

МБОУ Теплостанская основная школа

Методическая разработка информационно-развлекательного мероприятия,
направленного на пропаганду здорового жизненного стиля

Формула здоровья.

(Методическая разработка участвовала в областном конкурсе «Здоровые дети – наше будущее» ГБУДО ДООЦ Нижегородской обл.

«Дети против наркотиков»)



Выполнила: Богатова Н.П.,

педагог-психолог

Теплостанской основной школы

Сеченовского района Нижегородской обл.

2017 г.

Эпиграф:

Здоровье - это та вершина, на которую каждый человек должен подняться сам.

И. Брехман
*Российский учёный-фармаколог,
доктор медицинских наук,
профессор, создатель валеологии*

Контингент: учащиеся 6-7 класс

Цели мероприятия:

1. Содействие формированию у школьников стремления к здоровому образу жизни.
2. Формирование у школьников чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.
3. Формирование активной жизненной позиции по проблеме ЗОЖ.
4. Развитие умения выступать перед аудиторией своих сверстников.
5. Развитие умения работать в группах.

Оборудование и технические средства.

- ✓ Ноутбук, медиапроектор, экран; медиапрезентация.

Раздаточный материал:

- ✓ Эмблемы (*на каждого участника*) - приложение 1;
- ✓ Комплекты тематических изображений – *в электронном виде*;
- ✓ Картинки-ЗОЖики в качестве баллов за правильные ответы–приложение 2;
- ✓ Листы ватмана, фломастеры , клей, ножницы (5 компл. – на каждый стол).

Реквизит, атрибуты.

- ✓ Столы (5 шт.), стулья (по количеству участников):
- ✓ Плакат-заготовка «Здоровье = »

Ход мероприятия

Перед входом в зал дети в произвольном порядке получают эмблему и прикалывает её на грудь. Эмблемы носят тематический характер.

1. Приветствие. Настрой

Дети садятся в кругу произвольно.

Ведущий: Здравствуйте, дорогие ребята! Начнем сегодняшнюю встречу с упражнения «Круг радости». Я говорю слова, сопровождаю их движениями, и все вместе повторяем.

Я такой, какой я есть,	<i>(большие пальцы обеих рук направлены на себя)</i>
И я очень счастлив здесь.	<i>(обеими руками показываем пространство вокруг себя)</i>
Я могу быть маленьким,	<i>(присаживаемся)</i>
Могу быть большим,	<i>(встаем, поднимая руки вверх)</i>
Могу быть худым или толстым,	<i>(руки сдвигаем и раздвигаем в стороны)</i>
Но это мне неважно.	<i>(показываем указательным пальцем)</i>
Я такой, какой я есть,	<i>(большие пальцы обеих рук направлены на себя)</i>
И я очень счастлив здесь.	<i>(обеими руками показываем пространство вокруг себя)</i>

2. Сообщение темы занятия.

Ведущий. Ребята! Тему нашей встречи вы узнаете, отгадав загадку.

О чем речь?

- ✓ Оно дается при рождении и однажды.
- ✓ Его пожелаешь - счастье повстречаешь.
- ✓ Его не продашь и не купишь.
- ✓ Оно дороже всего на свете.
- ✓ Оно богатство мудрых.

Ведущий: Так что дороже всех на свете, и ни купишь на планете?...

...Верно, сегодня наш разговор пойдет о здоровье, о том как быть здоровым.



Видеооткрытка «Здоровье – богатство мудрых».

(<https://www.youtube.com/watch?v=DKYvherFoY>, 3,5 мин)

Ведущий: Любой из нас знает, что есть такое понятие как здоровье. А каждый ли задумывался из чего оно складывается?

Сегодня мы в ходе информационно-развлекательной встречи мы будем вместе **выводить формулу здоровья.**

3. Организационный момент: объединение ребят по группам.

Ведущий: Ребята, при входе в зал каждый из вас получил и приколот на одежду эмблему. Прошу вас внимательно рассмотреть эмблему, определить её тематическое содержание (направление) и объединиться в соответствующие группы. Классные руководители помогут вам. Каждая группа занимает место за столом для дальнейшей работы на нашей встрече.

(Ребята передвигаются по залу, разглядывают эмблемы друг у друга, делятся на группы, рассаживаются за столы)

Ведущий: Мы с вами разделились на 5 групп. Выберите спикера в каждой группе, человека, который будет выражать ваше мнение.

У вас на столе у каждой группы есть картинки. Кроме того у каждого из вас эмблемы. Посмотрите на картинки и на ваши эмблемы, определите составляющую здоровья, дайте ей название и озвучьте его.

1 группа - **Правильное питание** (эмблемы с едой, витаминами и т.п.)

2 группа - **Гигиена человека** (эмблемы с картинками по теме чистота-чистота кожи чистота рук и т.п.)

3 группа эмблемы с изображениями по теме **вредные привычки**

4 группа - **Позитивное мышление, добрые мысли** (эмблемы с картинками о хорошем настроении, радости и т.п.)

5 группа - **Физические упражнения**, занятия спортом (эмблемы с картинками на тему спорта, утренней гимнастики и т.п.)

Ответы детей: Правильное питание- Гигиена - Отсутствие вредных привычек - Добрые мысли – Спорт, физические упражнения.

Вы только что определили с вами основные составляющие здоровья, по-другому это называется **здоровый образ жизни**. После разминки мы уделим внимание каждой из них.

4. Интеллектуальная разминка. «Хочешь быть здоровым – будь им!»

Ведущий: В игре участвуют все группы. За правильные ответы группа получает 1 балл назовем его **1 ЗОЖик** (от слова здоровый образ жизни) правило первого хода разыгрывается по ответу на загадку, далее двигаемся по час стрелке, вопросы задаются поочередно. Если команда не даст правильного ответа, другая команда может попытаться ответить на вопрос и получить **1 ЗОЖик** в случае правильного ответа.

Загадка для первого хода: (4 варианта)

На земле он всех сильней, потому что всех умней (человек)	Горшочек умён семь дырочек в нем (голова)
Когда мы шутим, веселимся, и просто радостно резвимся, То звуки эти издаем Как эти звуки назовем? (смех)	Разных групп у нас она, но на цвет у всех одна (кровь)

Вопросы для интеллектуальной разминки.

Вопрос	Ответ
1. Этот великий русский писатель, проживший 82 года, всю жизнь придерживался очень строгого режима дня. Кто это?	(Л.Н.Толстой)
2. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. В древнем Китае одной из страшных пыток было лишение человека этого состояния .	(сон).
3. Эти вещества необходимы человеку в количестве лишь несколько миллиграммов в день, но без них человек быстро устает, болеет. Название этого вещества произошло от латинского слова «жизнь» .	(витамины).
4. Эти «отважные воины» в организме человека смело бросаются в бой с болезнетворными бактериями .	(антитела).
5. После долгой ходьбы усталые путники прилегли на траву. Правильно ли они поступили?	(да, только ноги нужно расположить так, чтобы они оказались выше головы – чтобы они отдохнули).
6. В России в 18 веке существовали «аптекарские огороды». Как вы думаете, что на них выращивали?	(лекарственные растения).
7. Это наука. Она изучает лечебное действие на организм человека природных факторов .	(бальнеология).
8. Тому, кто начинает свой день с этого действия, надо в два раза меньше времени, чтобы собраться и настроиться на рабочий лад .	(утренняя зарядка).
9. Для нормального функционирования организма человеку в день требуется 2,5-3 литра этого вещества. Что это?	(вода).
10. Выработке у сосудов кожи и нервной системы способности быстро реагировать на смену температуры помогает не только плавание, но и это традиционное русское средство . Это ...	(русская баня).
11. Для чего уже в Древнем Китае и Персии здоровые люди наносили на царапину немного крови больных оспой?	(чтобы выработался иммунитет, зараженные таким способом легче переносили это заболевание).
12. В морском и горном воздухе содержатся эти заряженные частицы, способствующие увеличению	(ионы).

работоспособности, они улучшают состав крови. Что это?	
13. Почему весной фрукты не так полезны, как осенью?	(от долгого хранения витамины разрушаются).
14. Это вид спорта, представляет собой естественный массаж, повышает тонус мышц, улучшает работу сердца	(плавание).
15. Автоматизация, компьютеризация и другие блага, которые, конечно, облегчают жизнь, но приводят к этой «болезни» цивилизации. Что это?	(гиподинамия).

Подведение итогов. Подсчитывается количество полученных каждой группой **ЗОЖиков**. Объявляется группа – победитель на этом этапе.

5. Создание минипроектов в группах. У каждой группы на столе половина листа ватмана, фломастеры, клей, набор картинок.

Ведущий: Разделите картинки на 2 группы: 1 часть имеет отношение к здоровью, другая часть наоборот вредит здоровью. Ваша задача отобрать нужные картинки и создать небольшой коллаж, в котором вы будете пропагандировать **соответствующую составляющую здоровья**. Картинки нужно расположить на ватмане, оформить заголовки, сделать надписи, призывы, добавить высказывания, афоризмы. **Вам помогут ваши знания, воображение и фантазия! Время работы 8-10 минут.**

Включить музыку. Каждая группа создает отдельный минипроект, пропагандирующий тот или иной фактор ЗОЖ (в соответствии со своей эмблемой)

Ведущий: Время вышло. Пожалуйста, спикер группы рассказывает что же важно для здоровья.

6. Представление минипроектов .

6.1.Личная гигиена . Защита проекта группой (2 мин).

Ведущий: (при необходимости ведущий обобщает информацию. Если защита была полной и понятной, слова ведущего можно опустить или сделать короче) **Личная гигиена**— свод правил поведения человека в быту и на производстве. В узком понимании гигиена — это гигиеническое содержание тела, одежды и предметов домашнего обихода. Нарушения требований личной гигиены могут сказаться на здоровье как одного человека, так и очень больших групп людей (коллективы предприятий, семьи, члены различных сообществ и даже жители целых регионов).



Просмотр мультфильма из серии «Смешарики. Азбука здоровья. Руки».(6 мин). Либо можно посмотреть мультфильм из той же серии «Скажи микробам нет» (2 мин).

6.2.Правильное питание. Защита проекта группой (2 мин).

Ведущий: (при необходимости ведущий обобщает информацию). От питания зависит вся наша жизнь. Известно, что молодому, растущему организму требуется 30 видов разнообразных продуктов. Молочные, рыбные, мясные, овощные, фруктовые. Правильное питание обязательно должно быть сбалансированным и включать все необходимые питательные вещества. Правильное питание подростка – большая проблема. Дело в том, что организм нуждается в это время в продуктах повышенной питательной ценности. Еду следует готовить из самых свежих продуктов, избегать полуфабрикатов и консервантов.

Реклама сока. (группа помощников ведущего).

1-й: Шоу начинается – сок “Добрый” наливается!

2-й: Веселиться буду я – льем в стакан “Моя семья”!

3-й: Сок “Я” – любовь моя!

1-й: Кто вредные напитки пьет – тот хилым и глупым растет!

2-й: А кто попивает сок – будет строен и высок!

Ведущий: Задание для команд составить рекламу сока по методу БУРИМЕ: сочинить двустишие, четверостишие по заданным рифмам.

морковные – полные овощной – свой	натуральный – идеальный фруктовый – новый
виноградные –ладные фруктовый – новый	клубничные – отличное натуральный – идеальный
пить – любить виноградные –ладные	

Примеры буриме:

- Соки морковные – витамина и каротина полные!
- Соки яблочные и виноградные – и растете крепкие и ладные!
- Соки сливовые и клубничные – и здоровье у вас отличное!
- Соки пить – себя любить!
- Сок натуральный – продукт идеальный!
- Пей сок фруктовый – будешь как новый!
- Пей сок овощной – вовсе будешь парень свой!

6.3. Физкультминутка

Ведущий: Немного размяться нам поможет магическое стихотворение.

Встанем со своих мест и вместе выполним движения:

Упрись в землю ногами,
Потянись к небу руками,
Воздуха чистого вдохни,
И мысленно болезни отгони.

После физкультминутки мы говорим о таком слагаемом формулы здоровья как

6.4. Спорт и физические упражнения. Защита проекта группой (2 мин).

Ведущий: (при необходимости ведущий обобщает информацию).

Гимнастика, физические упражнения, укрепляют мышцы, тело, дух, улучшают настроение, способствуют выработке эндорфина – «гормона

счастья» ; спорт помогает найти друзей и единомышленников, дисциплинирует, заставляет следить за питанием, развивает гигиенические навыки, повышает самооценку и иммунитет.

Упражнение «Вопрос – ответ» (двое детей из группы проводят игру).

Учащиеся поочередно вытаскивают карточки из двух стопок (вопросы и ответы). Один задает вопрос, второй – отвечает. Ответы получаются несуразными и веселыми.

Например

Вопросы	Ответы
Ты часто занимаешься спортом?	Я никогда не отказываюсь от такой возможности.
Хотел бы ты стать миллионером?	Об этом вслух не говорят!
Ты любишь хорошо покушать?	Особенно в чужом доме.
Верите ли вы в чудеса?	Это моя давняя мечта.
Хотели бы иметь новых друзей?	Уж лучше я промолчу.
Ты любишь купаться в ванной?	Только без свидетелей.
Вы часто ходите на свидания?	Изредка, ради шутки.

Ведущий: Уверен, что после игры у вас улучшилось настроение, а ведь это тоже важно для вашего здоровья. Поэтому приглашаем для защиты минипроекта представителей группы...

6.5. Позитивное мышление, добрые мысли. Защита проекта группой (2 мин).

Ведущий: (при необходимости ведущий обобщает информацию).

Еще одна составляющая здорового образа жизни – позитивное мышление т.е добрые мысли и хорошее настроение. Ребята, есть прямая связь между

настроением – плохим или хорошим – и биохимическими процессами в организме. Можно правильно питаться, но болеть при этом от плохого настроения. Нужно стараться мыслить позитивно, т.е. программировать себя на хорошее, поскольку мысль материальна!

Ведущий: Ребята, вы видите на стене в зале оформлена надпись:

Здоровье =

Предлагаю спикерам команд дописать эту формулу : прикрепите ваши минипроекты на ватманах после знака «=» , соединяя их в формуле знаком «+». Получается:

Здоровье = Гигиена человека + Правильное питание + Спорт, физические упражнения + Позитивное мышление

Ведущий: И ещё один проект приготовила группа ребят. Подумайте, с каким знаком мы его добавим в формулу здоровья?

6.6. Нет вредным привычкам *Защита проекта группой (2 мин).*

Ведущий: Давайте проведем четкую грань между вредными привычками здоровым образом жизни. Какие привычки можно отнести к вредным? Курение, алкоголизм, наркомания.

Сценка – анекдот. *(Показывают 2 помощника ведущего.)*

Продавец табака расхваливает на ярмарке свой товар:

- Покупайте табак, прекрасный табак! Мой табак не простой, а с секретом. От моего табака стариком не будешь, собака не укусит, вор в дом не залезет.

Один парень купил немного табака и начал расспрашивать продавца:

Парень: А почему стариком не буду?

Продавец табака: Потому что до старости не доживёшь.

Парень: А почему собака не укусит?

Продавец табака: - Так с палкой ведь будешь ходить.

Парень: А почему вор в дом не залезет?

Продавец табака: Потому что всю ночь будешь кашлять.»

Ведущий: Запомните **Кто курит табак - тот сам себе враг.**



Молодежная социальная реклама «Бросай курить»

(https://www.youtube.com/watch?v=6V_5bMiAaZc)

Ведущий: Ещё одна из проблем и в молодёжной среде наркотики.. И не только в России, но и во всём мире. Чтобы с нами не случилась беда, нужно знать: люди должны быть готовы противостоять опасности, тем более что она рядом. Что же такое наркомания? Жизнь похожая на ад и смерть в расцвете лет – вот цена излишнего любопытства и ложной романтики. Наркомания – это болезнь людей не сумевших сказать «нет».

Ведущий: Данный минипроект мы добавляем в формулу здоровья со знаком «->»:

Здоровье = Гигиена человека + Правильное питание + Спорт, физические упражнения + Позитивное мышление – Вредные привычки.

7. Конкурс пословиц на тему здоровье, гигиена, спорт, питание , вредные привычки.

Ведущий: За 3 минуты вспомнить как можно больше пословиц. За каждую пословицу группа получает 1 ЗОЖик.

8. Заключение.

Ведущий: Сегодня мы нашли формулу здоровья. Как видите она проста и каждый человек может использовать для сохранения своего здоровья ! Главное богатство это здоровье!

Посчитать ЗОЖики. Объявить группу – победителя, поблагодарить активных участников и помощников ведущего.



И в заключение споем с вами песню про здоровый образ жизни.

(видео – караоке). (1 исполнитель, все поддерживают, видео на экране)

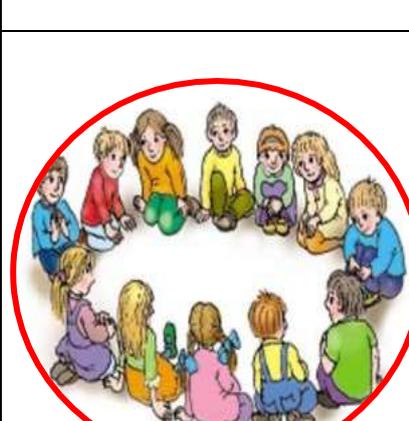
Источник : <https://www.youtube.com/watch?v=OFkmM9-Dnrk>

Список использованной литературы:

1. Авдощенко Л.В., Брагина С.А. Классные часы. Диалоги о здоровье: мастерские, тренинги, деловые игры, беседы. – Волгоград: Учитель, 2009
2. Что? Где? Когда? Вопросы турниров. – М.: Рольф, 2000.
3. Используются материалы интернет сайтов:
 - 3.1. <https://www.youtube.com/watch?v=DKYvherFoY> - Видеооткрытка «Здоровье – богатство мудрых».
 - 3.2. https://www.youtube.com/watch?v=NReewv5_1Qc - «Смешарики. Азбука здоровья. Руки»
 - 3.3. kolp-sarschool.edu.tomsk.ru/files/File/ - интеллектуальная викторина
 - 3.4. <https://www.youtube.com/watch?v=OFkmM9-Dnrk> – песня – караоке про здоровый образ жизни:
 - 3.5. https://www.youtube.com/watch?v=6V_5bMiAaZc Молодежная социальная реклама «Бросай курить»

Приложение 1. Эмблемы





Приложение 2. Картинки - ЗОЖики в качестве баллов за правильные ответы

