается занятие изучением общественного мнения:
каждому раздаются заготовки (*изготовленные контуры лица, на котором нарисованы только глаза).*
В зависимости от отношения к проблеме здорового образа жизни, веры в личные возможности сделать свою жизнь счастливой, нарисуйте различные выражения лица - чем шире улыбка, тем больше уверенности в завтрашнем дне и в свои силы. (Затем рисунки вывешиваются на доске в виде сердца)
Выразить свое отношение к уроку можно смайликами.
Все задания выполняются под звуки легкой инструментальной музыки в исполнении Дедюли

КР: Если вы оказались в трудной жизненной ситуации, всегда помните о том, чем вы владеете. У вас есть опыт, знания, чувства, желания, надежда, вера, способность любить и ещё много замечательных вещей. *Помните об этом и не теряйтесь!*

Перешагните, люди, через грусть!
Вы улыбнулись, значит все в порядке.
Почаще смейтесь, радуйтесь и пусть
Улыбка станет утренней зарядкой!
И не важны возраст или внешность,
Цвет волос — все это ерунда.
Ведь не ростом меряется нежность,
И не в сантиметрах - доброта.
Разрушить всегда легче, чем построить.
Обидеть легче, чем простить,
И врать всегда удобней, чем поверить,
А оттолкнуть намного проще, чем любить!
Привыкайте счастливыми быть!

Советы родителей:

1.Учитесь радоваться жизни –
хорошей погоде, встрече с интересным человеком, успехам в работе.

2.Учитесь каждый день считать счастливым.
В сущности, так мало надо для счастья
–здоровье близких, интересная работа, хорошие друзья и мирное небо над головой.

3.Счастье – это наше внутреннее состояние. Привычка настраивать себя на положительное восприятие жизни дает хорошее настроение, а значит, и здоровье.

4.Каждый из нас в состоянии воспитать в себе умение радоваться жизни. А причина для радости всегда найдется.

5.Помните! Здоровье – это праздник, который всегда с тобой!

6. Здоровье — это красота.
Так будьте же всегда: красивыми, не растрачивайте попусту то, что дано вам природой и что является главным богатством человека!

Ролик!

«Ромашка»

1. В каждом саду можно найти эти замечательные фрукты. Они полезны во всех отношениях: в них есть кислоты, которые борются с гнилостными бактериями в желудке; в состав их входит вещество (кверцетин), которое препятствует росту раковых клеток; они очень полезны для работы сердечно-сосудистой системы. Врачи советуют каждый день есть эти фрукты на полдник, чтобы получить все необходимые микроэлементы. Что это за фрукты? (Яблоки.)

2. Этот овощ - кладезь всех витаминов, минералов и микроэлементов и защита от всех болезней. Каждый день мы добавляем его почти во все блюда. Он улучшает работу печени, щитовидной железы, лечит простуду. В этом продукте очень много целебных веществ - фитонцидов, которые уничтожают микробы. Соком этого растения лечат насморк, а если его потереть и приложить к пяткам на ночь, то утром никакой простуды не будет. Лечебные свойства этого овоща не пропадают даже при термической обработке. (Лук.)

3. Этот овощ тоже силен в борьбе с простудой. Кроме этого он наводит порядок в желудке, убивая вредные микроорганизмы. Он очень полезен в сыром виде, но его резкий запах мешает общению с людьми. (Чеснок.)

4. Этот оранжевый корнеплод богат витаминами и минералами. Но особенно много в нем витамина А. Очень полезен этот продукт для зрения, также он препятствует развитию рака, особенно рака кожи. Этот корнеплод лучше всего употреблять в сыром виде, потому что после приготовления он теряет много полезных веществ. (Морковь.)

5. В очищенном виде этот продукт похож на мозг человека, поэтому считается, что он «ума, силы и памяти прибавляет». Полезен он также для сердца, для зрения, для обмена веществ. Этот продукт можно есть в сыром виде, можно его использовать в салатах, начинках для теста, в кондитерских изделиях. (Грецкий орех.)

6. Этот продукт моря является источником ценного белка и вполне может заменить мясо. Для японцев это основной продукт питания, который и делает их чемпионами долголетия. Но кроме белка в этом продукте много фосфора, который «отвечает» за кости и почки. Больше всего этого продукта едят в Ирландии - 92 кг в год. А в России - только 15 кг. (Рыба.)

7. Этот белый напиток животного происхождения просто необходим человеку с первого дня рождения. В нем содержится белок, жир, кальций, который укрепляет кости. Из этого напитка с помощью бактерий люди научились делать сотни полезных продуктов. (Молоко.)

8. Этот продукт - не только природный заменитель сахара, но и готовое лекарство от многих болезней. Им лечат простудные заболевания, болезни кожи, сердца. А красавицы с древних времен применяли этот продукт для ухода за кожей. (Мед.)

9. Этот сладкий тропический фрукт обладает целебными свойствами: снимает стрессы, восполняют утраченные силы, повышает уровень гемоглобина в крови, обеспечивает мозг кислородом, улучшает работу сердца. Он содержит огромное количество витаминов А, С, В6. Но тем, кто переживает за свою талию, увлекаться этим продуктом не стоит. В нем слишком много калорий. (Бананы.)

10. Родина этого ароматного напитка - Китай. Именно здесь научились выращивать чудесные листья, которые дают золотистый бодрящий настой. Этот настой называют «лекарством от тьмы болезней». Он снимает усталость, улучшает работу сердца, предотвращает кариес, препятствует развитию раковых опухолей, способствует долголетию, дает эффект омоложения. Четыре тысячи лет употребляют люди этот напиток. Сотни сортов его можно встретить на прилавках. Желтый, красный, черный, белый. Но сами китайцы отдают предпочтение зеленому. Считается, что именно он самый полезный. Но только заваривать его надо в натуральном виде, из листьев, а не из пакетиков. (Зеленый чай.)

Обучение навыкам саморегуляции [

Упражнение 1 «Расслабление под музыку» (звучит спокойная, релаксационная мелодия)

Сядьте спокойно в комфортной позе.

Закройте глаза.

Медленно расслабьте мышцы.

Представьте, что находитесь там, где очень хорошо и не надо ни о чем беспокоиться. Например, на пляже, где солнце греет тебя своими лучами.

Ни о чем не тревожься, просто слушай музыку.

Рефлексия. Выполняй упражнение как можно чаще, но не реже, чем один раз в неделю. Продолжай упражнение не менее 10 минут.

Упражнение 2 «Домик».

Цель – обретение силы и мощи духа, развитие силы воли.

Сядьте удобно. Пальцы рук сплетите в кистевой замок и поднимите над головой – это крыша домика.

Закройте глаза, руки держите над головой. Вдох – задержка дыхания, выдох – задержка дыхания. Выполнять упражнение 1-2 минуты, несколько раз в день.

ВЕДУЩИЙ Вам предлагается задание, справиться с которым может только тот, кто будет предельно внимателен.

- **<u>Стихотворение - энергизатор</u>**

Ведущий зачитывает стихотворение. Если в строке содержится инструкция по укреплению здоровья, то аудитория должна громко крикнуть слово «Я». Если строка противоречит правилам ЗОЖ, то в зале должна быть тишина.

- Кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов?

Кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым?
Кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру?
Кто мороза не боится, на коньках летит как птица?
Ну, а кто начнет обед с жвачки импортной, конфет?
Кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны?
Кто поел – и чистит зубки, ежедневно дважды в сутки?
Кто из вас, из ребят, ходит грязный до пят?

Кто согласно распорядку выполняет физзарядку?
Кто, хочу у вас узнать, любит петь и танцевать?

- Обсуждение: Что мы сейчас с вами делали? Мы с вами повторили правила здорового образа жизни, все то, от чего зависит состояние нашего здоровья.

Физкультминутка "Дождь" предназначена для активного отдыха, должна решать следующие задачи:
1) уменьшение утомления и снижение отрицательного влияния однообразной рабочей позы;
2) активизацию внимания учащихся и повышение способности к восприятию материала;
3) эмоциональную "встряску" учащихся, возможность "сбросить" накопившийся груз отрицательных эмоций и переживаний.

Правила выполнения упражнения:
- Упражнение состоит из восьми действий.
- Один из учащихся начинает каждое действие и, в то время, как он продолжает делать его сам, также он передает его другому человеку, а тот, в свою очередь, продолжает его и передает следующему, и так по кругу.
- Когда посланное членом команды действие возвращается, он или она начинает следующее действие и затем передает его, продолжая движение.
- Так же передаются все действия, пока не закончатся.

Действия выполняются в следующем порядке:
1. Трение ладоней.
2. Щелканье пальцами.
3. Хлопанье по бедрам.
4. Переступания ногами.
5. Хлопанье по бедрам.
6. Щелканье пальцами.
7. Трение ладоней.
8. Солнышко выглянуло (руки к голове).