Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Архангельской области «Пинежский индустриальный техникум»

**Методическая разработка мероприятия**

«День здоровья»

Автор: Шехурина Вера Мироновна

социальный педагог

Пинега 2016 год.

Данная методическая разработка может быть приурочена к Всемирному дню здоровья — 7 апреля, а также может использоваться для проведения внеклассных мероприятий.

**Цель**: показать обучающимся незаменимую ценность здоровья человека, вызвать у обучающихся желание сохранять и укреплять его.

**Задачи:**

- активизировать познавательную деятельность обучающихся;

- пропагандировать здоровый образ жизни;

- заинтересовать обучающихся изучением вопросов здоровья;

- развивать творческие способности обучающихся.

**План проведения Дня здоровья:**

1. Открытие 9 -00 час.

2. « Движение это жизнь» Спортивная переменка.

3. « Мы любим спорт» демонстрация слайдов фотографий с изображением (спортивных) моментов из жизни ребят.

4. Физ. минутка (на уроках).

5.Игра по станциям — путешествии на поезде «Здоровье».

6.Закрытие Дня здоровья.

**Ведущий:** Внимание! Внимание! Внимание!

С Днем здоровья всех поздравляем

и успехов огромных желаем.

Сегодня, 7 апреля, на всей планете люди отмечают День здоровья.

Почему такой день существует? Да потому, что здоровье- это самое дорогое, что есть у человека. Но что, же такое здоровье?

**Здоровье** — Это данный с рождения бесценный дар, который преподносит человечеству природа.

( Выходят преподаватели, мастера п/о и говорят по очереди)

-Здоровье- это когда тебе хорошо.

-Здоровье- это когда ничего не болит.

-Здоровье — это красота.

- Здоровье — это гибкость и стройность.

- Здоровье- это выносливость.

- Здоровье — это гармония.

- Здоровье — это когда утром просыпаешься бодрым и весёлым.

- Здоровье — это когда ты без труда можешь подняться на 4 этаж.

- Здоровье — это когда ты с радостью выполняешь любую необходимую работу.

**Ведущий:** Необходимо заботится о своем здоровье, ибо «Здоровье» до того превышает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля» - из высказывания А.Шопенгауэра.

**Ведущий:** И сегодня весь день мы хотим посвятить ЗОЖ. И так сегодня вас ждёт:

-**спортивная переменка.**

**-демонстрация слайдов - « Мы любим спорт».** ( на переменах )

**-физ. минутки на уроках.**

**- путешествие по станциям " Здоровья".**

**Спортивная переменка.**

Проходит в актовом зале с участием педагогов и обучающихся.

**Ведущий**: Чтобы быть здоровым необходимо как можно больше двигаться. Ведь не даром говорят: « Движение- это жизнь». И сейчас предлагаем вам всем немного подвигаться. Размять своё тело.

(Звучит мелодия, обучающиеся и педагоги выполняют упражнения)

**Ведущий**: В конце учебного дня в 13 час.45 мин. ждём вас в актовом зале (кааб. №2) для игры по станциям.

***Игра по станциям.***

Ребят делим на команды 4 группы ( 12, 14, 24, 22) в зависимости от общего количества обучающихся выбирает состав команд. Обучающимся предлагаем взять одну конфету, затем по цвету формируются команды.

**Ведущий**: Сегодня мы отправляемся в путешествии на поезде «Здоровье». Каждая группа размещается в одном вагончике, наш поезд состоит из 7 вагончиков. Порядок передвижения команд от станции к станции указан в маршрутных листах. Предполагается введение штрафных очков за шумное поведение, нецензурную брань. Станции располагаются в кабинетах, в спортзале, на дверях таблички с названием.

**Ведущий**: Итак команды придумали уже свое название, выбрали командира и готовы приступить к самым интересным и веселым испытаниям!

Маршрутный лист команды

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Название станций*** | ***Баллы*** | ***Штрафные очки*** |
| **1.** | **Зелёная аптека каб.№ 5** |  |  |
| **2.** | **Фруктовый микс. каб. №2** |  |  |
| **3.** | **Полезно- вредно каб. №3** |  |  |
| **4.** | **Умники и умницы каб. 1** |  |  |
| **5.** | **Вопрос на засыпку каб. №6** |  |  |
| **6.** | **Спортивная викторина .**  **Неспортивные песни о спорте каб. №4** |  |  |
| **7.** | **Спортивная ( спортзал)** |  |  |

***Станция « Зелёная аптека»***

При помощи зелёных растений можно вылечить многие болезни. Вам нужно ответить на вопросы, за каждый правильный ответ 1 балл.

1.Какое растение используется для лечения мелких ран, ушибов, ссадин? (Подорожник).

2.Какие растения употребляют при простуде? (Малина, аптечная ромашка, крапива, багульник, мать-и-мачеха).

3. Какую траву любят кошки, и какую болезнь лечат этой травой ( валериана, сердечные болезни).

4. Отвар из листьев этого обжигающего растения останавливает кровотечение. (Крапива).

5.Плоды какого фрукта являются источником витамина С? (Лимона).

6.Это растение, с шипами и красивыми цветами, придает человеку силы и снабжает организм витаминами. ( Шиповник)

7.Быстро убивают вредные бактерии. ( Лук и чеснок).

8.Сок этого комнатного растения закапывают в нос при насморке. (Алоэ).

9.У каких растений в качестве лекарственного сырья используют цветы (липа, календула, ромашка, пижма).

10.Почему в банях парятся именно берёзовым веником( листья берёзы убивают болезнетворные микробы)

***Станция «Фруктовый микс»***

*(Команда за пять минут должна найти как можно больше названий ягод, фруктов и овощей (включается музыка).*



**Ответы:** морковь, помидоры, огурец, тыква, лук, капуста, апельсин,

мандарин, лимон, яблоко, виноград, слива, арбуз, кукуруза, перец, гранат, груша, картофель, свёкла, ананас, вишня, дыня, черешня, клубника, банан, манго,

***Станция «Полезно- вредно»***

**(***Участникам игры необходимо составить список полезных и не полезных продуктов и заполнить таблицу. После этого, каждая команда составляет меню из полезных продуктов)*

|  |  |
| --- | --- |
| **Полезные продукты** | **«Злые» продукты** |
|  |  |

Овощи Фрукты Чипсы Майонез Рыба Пепси-кола Молоко Сок Лапша быстрого приготовления Торт Нежирное мясо Сыр Творог Чупа-чупс Крупы

|  |  |
| --- | --- |
| **Меню** |  |
| **Завтрак** |  |
| **Обед** |  |
| **Ужин** |  |

***Станция « Умники и умницы»****:*

Вопросы:

1.Какая поговорка учит нас правильному режиму питания? (завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу)

2. Назовите три принципа закаливания (постепенно, последовательно, постоянно)

3. Назовите насекомых – индикаторов отсутствия у человека навыков гигиены (блохи, вши)

4. Кто такие совы и жаворонки? (Это люди с разными биологическими ритмами)

5. Почему детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? (до этого возраста идет активное формирование скелета)

6. Его не купишь ни за какие деньги. (Здоровье)  
7.Что милей всего на свете? (Сон)  
8. Массовое заболевание людей. (Эпидемия)  
9.Рациональное распределение времени. (Режим)  
10. Тренировка организма холодом. (Закаливание)  
11.Жидкость, переносящая в организме кислород. (Кровь)  
12. Наука о чистоте.(Гигиена)  
13. Мельчайший организм, переносящий инфекцию. (Микроб)  
14. Добровольное отравление никотином. (Курение)  
15. 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. ( Суворов)

***Станция «Вопрос на засыпку»***

*(Участники отвечают на вопросы, отгадывают название ягод, овощей и фруктов)*

■ Самый распространенный фрукт. Яблоко.

■ Самый колючий ягодный куст. Крыжовник.

■ Самая полезная ягода для зрения и роста. Черника.

■ Любимое лакомство медведей. Малина.

■ Самый кислый фрукт. Лимон.

■ Самая кислая ягода. Клюква.

■ Эту сушеную ягоду мы знаем как изюм. Виноград.

■ Самый нежный фрукт. Персик.

■ Самые желанные фрукты на Новогоднем празднике. Мандарины и апельсины.

■ Самая большая ягода. Арбуз.

■ Ягода, похожая на шишку. Ананас.

■ Фрукт, получивший название «королевский плод». Груша.

■ Самый известный кисловатый фрукт с маленькой косточкой внутри. Вишня.

■ Самый нежный сладковатый фрукт с небольшой косточкой внутри. Черешня.

■ Фрукт, похожий на апельсин, но поменьше. Мандарин.

■ Ягода, получившая название из-за темно-синего, почти черного цвета. Черника.

■ В саду бывает и красная, и черная, и белая. Смородина.

■ Место, где растут овощи. (Огород).

■ Бывает и сладким, и горьким. (Перец).

■ Из него делают кетчуп и томатную пасту. (Помидор).

***Станция « Спортивная викторина ,***

***неспортивные песни о спорте».***

1.Какого цвета олимпийский флаг? ( Белый)

2.Сколько колец на олимпийском флаге?(Пять колец)

3.Какая страна является родиной Олимпийских игр? (Греция)

4.Через сколько лет проходят летние Олимпийские игры? (Через четыре года)

5.Кому посвящались Олимпийские игры в Древней Греции? ( Богу богов Зевсу )

6. Какого цвета Олимпийские кольца? ( Синий, черный, красный, зеленый, желтый.)

7. Чем награждается чемпион современных Олимпийских игр? ( Золотой Олимпийской медалью)

8. Девиз Олимпийских игр? (Быстрее, выше, сильнее.)

9. Чем награждали чемпиона Олимпийских игр, в Древней Греции? ( Оливковым венком )

10. В каком городе проходила последняя зимняя олимпиада в 2014 году? ( Сочи)

***«Неспортивные песни о спорте»***

Требуется подобрать к каждой строчке из популярной песни вид спорта, о котором они упоминают.

|  |  |
| --- | --- |
| Мы на лодочке катались… | Академическая гребля |
| Вот кто-то с горочки спустился… | Лыжный спорт |
| Мои мысли мои скакуны… | Шахматы, шашки |
| Я по жизни загулял, словно в темный лес попал… | Спортивное ориентирование |
| Твоя вишневая «девятка» меня совсем с ума свела… | Автомобильные гонки |
| Не думай о секундах свысока… | Бег на короткие дистанции |
| Кони в яблоках, кони серые… | Конный спорт |
| Я буду долга гнать велосипед… | Велогонки |

***Станция « Спортивная»***

Проводится в спортзале. Спортивная эстафета.

**Закрытие Дня здоровья.**

**Ведущий:** Сейчас в России считается хорошим тоном уделять большое внимание здоровью и внешнему виду. Прогулки и пробежки на свежем воздухе, отказ от вредных привычек становится для людей модой. Но надо сделать так, чтобы забота о своём здоровье была не модой, а действительно необходимостью, первичной потребностью людей.

Итак сегодня мы все вместе вывели аксиому здоровья то есть :

1. Отказаться от вредных привычек.

2. Желать себе и всем людям Добра, Красоты, Здоровья.

3. Во всем знать меру: в еде, в труде, отдыхе.

4. Научится сдерживать свои негативные эмоции, гнев.

5.Улыбаться! Улыбка- лучшее противоядие от неприятностей и стрессов.

6. Вести здоровый образ жизни!

**Ведущий**: Закончить наше мероприятие я хочу притчей:

В одном доме жил мужчина. Вместе с ним жили его жена, его престарелая мать и его дочь – уже взрослая девушка. Однажды поздно вечером, когда все домочадцы уже легли спать, в дверь кто – то постучал. Хозяин встал и отворил дверь. На пороге стояли трое. “Как вас зовут?” - спросил мужчина. Ему ответили: “Нас зовут Здоровье, Богатство и Любовь, пустите нас к себе в дом”. Мужчина задумался. “Вы знаете – сказал он, - у нас в доме только одно свободное место, а вас трое, пойду, посоветуюсь с родными, кого из вас мы сможем принять в нашем доме”. Как вы думаете, кого они впустили в свой дом? Дочь предложила впустить Любовь, жена – Богатство. А больная мать попросила впустить Здоровье. И это неудивительно, поскольку для каждого поколения существуют свои ценности, и человек начинает ценить свое здоровье только при явной угрозе ему. Поэтому дорогие друзья давайте будем заботится о своём здоровье с ранних лет, и надеемся что сегодня день не прошёл даром.

Награждение команд