

**Общероссийская общественно-государственная детско-юношеская
организация**

«РОССИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ»

МОСКОВСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

С.Н.Морозюк

Е.А.Леванова

А.В.Коршунов

**Методические рекомендации
по направлению деятельности
«Личностное развитие»
«Популяризация здорового образа жизни»**

МОСКВА

2016

Методические рекомендации адресованы старшему вожатому, организующему работу в условиях общеобразовательного учреждения по направлению деятельности РОССИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ «Личностное развитие» («Популяризация здорового образа жизни»).

Редакционный совет: С.Н.Морозюк, Е.А.Леванова, А.В.Коршунов, Клебанов Д.В., Кашеварова И.А., Назарова Н.Н., Слесаренко Е.С.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	5
ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СУБЪЕКТОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПОВЕДЕНИЯ.....	8
ГРАФИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТАРШЕГО ВОЖАТОГО ..	10
СТРУКТУРА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЖАТОГО, НАПРАВЛЕННАЯ НА ПРИБЛИЖЕНИЕ ДЕТЕЙ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ	18
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ И РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	19
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	20
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	23
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	27
ПРИЛОЖЕНИЕ 4	28
ПРИЛОЖЕНИЕ 5	31
ПРИЛОЖЕНИЕ 6	35
ПРИЛОЖЕНИЕ 7	37

ВВЕДЕНИЕ

Реализуя Указ Президента от 29 октября 2015 г. № 536, в целях совершенствования государственной политики в области воспитания подрастающего поколения, содействия формированию личности на основе системы ценностей, присущей российскому обществу, была создана **Общероссийская общественно-государственная детско-юношеская организация «Российское движение школьников» (далее – РДШ).**

Целью Российского движения школьников является совершенствование государственной политики в области воспитания подрастающего поколения и содействие формированию личности на основе присущей российскому обществу системы ценностей.

В соответствии с провозглашенной целью выделяются основные направления деятельности РДШ: Военно-патриотическое направление; Информационно-медийное направление; Гражданская активность; Личностное развитие.

Личностное развитие детей направленно на такие аспекты как творческое развитие, популяризация ЗОЖ среди обучающихся, популяризация профессий.

Выбор направления не случаен, так как «Всемирная организация здоровья» определяет здоровье как состояние «...полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов».

Задачи, решаемые на уровне первичного объединения по поднаправлению РДШ «Популяризация ЗОЖ»:

- формирование у обучающихся позитивного отношения к здоровому образу жизни;
- присвоение созидательной философии;
- формирование активной жизненной позиции по отношению к здоровью, проявляющейся в поведении и деятельности и осознанном противостоянии разрушающим здоровью факторам

Осуществляется работа вожатого, направленная на «популяризацию ЗОЖ», через организацию участия обучающихся в образовательных мероприятиях и программах, проектной деятельности и профильных событиях.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Формирование высокого уровня здоровья детей и учащейся молодежи во всех его аспектах – духовном, психическом, физическом является высшей социальной ценностью государства. Поэтому с самого раннего детства необходимо формировать у детей ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. «Врачи лечат болезни, а здоровье надо добывать самому». Так сказал наш великий соотечественник Николай Амосов, врач, академик, гордость нашей медицины.

Установлено, что на здоровье человека в разной степени влияют и успехи медицины (10-15 %), и наследственность (10-15%), и экология (20%), и образ жизни человека (60%). Не трудно увидеть, что образ жизни человека является определяющим. Человек либо создает свое здоровье, либо безответственно растрчивает, то, что получил от природы как дар.



Здоровье обеспечивается хорошими гигиеническими условиями, рациональным режимом, труда, отдыха и учебы, двигательной активностью, пребыванием на свежем воздухе, благоприятным психологическим климатом, полноценным питанием, профилактикой курения, алкоголизма, СПИДа и ПАВ. Все это – элементы здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни – это активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности человека.

Компоненты здорового образа жизни



Базовые составляющие ЗОЖ:

- ✓ Воспитание с самого раннего детства здоровых привычек и навыков;
- ✓ окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания. Знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- ✓ отказ от вредных привычек: самоотравления легальными наркотиками (алкоголем, табаком) и нелегальными;
- ✓ питание умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- ✓ движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, гимнастика), с учетом возрастных и физиологических особенностей;
- ✓ гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены;
- ✓ владение навыками первой помощи;
- ✓ закаливание.

В качестве результирующих показателей Здорового образа жизни можно назвать:

- ✓ положительное эмоциональное самочувствие и способность справляться с собственными эмоциями, сложными ситуациями;
- ✓ позитивное интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;
- ✓ позитивное духовное самочувствие: способность человека устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним, оптимизм.¹

¹ Назарова Н.Н. Проект программы здоровье формирующей среды «Шаг за шагом»

Детство для радости, игр, развлечений, но именно в этот период формируется образ и закладывается фундамент будущего. Именно в детстве формируются привычки правильно думать о здоровье и правильно жить, чтобы быть здоровым.

Исходя из этого, в условиях школьного обучения необходимо **формировать философию здоровья**. Именно она будет способствовать становлению субъекта здоровьесберегающего и здоровьесозидающего поведения.

Кто он - субъект здоровьесозидающего поведения?

Это человек, который мечтает быть здоровым, сильным и красивым. Его здоровье и здоровье других – это базовая ценность его личности.

Это человек, который активно создает свое здоровье и бережно относится к здоровью других, он владеет способами и средствами сохранения и созидания здоровья, стремится к физическому душевному и социальному благополучию. Самостоятельность, активность, решительность и ответственность являются его качествами.

Однако человек не рождается с такими качествами. Они формируются в процессе деятельности и общения.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СУБЪЕКТОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПОВЕДЕНИЯ

Траектория развития субъекта здоровьесозидающей деятельности и поведения проходит через переживания удовольствия от двигательной активности к формированию образов здоровья, к познанию норм и эталонов здоровья, а от них к осознанию смысла для себя здорового образа жизни.

Такое понимание становления субъекта здоровьесозидающей деятельности и поведения позволяет нам определить наиболее чувствительные в развитии периоды к педагогическому воздействию, определению содержания, методов обучения и воспитания.

Так, к примеру, если в *раннем возрасте* ребенку достаточно создать условия для двигательной активности, обеспечить правильное питание и водные процедуры и психологический комфорт, то уже в *дошкольном детстве* этого не достаточно. В дошкольном и младшем школьном возрасте данным активно формируется образ мира, в том числе и образ здоровья и здорового образа жизни. Надо помнить, что современные дети – это поколение цифровой цивилизации. Во многом их картину мира создает информация из интернета. Взрослый перестал быть для них единственным источником информации. Что упадет в их душу? Какие ценности будут управлять их поведением. Дети в этом возрасте пока не в состоянии отличить истинные ценности от ложных. Задача педагогов, родителей и твоя, дорогой друг, сделать все возможное, чтобы здоровье для ребенка стало базовой ценностью, а здоровьесберегающее поведение – личностным смыслом. Такой подход исключает методы насильственного приобщения к здоровому образу жизни, которые, как показала практика, неэффективны.

В *подростковом возрасте* активно развивается способность к соподчинению мотивов. Подросток способен делать то, что ему не нравится, если это необходимо для его здоровья. Этот период очень важен для воспитания ответственного, волевого отношения к сохранению и созиданию своего здоровья. Однако современный подросток – это активный участник социальных сетей. Базовой потребностью ребенка подросткового возраста является потребность в самоутверждении и признании. Социальные сети – это пространство, которое дает ему возможность смело общаться, получать информацию от огромного количества пользователей разного возраста, с различными ценностными ориентациями. Влияние такого общения на психику и сознание ребенка огромно и, к сожалению, зачастую негативно. Это вызов всему педагогическому и родительскому сообществу. Российское движение школьников должно способствовать восстановлению реального, конструктивного общения.

Юношеский возраст – это возраст пылких устремлений, образ мира наполнен романтикой, желанием служения и героических поступков. Так

было до тех пор, пока мы не переступили через порог цифровой цивилизации, существенно убыстряющей все процессы в общественном развитии. С одной стороны – это благоприятный период для выбора жизненного пути. С другой, юноша оказывается в ситуации глобальной неопределенности будущего. Профессии, которые были востребованы тогда, когда он учился, сегодня стали не актуальны. Новое время требует от старшеклассников способности к самоорганизации в ситуации «здесь и теперь» и своего будущего, определения тех базовых ценностей, которые станут фундаментом в построении его будущего. Одной из таких базовых ценностей является здоровье.

Старшеклассники могут быть твоими помощниками в деле воспитания подрастающего поколения. Российское движение школьников дает им возможность в открытой социальной среде на основе принципа свободы и ответственности развивать свои способности в самоорганизации, в построении своего будущего, своего благополучия: социального, физического и душевного.

Траектория созидания здоровья проходит через формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни, присвоению созидательной философии, к выработке активной жизненной позиции, проявляющейся в поведении и деятельности и осознанном противостоянии разрушающим здоровью факторам

Именно Российское движение школьников как добровольное детское образование в большей мере будет способствовать развитию личностных качеств субъекта здоровьесозидающего поведения.

Исходя из стратегической цели развития образования – формирование культуры здоровья субъектов образовательного процесса, основ здорового образа жизни, достижение которой призвано обеспечить физическое, душевное и социальное благополучие личности, мы определяем цель и задачи РДШ.

Цель деятельности по поднаправлению «Популяризация ЗОЖ» заключается в способствовании становлению субъекта здоровьесозидающего поведения: формирование активной жизненной позиции по отношению к здоровью, проявляющейся в поведении и деятельности и осознанном противостоянии разрушающим здоровью факторам.

ГРАФИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТАРШЕГО ВОЖАТОГО

Дело – как механизм, в котором слаженно работают все его части, стоит хоть одной детали этого механизма выйти из строя, нарушается деятельность всей системы.

Психологи определяют деятельность как активность человека, направленную на результат.

Составными частями **Модель деятельности являются:**

Цель – это образ желаемого результата.

Маленькие цели находятся в зоне комфорта. Для достижения успеха необходимо выйти из зоны комфорта в реальную цель.

Далее цель разбивается на задачи.

- какие тебе потребуются ресурсы, средства для достижения цели;
- что конкретно необходимо делать и как.

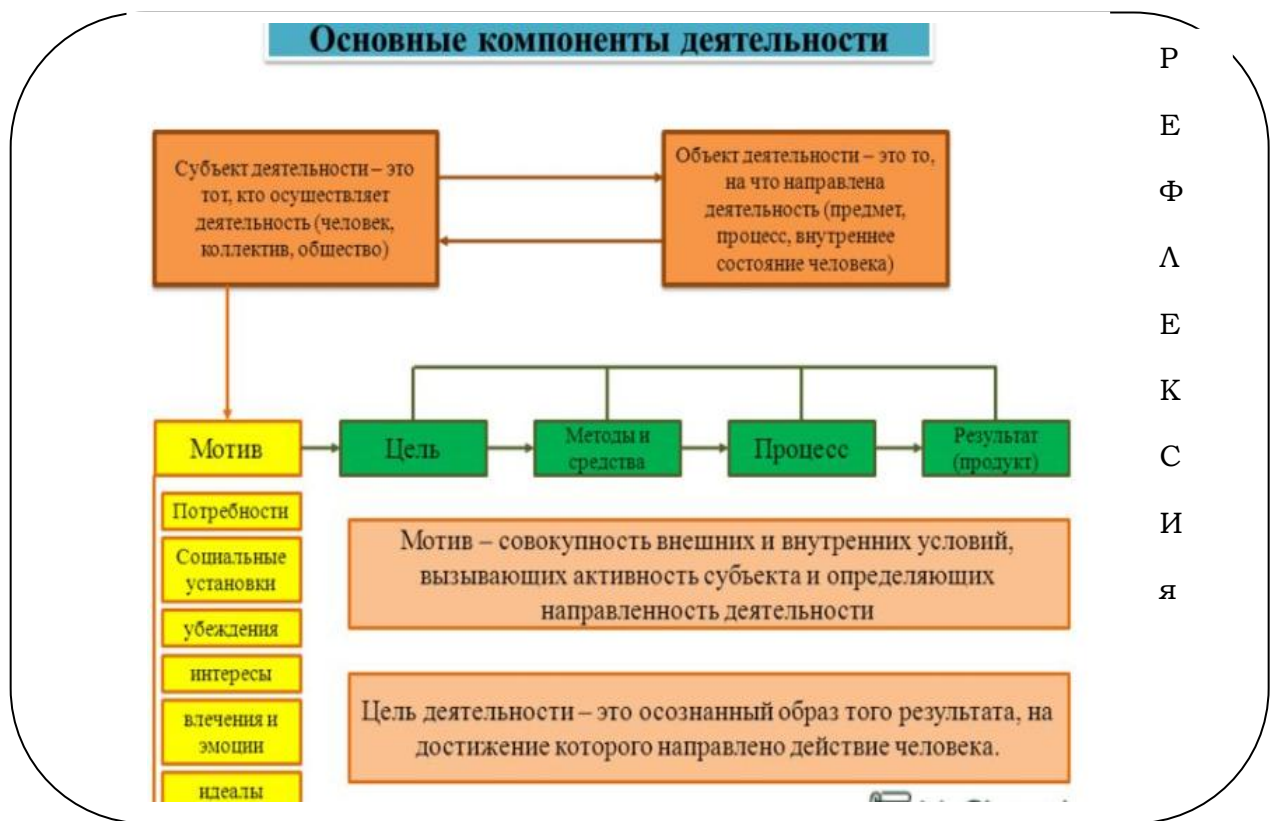
- специфические действия, операции, технологии. Человек умелый, мастер своего дела знает секреты мастерства. И тебе, дорогой друг, тоже необходимо освоить приемы и методы педагогической деятельности.

Результат – это очень важный компонент деятельности. На него были направлены наши усилия. Чаще всего мы испытываем эмоции при достижении результата. Они могут быть как положительными, так и отрицательными. Потому, что результат связан с целью. Когда желаемое (цель) не совпадает с результатом, мы страдаем. Когда результат превосходит наши ожидания, мы радуемся. Наши переживания (отрицательные, положительные) – это повод задуматься, почему у меня это не получилось? И чем обеспечен успех?

Рефлексия – способность смотреть на себя как на предмет познания – также необходимый компонент деятельности. Благодаря рефлексии мы имеем возможность смотреть на себя, как бы со стороны, видеть свои слабые и сильные стороны, менять свое поведение в соответствии с целью, развивать необходимые для дела личные качества.

Мастерство педагога, организующего ту или иную деятельность с ребенком, заключается в умении активизировать его потребности и превращать их в мотив. А дальше механизм деятельности будет работать сам. Ребенок готов принять от педагога необходимые для достижения цели средства (приемы деятельности и операции). Он готов к обучению и развитию.

Рис. 1. Модель деятельности с компонентами.



Чтобы обучающимся стал активным субъектом здоровьесозидающей деятельности, необходимо его мотивировать, через активизацию его базовых потребностей, создание идеалов и новых социальных установок, развитие интереса к себе и к миру.

СТРУКТУРА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЖАТОГО, НАПРАВЛЕННАЯ НА ПРИОБЩЕНИЕ ДЕТЕЙ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

В первой части методических рекомендаций рассматривается предмет деятельности – обучающийся пилотной школы, который имеет свои желания, потребности, способен самостоятельно ставить цели и принимать решения. Он становится субъектом здоровьесозидающего поведения и деятельности.

Рассмотрим компоненты структуры здоровьесберегающей деятельности и поведения ее субъектов, функциональную структуру деятельности старшего вожатого, ее содержательную часть, а также методы приобщения детей к здоровому образу жизни (табл. 1).

Табл. 1. Матрица функций и содержания деятельности Старшего вожатого

Компоненты структуры здоровьесберегающей деятельности и поведения ее субъектов	Функциональная структура деятельности старшего вожатого	Содержательная часть деятельности старшего вожатого (цели, согласно возрасту и индивидуальным особенностям детей)	Процессуальная часть деятельности старшего вожатого	Конкретные методы приобщения детей к здоровому образу жизни (совместно с вожатыми, педагогами и родителями)
1	2	3	4	5
Потребностно-мотивационный	<u><i>Побудительная функция</i></u> Определение ситуации, связанной со здоровьесберегающим поведением, опредмечивание потребности быть здоровым: благополучным физически, социально душевно (способствовать зарождению мотива здоровьесберегающего поведения).	Сделать объектом изучения ситуации, связанные со здоровым образом жизни детей. Сориентироваться в проблемном поле (как часто болеют дети, как проводят свое свободное время, занимаются ли спортом, как относятся к режиму дня: сна, отдыха, учебы, что знают о здоровом образе жизни, питании, почему люди болеют, зачем человеку здоровье). Выявить поведенческие стратегии, определяющие	Методы, средства общения, пед. технологии, актуализирующие потребности детей в здоровьесберегающем поведении и деятельности, превращающие потребности в мотив.	Знакомство с отчетной документацией школы (анализ журналов: посещаемость, успеваемость) Диагностика особенностей стратегий здоровьесберегающего поведения (беседы, опросы, тестирование) Просмотр с детьми видеороликов и телепередач с последующим анализом содержания. Творческие встречи со спортсменами, космонавтами,

		выбор детей в ситуациях здоровьесбережения и созидания: активная (созидающая здоровье), защитная (сохраняющая здоровье), попустительская (разрушающая здоровье) Определить характерную для данной школы стратегию		победителями школьных спартакиад. Наглядная агитация в школе, пропагандирующая здоровье, силу, мужество, настойчивость и целеустремленность
Компонент цели	<u>Прогностическая функция</u> Постановка цели, адекватной ситуации, возрасту детей и их потребностям.	На основе актуализирующейся потребности быть здоровым, красивым, сильным помочь детям самостоятельно сформулировать цели и содержание здорового образа жизни.	Методы, помогающие ребенку сформировать образ желаемого результата здоровьесберегающего поведения и деятельности.	В деловых играх вербальное описание модели желаемого поведения (образа желаемого результата)
Компонент принятия решения	<u>Планирующая функция.</u> Разработка программы в соответствии с целью ситуации	Помочь детям: в осознании своей стратегии здоровьесберегающего поведения; взять на себя ответственность за выбор созидающей здоровье стратегии.	Методы, помогающие ребенку спланировать программу достижения цели, осознать ее адекватность поставленным задачам.	Беседы и мини-лекции, диспуты, дискуссии, ток-шоу, деловые игры.
Реализация программы сохранения и созидания здоровья	<u>Контрольная, регулирующая функции</u> Регуляция действий в соответствии с целями деятельности и выбранной программой	Помочь детям: в освоении новых моделей здоровьесберегающего поведения и деятельности	Поддерживать положительный эмоциональный фон. Помогать в освоении методами и средствами психической саморегуляции.	Специальные методы, помогающие ребенку освоить навыки здоровьесберегающего поведения: подвижные и деловые игры, конкурсы, диспуты, ток-шоу, соревнования, клубы по интересам, проектная деятельность.
Индивидуальные качества	<u>Диагностическая функция.</u>	Подвести итоги деятельности,	Способствовать проявлению качеств	Квесты, подвижные и

<p>субъекта здоровьесберегающей деятельности и поведения: решительность, целеустремленность, смелость, ответственность, дисциплинированность, настойчивость,</p>	<p>Анализ результативности деятельности РДШ в школе и конкретно деятельности старшего вожакого. Выявление факторов, способствующих или препятствующих эффективности деятельности</p>	<p>направленной на освоение здорового образа жизни детьми. Рефлексия достижений и анализ трудностей.</p>	<p>субъекта здоровьесберегающей деятельности и поведения: решительности, смелости, ответственности, целеустремленности, настойчивости, дисциплинированности</p>	<p>деловые игры, эстафеты, викторины, соревнования Рефлексивный анализ достижений.</p>
--	--	--	---	--

Первый шаг и главная функция (см. графу 2) - побудить ребенка к деятельности, превратив его потребность (например, желание быть сильным или авторитетным в классе) в мотив, побуждающий его созидать свое здоровье. Для этого тебе нужно сориентироваться в ситуации: узнать, как часто болеют дети, как проводят свое свободное время, занимаются ли спортом, что они любят, как относятся к режиму дня и питанию (графа 3). Для этого тебе необходимо использовать методы и приемы актуализирующие (активизирующие, оживляющие) потребности детей, превращающие потребность в мотив. Такими методами могут быть встречи с интересными людьми: космонавтами, спортсменами, артистами, просмотр с последующим обсуждением видеороликов о здоровом образе жизни, о причинах страданий людей от болезней. Викторины для обучающихся младшего возраста позволяют и вожакому, и детям выяснить, что они знают, а что нет о здоровье, диспуты со старшеклассниками – понять, почему так важно быть здоровым, что здоровье – это дар, который необходимо охранять и преумножать.

После того, как ребенок психологически готов к действию, переходим ко второму шагу.

Второй шаг и вторая функция - помочь обучающемуся самому поставить цель как образ желаемого результата.

Помочь ему выстроить этот образ здоровья. Пусть он сделает коллаж своего будущего, расскажет о своей мечте, сочинит сказку. И, наконец, помоги ему формализовать его цель, поставить конкретные задачи. К примеру, «Я хочу стать космонавтом, для этого мне нужно быть здоровым. Чтобы быть здоровым, я должен ежедневно делать зарядку, заниматься спортом, соблюдать режим дня и правильно питаться».

Третий шаг – помочь ребенку, здесь и сейчас, принять решение об изменении в положительную сторону его образа жизни. Приступите с ним к разработке идеального режима дня, помогите принять решение о занятии каким-либо видом спорта, продумайте с ним его рацион питания.

Только помни, дорогой друг, что в этом процессе ты лишь помощник. Ребенок должен принять решение сам. Иначе ты столкнешься с сопротивлением, так как у ребенка не будет энергии для движения к цели.

Твоими помощниками в этом процессе могут быть беседы и мини-лекции, диспуты, дискуссии, ток-шоу, деловые игры. Без назидания и порицаний ты можешь только ускорить процесс приобщения детей к здоровому образу жизни.

Шаг четвертый и функция на этом этапе – помощь ребенку в реализации его личной программы здорового образа жизни.

Функция здесь регулирующая. Возможно, различными приемами и методами помочь обучающимся детям не соскользнуть с цели, удерживая внимание ребенка на стратегической задаче.

На этом этапе необходимо обучающемуся ребенку освоить навыки здоровьесберегающего поведения. Можно проводить подвижные и деловые игры, конкурсы, диспуты, ток-шоу, соревнования, клубы по интересам. Организовать проектную деятельность, к примеру, «Мой проект-здоровье» и т.д.

Шаг пятый – и главная функция на этом этапе - диагностическая.

Подведение итогов деятельности, направленной на освоение здорового образа жизни. Выявление факторов, которые способствовали бы развитию качеств субъекта здоровьесберегающей деятельности: решительности, целеустремленности, смелости, ответственности, дисциплинированности, настойчивости. Определение и фиксирование изменений стиль здорового образа жизни (созидающий, сохраняющий, разрушающий).

На этом этапе помогут такие методы как квесты, эстафеты, спартакиады и методы, побуждающие детей к рефлексии: мини-рассказы о своих достижениях и трудностях. К примеру: «Как я шел к цели», «Мои внутренние враги на пути к здоровью» и т.п.

НЕПРАЗДНЫЕ ВОПРОСЫ

С чего начать? Что необходимо делать?

Первый шаг – **ОПРЕДЕЛЯЮЩИЙ** (диагностический)

Выясни!

Побеседуй с классными руководителями о посещаемости детей и успеваемости. Часто ли дети пропускают школу по причине болезни? Какие есть проблемы в организации здорового образа жизни в школе? Любят ли дети спорт, в каких занимаются кружках и секциях? Что знают дети о здоровье и здоровом образе жизни? Какие привычки считают вредными для здоровья, а какие полезными? С чего здоровье начинается, на чем держится, и чем заканчивается, как связано здоровье с другими вещами и поведением человека? Что со здоровьем будет происходить, если

относительно его поступать определенным образом? Как правильно следует себя вести, чтобы сохранить и приумножить здоровье?

Только помни, дорогой друг, дети не обязаны отвечать тебе на эти вопросы, поэтому сделай так, что они с удовольствием откликнулись на твой призыв.

Проведи блиц-опрос, например, в виде веселой викторины в младших классах, с помощью игры-анкеты проверь, представления обучающихся младшего школьного возраста о здоровом образе жизни (см. стр. 13). Посмотри с детьми видеоролики и телепередачи о здоровье с последующим обсуждением просмотренного.²

Со старшеклассниками можно организовать общение в форме дискуссионного клуба.

Проанализируй данные. Определи стратегии здоровьесберегающего поведения (сохраняющая, созидающая, разрушающая).

Второй шаг - ОРГАНИЗУЮЩИЙ

✓ Попроси у детей совета. Что может сделать РДШ школы для того, чтобы жизнь детей в школе была насыщена интересными, полезными для здоровья делами и событиями.

✓ Найди себе из числа старшеклассников единомышленников неравнодушных, активных, увлеченных и ответственных.

✓ Разработайте вместе **план мероприятий на год**. По возможности учтите пожелания детей, включите в план, предложенные ими мероприятия и дела. Это могут быть творческие встречи со спортсменами, космонавтами, школьные спартакиады, эстафеты, игры-квесты, дискуссионные клубы. Будьте смелыми в постановке целей.

Посмотрите список предлагаемой литературы, в которой обобщен опыт работы с детьми в летних лагерях. Он вам пригодится.

В приложении есть примерные сценарии проведения различных мероприятий с детьми.

✓ Продумайте наглядную агитацию в школе, создающую у детей мечту о здоровье, силе и красоте, мотивирующую на здоровый образ жизни. Какое участие примут дети в ее создании.

✓ Обсудите на педагогическом совете план и график мероприятий, направленных на приобщение детей к здоровому образу жизни.

ТРЕТИЙ ШАГ – ПРОЦЕССУАЛЬНЫЙ (КОНКРЕТНЫХ ДЕЛ)

✓ Проведение конкретных дел с вожатыми (помощниками из числа старшеклассников), направленных на реализацию концепции ЗОЖ (обучающие тренинги для старшеклассников, совместная с вожатыми

² https://www.youtube.com/watch?v=rYIkNG_NqeY

разработка конкурсов, сценариев, организация и проведение конкурсов между школьными отрядами, классами, игр-квестов, совместно с учителями физкультуры проведение спортивных олимпиад, спортивных игр, эстафет, походов и т. п.)

✓ **Корректировка планов, графика проведения мероприятий.**

ЧЕТВЕРТЫЙ ШАГ - ИТОГОВЫЙ

Помните, что в конце каждого дела необходимо подвести итоги Вашей совместной работы. Для этого можно использовать самые разные формы.

Создай такие условия, при которых дети смогли бы откровенно поделиться своими достижениями и трудностями.

Можно использовать такие приемы и методы как «Стена откровений», «Поляна идей»;

Методика незаконченных предложений особенно нравится детям, она организует их рефлексии в нужном для получения информации направлении:

1. В этом деле мне больше всего понравилось..., а не понравилось...
2. Я с большим удовольствием принимал (а) участие в....
3. Я бы не рекомендовала проводить такие мероприятия, как....
4. В моем вожатом мне нравится..., но хотелось бы, чтобы он...;

В конце года можно провести конкурс мини-рассказов на тему «Каким для меня был этот год»

Предложите детям придумать подарки и призы друг другу и тем, кто особо в чем-то отличился.

Организуем конкурс идей для организации работы в этом направлении в следующем году.

Проведите в отрядах огоньки с веселыми заданиями, шутками, играми.

Организуем конкурс газет по итогам их жизни за год.

В результате вы сможете увидеть, насколько значимыми для детей были события, посвященные здоровому образу жизни и наметить основные вехи своей дальнейшей работы.

И не забудь, пополнить свою копилку идей самыми интересными для детей событиями, играми и делами.

Итак,

✓ Подведем итоги работы РДШ в твоей школе.

✓ Отмечаем личный вклад в общее дело РДШ школы, свои успехи и неудачи.

Что способствовала достижению целей?

С какими препятствиями столкнулся?

Какой новый опыт приобрел?

✓ Обменяйся опытом с другими школами. Создай «копилку полезных и успешных дел».

КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РДШ В ШКОЛЕ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ЗОЖ

Воспитательно-образовательные:

- охват детей в мероприятиях и делах, направленных на освоение здоровьесберегающего поведения.
- проявление интереса детей к содержанию предлагаемых дел, активное, радостное их участие в мероприятиях, направленных на освоение здорового образа жизни.
- проявление инициативности, самостоятельности, активности детей в делах отряда и школы.

Социально-экономические:

- положительная динамика в состоянии здоровья детей, посещаемости учебных занятий и успеваемости.
- улучшение межличностных отношений в детских коллективах, психологический комфорт.
- популярность деятельности РДШ в школе в глазах детей и взрослых

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Типы и формы работы

- мероприятие - это событие, ситуация, занятие организуемое педагогом или кем-либо для детей с целью непосредственного воспитательного воздействия на них.
Классные часы, дискуссионные клубы, диспуты, тренинги, творческие встречи, слеты участников РДШ.
- дело - важное событие, осуществляемое и организуемое членами РДШ на пользу и радость кому-либо, в том числе и себе: КВН, походы, проектная деятельность, спартакиады, эстафеты и т.п.
- игра - это воображаемая или условная деятельность, целенаправленно организуемая среди детей для их отдыха, развлечения и обучения (квесты, подвижные, дидактические и спортивные игры).

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ И РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Концепция долгосрочного социально-экономического развития РФ на период до 2020 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 17 ноября 2008 . № 1662-р.
2. Леванова Е.А., Соболева А.Н., Плешаков В.А., Телегина И.О., Волошина А.Г. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия. Изд-во Питер. 2012. С.208.
3. Назарова Н.Н. Проект программы здоровьесформирующей среды «Шаг за шагом». К заседанию экспертного совета ВДШ 23 июня 2016 г.
4. Сборник сценариев и мероприятий по пропаганде здорового образа жизни. Сост. Хусаинова З.А., Давлетова О.В., Иргалина Г.Г.
5. Скажем курению «НЕТ»! / Леванова Е.А., Романникова М.В., Татарникова М.В. Телегина И.О. Под общ. Ред. Е.А.Левановой. — М.: АРКТИ, 2012. — 160 с.
6. Спирина Л.В. Дети здравствуйте всегда! Методическое описание средств педагогического обеспечения оздоровительной работы. Части 1, 2,3. – ВДЦ «Орленок, 2002 г.
7. Профилактика наркомании и ЗОЖ. Методическое пособие. Ижевск, 1999.
8. Лаптева Е., Севостьянов Н. Суворов К. Карманная энциклопедия вожатого. Фонд Содействия Занятости. Санкт-Петербург 2014.
9. Методические рекомендации старшим вожатым образовательных учреждений. Сост. Прохорова В.В.
10. Методические рекомендации для старших вожатых образовательных организаций. – Уфа, 2015 . Сост. Гаранина А.Г., Шухардина В.А.

**Примерное содержание урока по реализации поднаправления
«Популяризация ЗОЖ»:**

Цель: определить свое понимание и отношение к здоровому образу жизни.

Рекомендации педагогу: Перед проведением этого занятия стоит сформулировать свое понимание здорового образа жизни, соотнести его со своим образом жизни, выявить имеющиеся противоречия и осознать их причины.

Во всех конкурсах, которые проводятся в рамках программы, необходимо в большей степени представлять, защищать здоровый образ жизни, нежели запрет на курение. Работы должны носить позитивный характер. При подготовке конкурсных работ не забывайте возвращаться к результатам этого занятия!

Содержание занятия

1. Вводное слово педагога

— Здоровый образ жизни. Как можно этому научиться? Как можно сделать так, чтобы для большего числа людей стало возможным вести здоровый образ жизни? Как об этом говорить? Это может показаться скучным...

Достаточное количество часов спать, правильно питаться, регулярно умыться, заниматься спортом и т. д. Мы так много об этом слышим, но почему-то часто забываем выполнять. Это звучит неинтересно, обыденно... **ОДНАКО ЭТО НЕОБХОДИМО...**

Давайте попробуем иначе взглянуть на эти вещи. Прежде всего, хочется отметить, что нет ничего важнее в профилактике, чем предложение альтернативы. Что может быть альтернативой курению, наркомании, алкоголю? Чем можно заполнить досуг подростков, чтобы им это было интересно? Действительно, мы разучились интересно проводить свободное время. Мы так устаем на работе, что тратить еще силы на то, чтобы отдыхать, — это слишком. Но так ли это? Действительно ли отдых отнимает так много сил?

2. Дискуссия «Здоровый образ жизни» (15–20 мин)

2.1. Анкетирование

Рекомендации педагогу: На доске выписываются или раздаются каждому ученику представленные ниже высказывания. Каждый учащийся выражает меру своего согласия по отношению к каждому из них, используя шкалу ответов.

1. В здоровом теле здоровый дух		Шкала ответов: а) абсолютно согласен б) согласен в) не согласен г) категорично не согласен д) не знаю
2. Никто не знает, что такое на самом деле «здоровый образ жизни»		
3. Если хочешь быть здоров — необходимо соблюдать меру во всем		
4. Отсутствие хронических болезней говорит о здоровом образе жизни		
5. Здоровый образ жизни — недостижимая мечта		

2.2. Обсуждение в группах

В группах (5–6 человек) обсудите каждый из вопросов, постарайтесь прийти к единому мнению (10–15 мин).

Во время работы выберите ведущего группы, функции которого заключаются в том, чтобы следить за тем, чтобы в группе соблюдались правила, чтобы мнение каждого члена группы было услышано.

Рекомендации педагогу: Прийти к единому мнению означает не просто принятие мнения большинства, а то, что каждый участник согласен с доводами, выдвигаемыми в пользу выбранного ответа.

2.3. Обобщение

— Выберите в группах того, кто сделает *сообщение* о результатах работы для всего класса.

Рекомендации педагогу: Если в группе по какому-либо вопросу не удалось прийти к единому мнению, выступающий должен выразить и имеющиеся особые мнения.

Предложенные высказывания подобраны так, что не существует однозначно правильного ответа на них. Поэтому задача ведущего — *обобщить* все сказанное группами, это позволит создать объемную картину о понятии здорового образа жизни.

3. Коллаж «Здоровый образ жизни» (45 мин)

Рекомендации педагогу: Заранее необходимо подготовить ненужные журналы, ножницы, ватман.

Часто и взрослые и дети под понятием «здоровый образ жизни» привычно, вслед за медициной, понимают физкультуру и спорт, правильное питание, распорядок дня и т. д., и разговор об этом может показаться скучным. Однако здоровый образ жизни — это еще и психологическое благополучие, а значит, хорошие отношения с окружающими, хорошее настроение, умение отдыхать.

Создание коллажа очень увлекает, и ребят трудно остановить, в результате на работу может уйти больше времени, чем запланировано. Можно предложить подготовить коллажи заранее или после занятия и вернуться к ним на следующей встрече.

3.1. Работа в группах (30 мин)

Разделите учащихся на группы (по 5–6 чел.). Предложите на ватмане составить коллаж по заданной теме, используя вырезки из журналов, цветную бумагу, цветные карандаши, фломастеры. На этом коллаже им необходимо отразить свое представление о ЗОЖ

3.2. Презентация и коллективное обсуждение коллажей (15 мин)

После завершения работы каждая группа представляет свой коллаж, после чего происходит коллективное обсуждение увиденного.

4. Как провести досуг (15 мин)

Инструкция. Разделитесь на группы по 4–5 чел. В течение 10 минут вам нужно придумать и записать как можно больше способов интересного и полезного проведения свободного времени³.

Рекомендации педагогу: Подводя итоги, постарайтесь выделить победителей по нескольким номинациям, чтобы победителями стали все группы: самое большое количество предложений; самое оригинальное; полезное; интересное; массовое и др.

Дополнительные задания

А) Каждая группа должна нарисовать свой плакат (рекламу) здорового образа жизни, а также представить (защитить) его.

Б) Необходимо создать портреты двух человек:

- для которого является значимым поддержание здорового образа жизни;
- для которого значимыми являются сиюминутные ощущения.

Разделитесь на две группы, попробуйте — каждая исходя из своей роли (первого или второго человека) — обсудить, как надо жить.

³ Можно модифицировать вопрос: досуг из личного опыта.

В) Создайте кроссворд «Здоровый образ жизни». Разбейтесь на несколько команд и придумайте/нарисуйте кроссворд (не более 10–15 слов и определений к ним) на тему «Здоровый образ жизни».

Рекомендации вожатому: Придумайте приз команде, которая первая выполнит каждое задание. Ознакомьтесь с кроссвордами и обсудите с ребятами, почему именно эти слова означают для них «Здоровый образ жизни». Можно ли сказать, что это полное представление о ЗОЖ

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КУРЕНИЯ⁴

МИФЫ И ФАКТЫ

Цель: познакомить учащихся с реальными фактами и «мифическими» представлениями о курении, помочь им научиться различать их.

Рекомендации педагогу: Успешность проведения данного занятия во многом зависит от компетентности учителя в вопросе о курении, поскольку есть опасность того, что вам будет трудно каждому мифу противопоставить конкретные факты. Другой трудностью может стать то, что доводы, представленные учащимся на языке подростков с эмоциональной окраской, окажутся более убедительными для его сверстников, чем ваши фактические выкладки.

Полезная информация для педагога: Человек в своей жизни имеет определенные представления обо всем, что существует в мире, включая себя самого. Все представления — результат внутреннего поиска, внешней информации и анализа того и другого. Таким образом, наши представления могут быть истинными или ложными.

Курение становится возможным, прежде всего благодаря ошибочным, мифическим представлениям о его воздействии. Какой человек в здравом уме будет отравлять свой организм по доброй воле?

Картина мира ребенка еще формируется, она подвержена влиянию внешних факторов, ребенок восприимчив к информации, особенно поступающей от авторитетов (взрослые, друзья, кумиры и т. д.). Подростку важно быть принимаемым, ему необходимо, чтобы с ним считались.

По результатам проведенного нами исследования, наиболее распространенный миф среди подростков — это миф о том, что курение помогает человеку расслабиться. Так считает 60% подростков.

Эти цифры демонстрируют степень влияния никотиновой зависимости на сознание человека. Некурящие люди, испытывающие проблемы излишнего напряжения, обращаются к психологу или врачу и получают необходимую помощь. Причем специалисты никогда не предлагают им начать курить, потому что никотин — один из самых ядовитых алкалоидов, не имеющих медицинского применения. «Расслабление», которое испытывают курильщики, выкурив сигарету, связано с наркотическим влиянием табакокурения. Никотин достаточно быстро вызывает привыкание, а его отсутствие в организме заставляет курильщиков испытывать некоторое напряжение, от которого они «освобождаются», закуривая очередную сигарету. На самом деле этим они только продлевают свою зависимость. Миф о том, что курение помогает человеку расслабиться, лишь осложняет ситуацию.

Поэтому многие подростки выражают свое согласие с тем, что курение способствует расслаблению организма, снятию стресса.

⁴ Скажем курению «НЕТ»! / Леванова Е.А., Романникова М.В., Татарникова М.В. Телегина И.О. Под общ. Ред. Е.А.Левановой. — М.: АРКТИ, 2012. — 160 с.

Немного фактов о мифах

Мифы	Факты
Курение помогает расслабиться	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ни один человек не испытывал расслабления от первой сигареты. Подавляющее большинство людей в этот момент ощущают тошноту, отвращение, головную боль. ▪ «Расслабление» курящего — это снятие напряжения, вызванного влиянием никотина от предыдущих сигарет. ▪ Курение переключает внимание на хорошо знакомые действия. ▪ Никотин одурманивает сознание человека. ▪ Искусственно в кровь попадают вещества, которые вырабатываются организмом в ситуациях достижения победы, следовательно, создается видимость победы, но реальная проблема остается
Проще войти в группу, завязать разговор	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Каждый день тысячи некурящих людей вступают в общение с курящими людьми. ▪ Ты имеешь психологическую трудность при вступлении в контакт с другими людьми. ▪ Человек, отказывающийся от своих взглядов в угоду группе, никогда не пользуется уважением в этой группе, ему отводится роль «шестерки». ▪ Закурив в угоду группе, ты способствуешь дальнейшему втягиванию членов этой группы в никотиновую зависимость и, по существу, наносишь им вред. ▪ Вы действительно приобретаете «ключик», который позволяет войти в какую-либо группу, но он не является универсальным, не решает трудностей, связанных с установлением отношений. Вам придется искать другие «ключики», например алкоголь...
Курение приносит свободу	<ul style="list-style-type: none"> ▪ А как насчет материальной зависимости? ▪ И почему так трудно бросить, если ты свободен?
Курение — не зависимость: брошу, если захочу	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Зачем же пластыри от курения, жвачки? Почему-то появились врачи, помогающие бросить курить
Тот, кто курит — взрослый	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Это значит, что некурящие взрослые — дети?
Курение не приносит большого вреда. Родители курят — и ничего	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Почему же столько взрослых хотят бросить курить, платят за это деньги и не хотят, чтобы их дети начинали курить? ▪ Ежегодно тысячи людей умирают от болезней, вызванных курением

Содержание занятия

1. Игра «Блеф-клуб» (10–15 мин)

Рекомендации педагогу: Поиграйте немного в старую русскую игру «Верю — не верю». После чего обсудите в классе:

- Что отличает выдумку от реальности?
- Что мы понимаем под словом миф?

Планируемые результаты: С помощью игры и обсуждения необходимо показать учащимся, что наиболее удачные варианты «обмана» в игре, когда верили нереальным историям, основаны на сочетании реальных, непреложных фактов, заставляющих верить, с выдумкой, которая воспринимается уже некритично. Таким же образом возникают и мифы. Поэтому, чтобы развенчать мифы, необходимо отделить реальные факты от выдумки.

2. Упражнение «Солнце» (10 мин)

Инструкция:

— Скажите, часто ли мы сталкиваемся с неизвестным? Как можно познать это неизвестное, понять, что это на самом деле? Есть множество способов.

Предлагаю вам провести эксперимент. Сейчас пусть каждый из вас напишет, что такое солнце (можно взять другое понятие), то есть даст определение. А теперь, пока еще не зачитывая своего определения, давайте дадим общее определение. (*Ответы учащихся.*)

Откуда еще мы можем получить определение, что такое солнце? Да, например, из словаря, энциклопедии и мифов, различных легенд, которые передаются от человека к человеку. Давайте сравним эти 4 определения — те, которые мы писали отдельно, вместе, из словаря и мифа. Какое из них наиболее точное? Из словаря, то есть из проверенного источника. И если мы хотим о чем-то знать всю правду, мы можем обратиться к подобным источникам.

Солнце — звезда Галактики, тело Солнечной системы. Период вращения изменяется. Источник солнечной энергии — ядерные реакции. Солнце светит практически неизменно в течение 4,5 млрд. лет. Солнце — основной источник энергии всех процессов на Земле. Поверхность Солнца обладает ячеистой структурой. Все проявления солнечной активности связаны с магнитными полями (отрывок из Иллюстрированного энциклопедического словаря).

В древних мифах солнце и месяц или луна образуют пару связанных и вместе с тем противопоставленных друг другу культурных героев (часто братьев), один из которых (Хайнэ — месяц) подчинен другому и выполняет его поручения. В ряде мифов солнце (как и луна) представляется женщиной. Иногда у солнца — хозяина света и тени — есть помощники, чаще всего дети, которые и зажигают свет (младший сын Дылача — «Солнца-женщины» у эвенков). Подробнее см. энциклопедию «Мифы народов мира».

Итак, ребята, вы понимаете, что есть научное представление о том или ином явлении, с объяснением которого можно ознакомиться в энциклопедии и других источниках, а есть представление наше с вами, которое может возникнуть из рассказов кого-то, вымыслов. Это чаще всего ошибочное представление. Важно научиться различать, где есть вымысел, а где реальный факт.

Но мифы имеют место и в нашей жизни, в том числе и мифы о курении. Иначе, какой взрослый человек в здравом уме будет отравлять свой организм по доброй воле?

3. Работа с мифами о курении (35 мин)

Рекомендации педагогу: Подготовьте заранее 6 листов ватмана; фломастеры; справочный материал по курению. В выполнении этой работы вам может помочь информация из Приложения «37 наиболее часто задаваемых вопросов о курении», а также дополнительная литература, Интернет. Можно предложить ребятам подготовиться к занятию, собрать материалы о курении, его влиянии на организм человека.

3.1. Выявление мифов о курении

— Разделитесь, пожалуйста, на группы (3–5 чел.). Каждой группе необходимо ответить на следующие вопросы одним или несколькими вариантами. Запишите ответы на каждый вопрос на отдельном листке (5 мин).

1. Почему люди курят?
2. Почему кто-то хочет бросить курить?
3. Почему взрослые не хотят, чтобы курили дети?
4. Какой вред может быть от курения?
5. Кто курит? Какие люди курят?

Рекомендации педагогу: Педагог собирает листы, далее зачитывает, а учащиеся определяют, миф или реальность представлены в ответе. Разделите все высказывания на две группы и выпишите их на доске напротив друг друга. Если учащиеся затрудняются с ответом, то можно обратиться к справочным материалам, к педагогу как к эксперту в данном вопросе (10 мин).

3.2. Работа с мифами о курении по группам

Инструкция: Теперь каждая группа вытягивает лист ватмана, на котором написан один из 6-ти мифов (см. табл. 1). Задача — противопоставить мифу как можно больше реальных фактов (10 мин).

Выступления групп, вопросы, дополнения от других групп (10 мин).

Рекомендации педагогу: Против каждого мифического представления должен быть выдвинут и записан реальный факт! Важно позволить проявиться любым мнениям, что укрепляет ощущение правдивости происходящего обсуждения. Знание, полученное посредством дискуссии, дает радость открытия и является более глубоким.

4. Подведение итогов занятия (10 мин)

Рекомендации педагогу:

4.1. Ребятам предлагается продолжить фразу: «Для меня самым ценным было...»

4.2. Также учащимся могут быть предложены следующие формы закрепления материала:

- нарисовать плакаты, разоблачающие мифы (все или самые популярные);
- провести «суд над сигаретой» ученый совет. Эти формы работы часто используются учителями, поскольку эмоционально вовлекают учащихся в процесс обсуждения, но при слабых, неубедительных, эмоционально не окрашенных доводах в пользу не курения вы рискуете получить прямо противоположный результат от этой работы.

Нельзя предлагать учащимся роль защитника курения.

Примечание. Можно предложить классному руководителю цикл занятий, направленных на профилактику табакокурения:

«Что влияет на мой выбор». Цель - помочь учащимся осознать влияния, которые они испытывают при принятии решений.

«Влияние друзей». Цель - разобраться с тем, какое влияние могут оказывать сверстники, получить опыт сопротивления групповому давлению.

С примерными конспектами занятий можно познакомиться в пособии Е.А. Левановой и др. «Скажем курению «Нет!».

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Игра «Да, нет, не знаю»

Можно провести весело с большой группой детей как разминку в зале

Ведущий: «Я подготовила игру «Да, нет, не знаю». Я буду задавать вам вопросы, а вы хором должны отвечать «да» или «нет». Если не знаете, как отвечать, поднимайте руки».

1. Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? (Да.)
2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (Нет.)
3. Верно ли, что шоколадные батончики входят в пятерку самых вредных продуктов питания? (Да.)
4. Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10 000 человек? (Да.)
5. Правда ли, что бананы поднимают настроение? (Да.)
6. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (Да.)
7. Правда ли, что есть безвредные наркотики? (Нет.)
8. Отказаться от курения легко? (Нет.)
9. Правда ли, что большинство людей не курит? (Да.)
10. Правда ли, что «совы» любят работать по утрам? (Нет.)
11. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (Да.)
12. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (Нет.)
13. Правда ли, что надо ежедневно выпивать два стакана молока? (Да.)
14. Правда ли, что сладкие напитки входят в пятерку самых вредных продуктов питания? (Да.)
15. Правда ли, что минута смеха равна 45 минутам пассивного отдыха? (Да.)
16. Согласны ли вы, что стресс полезен для здоровья? (Нет.)
17. Согласны ли вы, что картофельные чипсы полезны для здоровья? (Нет.)
18. Верно ли, что сосиски полезны для здоровья? (Нет.)
19. Верно ли, что можно стать наркоманом от одного укола? (Да.)
20. Верно ли, что молодому растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов? (Да.)

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Викторина на тему: «В здоровом теле - здоровый дух».

Подготовила учитель начальных классов МБОУ СОШ №2 Гаммершмидт И.А.

Цели:

1. Формировать представление о том, что такое здоровый образ жизни.
2. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.
3. Формировать у детей устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Для учащихся 2-4 классов

Участвуют 5 команд по 5-6 человек.

Содержание викторины:

1. «Название» (до 3 баллов)

Придумать название командам, с учетом тематики данной викторины

2. «Дай ответ» (по 2 балла за ответ)

- 1) Что необходимо делать, чтобы не заболеть? (*Правильное питание, сон, активная деятельность и активный отдых, отсутствие вредных привычек, соблюдение правил личной гигиены, физкультура, закаливание*).
- 2) В каком возрасте полезно заниматься физической культурой? (В любом)
- 3) В какое время года лучше всего начинать закаляться? (Летом).
- 4) Кто такие «моржи»? (Люди, купающиеся зимой в проруби).
- 5) Кто такие йоги? (Люди, занимающиеся гимнастикой, медитацией).
- 6) Какие лекарственные растения вы знаете? (Корень валерианы, ромашка, шалфей, зверобой, мята и т.д.)
- 7) Какие фрукты, овощи и растения используют для понижения температуры и для лечения от простуды? (Малина, лимон, чеснок, липа).
- 8) Листья, какого растения используют при ушибе и кровотечении? (Лопух, подорожник).
- 9) Сок этого растения используют вместо йода? (Чистотел).
- 10) Почему нельзя пить воду из реки или лужи? (В грязной воде находятся различные микробы, которые переносят опасные заболевания).
- 11) Почему нельзя гладить бездомных и чужих кошек и собак? (Можно подхватить блох, клещей, лишай).
- 12) Можно ли есть немытые овощи и фрукты? Почему? (Нет, т.к. на них много разных микробов).
- 13) Назовите зимние виды спорта?
- 14) Назовите летние виды спорта?

3. «Угадай-ка» (по 2 балла за ответ)

Разгрызёшь стальные трубы,
Если часто чистишь ... ЗУБЫ

Я беру гантели смело -
Тренирую мышцы ... ТЕЛА

Подружилась с физкультурой -
И горжусь теперь ФИГУРОЙ
Сок, таблеток всех полезней,

Он спасёт от всех ... БОЛЕЗНЕЙ!
С детства людям всем твердят:
Никотин - смертельный ... ЯД

Хоть ранку щиплет он и жжет,
Лечит отлично - рыжий ...ЙОД

Для царапинок Алёнки
Полный есть флакон ... ЗЕЛЁНКИ
Объявили бой бациллам:
Моем руки чисто с МЫЛОМ

В овощах и фруктах есть.
Детям нужно много есть.
Есть ещё таблетки
Вкусом как конфетки.
Принимают для здоровья
Их холодной порою.
Для Сашули и Полины
Что полезно? - ...(*Витамины*)
Костяная спинка,
На брюшке щетинка,
По частоколу прыгала,
Всю грязь повывыла. (Зубная щетка)

Болею мне некогда друзья,
В футбол, хоккей играю я.
И очень я собою горд,
Что дарит мне здоровье...(Спорт)

Позабудь ты про компьютер.
Марш на улицу гулять.
Ведь полезней для здоровья
Свежим воздухом... (Дышать)

1. «Физминутка» (до 3 баллов)

Каждая команда должна придумать и показать спортивное движение. (Остальные команды повторяют движения.)

2. «Блиц-опрос»

Итак, сейчас я вам задам вопросы, вам надо ответить Да – Нет, за правильный ответ, получаете 1 балл.

- 1.Согласны ли вы, что зарядка – источник бодрости и здоровья? (да)
- 2.Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (нет)
- 3.Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? (нет)
- 4.Верно ли, что от курения ежегодно погибают 10 000 человек? (да)
- 5.Правда ли, что бананы поднимают настроение? (да)
- 6.Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (да)
- 7.Правда ли, что есть безвредные наркотики? (нет)
- 8.Отказаться от курения легко? (нет)
- 9.Правда ли, что молоко полезнее йогурта? (нет)

10. Взрослые чаще, чем дети ломают ноги? (да)
11. Правда ли, что надо ежедневно выпивать 4 стакана молока? (да)
12. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на весь год? (нет)
13. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (да)
14. Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжёлой атлетикой? (да)
15. Правда ли, что ребёнку достаточно спать 6 часов? (нет)

Молодцы, ребята!

3. «Виды спорта» (по 2 балла за 1 вид спорта)

Назвать как можно больше видов спорта, которые начинаются с букв: Ф, В, П, Т, Б.
Капитан команды выбирает конверт, в котором находится одна из букв.

4. «Награждение»

Подведение итогов, вручение дипломов.

КВЕСТ-ИГРА «ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ ЗОЖ»

Цель: популяризация здорового образа жизни, пропаганда спорта.

Задачи:

знакомство с одним из видов спорта;

развитие любознательности, умения работать в команде.

Для участия в квест-игре формируются 2 команды из 10-15 участников (1-2 классы).

Выбирается командир.

Сценарий.

Главные герои:

ведущий;

врач Таблеткина

двоечник Витя.

Реквизит:

Вид спорта – художественная гимнастика.

Карточки с изображением предметов (мяч, булавы, скакалка, обруч, лента), карта школы с указанием этапов.

Игра проводится на базе школы.

Во дворе школы выстраиваются команды.

Ведущий: Здравствуйте, ребята! У нас сегодня с вами необычный день. Мы с вами отправимся в путешествие. Но это будет не простое путешествие. Нас с вами ждут приключения: загадки, приключения и многое другое. Вы будете выполнять задания, и за каждое правильное выполненное задание я буду выдавать вам карточки. У какой команды в конце игры будет больше карточек, та команда и победила. Готовы?

Команды: Да!

Ведущий: А теперь я хочу узнать, как называются ваши команды.

Дети хором произносят название команды и девиз команды. Ведущий выдает командам карты и по карте команды проходят к месту проведения I этапа.

I этап.

К команде приходит в гости грустный двоечник Витя с чипсами и/или лимонадом в руках.

Ведущий: Что случилось? Почему ты такой грустный?

Витя: А, двойку поставили по физкультуре! Ненавижу эту физкультуру! Ничего у меня не получается!

Ведущий: Ну как же так? Уроки физкультуры это не только интересно, но и полезно.

Правда, ребята? (обращается к командам). Ответы детей.

Витя: Да чем она полезна то, это физкультура?

Ведущий: (обращается к Вите) А хочешь узнать, чем полезна физкультура? Что такое здоровый образ жизни? Хочешь узнать что-нибудь новое о спорте? (Обращается к команде) А вы ребята? Тогда вперед!

Входит врач Таблеткина.

Врач: Куда это вы собрались? Никуда вас не пущу, пока не ответите на мои вопросы. Я должна быть уверена, что вы подготовлены для такого трудного путешествия.

Врач Таблеткина рассказывает о здоровом питании. Рассказ может быть о любых полезных продуктах. В данном случае речь идет о молоке и овощах.

Много лет назад восточные мудрецы считали, что молоко это волшебный напиток.

Молоко делает человека разумным, помогает ему понять окружающий мир и отличить добро от зла, а это именно то, что так нужно вам, ребята! Поэтому, чтобы ребенок рос здоровым, он должен обязательно выпивать один стакан молока ежедневно! А сейчас я проверю, что вы знаете о молоке.

1. Что получается при скисании молока?
 - **Простокваша**
 - Йогурт
 - Масло
2. Первая еда родившегося ребенка
 - Каша
 - **Молоко**
 - Кефир
3. Для чего детям необходимо молоко?
 - Для счастья
 - Для настроения
 - **Для роста**
4. Из чего получают сливочное масло?
 - **Из сливок**
 - Из творога
 - Из сметаны
5. Какой холодный десерт, любимый детьми, делают из молока?
 - Творог
 - **Мороженое**
 - Пудинг

Что ж, вы молодцы! А теперь посмотрю, что вы знаете об овощах? Овощи – это очень полезные продукты, они необходимы детям.

1. Какой овощ очень полезен для зрения?
 - **Морковь**
 - Капуста
 - Помидор
2. Какой овощ называют вторым хлебом?
 - Баклажан
 - **Картофель**
 - Огурец
3. В каком овоще больше всего витамина С?
 - В капусте
 - В свёкле
 - **В сладком красном перце**
4. Какое название ещё имеет помидор?
 - **Томат**
 - Синьор
 - Плод
5. Этот овощ в зеленых стручках, любимое детское лакомство на дачной грядке
 - Бобы
 - **Горох**
 - Фасоль
6. Самый сказочный овощ?
 - **Тыква**
 - Баклажан
 - Кабачок

Молодцы, вы, ребята. (Раздает командам карточки). Но что-то вы засиделись. Давайте поиграем. Если продукт полезный, хлопните в ладоши и громко скажите «Да!», если неполезный, тогда все дружно топните и скажите «Нет!» (Игра взята в сети Интернет) Есть вредные и полезные продукты питания.

Кто даст правильный ответ,

Что полезно, а что нет?

- Яблочный сок (Да)

- Пепси, лимонад (Нет)

- Жареные семечки (Нет)

- Сахар - рафинад (Нет)

- Пирожки горячие (Да)

- Чипсы хрустящие (Нет)

- Молоко и каша (Да)

- Фрукты, простокваша (Да)

Вот теперь я уверена, что вы готовы к путешествию. Вот вам указания, куда двигаться дальше. До свидания, не забывайте правильно питаться. (Дает конверт с кусочком карты).

Витя: Так чипсы и лимонад делают меня слабым!? Выкину их.

Выбрасывает вредные продукты в урну.

Команды идут по карте на II этап.

II этап.

Команды приходят на II этап.

Витя: Ой! Смотрите, что это? (Указывает на конверт). Давайте посмотрим, что там? (

Открывает конверт). Там задание! (Дает капитану прочитать задание).

Задание в конверте: Чтобы дальше вам пройти, надо вам ответ найти

Как решите вы кроссворд, разрешу я вам проход.

Ведущий открывает доску на ней кроссворд.

Слово «гимнастика» закрыто.

1. С клюшками друг против друга стоят

В красном и синем команды ребят.

В шлемах, как рыцари, но не робей,

Бой здесь учебный - играют в (хоккей)

2. Очень горький - но полезный!

Защищает от болезней!

И микробам он не друг -

Потому что это - (Лук)

3. С детства людям всем твердят:

Никотин – смертельный... (Яд)

4. Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

А несут меня не кони,

А блестящие...(Коньки)

5. Ног от радости не чуя,

С горки страшной вниз лечу я.

Стал мне спорт родней и ближе,

Кто помог мне, дети? (Лыжи)

6. Не везёт сегодня Светке —

Врач дал горькие...(Таблетки)

7. Болеть мне некогда друзья,

В футбол, хоккей играю я.

И я собою очень горд,

Что дарит мне здоровье...(Спорт)

8. Вот серебряный лужок:

Не видать барашка,
Не мычит на нем бычок,
Не цветет ромашка.
Наш лужок зимой хорош,
А весной не найдёшь. (Каток)

9. Ранним утром вдоль дороги
На траве блестит роса,
По дороге едут ноги
И бегут два колеса.
У загадки есть ответ –
Это мой ... (Велосипед)

10. Круглый бок, желтый бок
Сидит в грядке колобок
Врос он в землю крепко.
Что же это? (Репка)

11. Педиатра не бойся,
Не волнуйся, успокойся,
Не капризничай, не плачь,
Это просто детский ... (Врач)

12. Чтобы не был хилым, вялым,
Не лежал под одеялом,
Не хворал и был в порядке,
Делай каждый день ... (Зарядку)

Ведущий: Молодцы ребята! Отгадали кроссворд! (Раздает карточки) Но что такое художественная гимнастика? Кто нам расскажет об этом. У нас есть карта (Дает кусочек карты). Там то, мы и узнаем, что такое художественная гимнастика! Дети идут по карте на III этап.

III этап

На этапе команды встречает ребенок-спортсмен. (Девочка-художница, в купальнике, с медалями). Она рассказывает и показывает детям фильм-презентацию о художественной гимнастике.

Спортсмен-ведущий: Ребята, каждая спортсменка, занимающаяся художественной гимнастикой, имеет красивый костюм-купальник. Я предлагаю вам создать эскиз рисунка купальника для гимнастки, украсить его блестками. На ватмане распечатанный, либо нарисованный купальник, детям выдаются краски, клей и блестки. Дети рисуют под музыку.

Спортсмен-ведущий раздает карточки и выдает следующий кусочек карты, ведущей на IV этап.

IV этап.

Команды идут на улицу по карте. Там их встречает второй ребенок-спортсмен.

Спортсмен-ведущий: Я хочу проверить, какие вы сильные, ловкие, умелые! (Проводит ОФП под музыку). Отлично позанимались! Вот вам карточки за работу! А эта карта укажет вам дальнейший путь. (По карте дети проходят в зал).

В зале детей встречает дети-спортсмены ребенок-спортсмен и тренер по художественной гимнастике. Тренер рассказывает о спорте, о тренировках, поездках на соревнования. Дети-спортсмены демонстрируют показательные выступления. Тренер проводит мастер-класс: детям предлагают попробовать повторить простые элементы с мячом, обручем, скакалкой, лентой.

По завершению мастер-класса происходит подсчет карточек и определяется команда-победитель.

ПРИЛОЖЕНИЕ 6.

КВН

Участники учащиеся 8-9 классов. Оформление – рисунки, газета «Наши права», табло результатов.

Ведущий: Здравствуйте, участники коллективно – творческой игры « Мы за здоровый образ жизни!». Приветствуем всех собравшихся в зале и предлагаем начать нашу игру с коллективного произнесения именно этих слов: « **Мы за здоровый образ жизни!**»

Ведущий: Крошка сын к отцу пришёл
И спросила кроха:
«Что такое хорошо
И что такое плохо?»

Ведущий: Сегодня нам предстоит всем вместе ответить именно на этот вопрос:
«Что такое хорошо
И что такое плохо?»

Ведущий: Но наш КВН не только касается здоровья физического, но и нравственного облика человека тоже. Есть масса документов, которые закрепляют права ребёнка в обществе. Сегодня мы вам зададим вопросы по главному документу о правах ребёнка – Конвенции о правах ребёнка. Перед вами книги – детские сказки.

Вы все их хорошо знаете. Ваша задача ответить на наши вопросы.

- В какой сказке нарушено право на личную неприкосновенность, жизнь и свободу? (*"Серая шейка", "Красная Шапочка", "Сказка о мертвой царевне и о семи богатырях", "Дюймовочка", "Сказка о рыбаке и рыбке"*)

- Какие литературные герои могли бы пожаловаться, что нарушено их право на неприкосновенность жилища? (*Три поросенка, зайка из русской народной сказки "Ледяная избушка"*.)

- Какие сказочные героини страдают от вмешательства в личную жизнь? (*Людмила из поэмы А. С. Пушкина; Марья Моревна — персонаж русских народных сказок.*)

- Героини, каких сказок воспользовались правом свободного передвижения и выбора местожительства? (*"Лягушка - путешественница", старуха из "Сказки о рыбаке и рыбке"*.)

- В какой сказке героиня воспользовалась правом искать и находить в других странах убежище и защиту от преследований? (*"Дюймовочка"*.)

- В какой сказке нарушается право человека владеть своим имуществом? (*"Золотой ключик, или Приключения Буратино"*.)

- Какой литературный герой постоянно пользовался правом на свободу мысли, слова, а также на беспрепятственное выражение своих мнений и убеждений?

(*Барон Мюнхгаузен, Капитан Врунгель, "Кот в сапогах"*)

- В какой сказке подтверждается право работающего на справедливое вознаграждение? (*"Мороз Иванович", "Госпожа Метелица", "Сказка о попе и его работнике Балде"*.)

- У какой известной сказочной героини нарушено право на отдых и досуг, разумное ограничение рабочего дня? (*Золушка.*)

- Какие сказочные герои реализуют право пользоваться научно-техническими достижениями? (*Барон Мюнхгаузен, Алиса — девочка из будущего, Дама из стихотворения "Багаж"*.)

- Какие литературные герои воспользовались правом на свободу мирных собраний? (*Бременские музыканты, "Квартет", Семь гномов.*)

- Какой известный литературный герой воспользовался правом на труд, причем обеспечил себе и другим свободный выбор работы и справедливые условия труда?

(Том Сойер.)

Ведущий: А сейчас конкурс "**ПЕСНЯ О ПРАВАХ**".

Для каждой из пяти команд исполняется песня. Игроки должны сказать, о каких правах в ней идет речь.

Песня «Я по улице иду» (музыка Г. Гладкова, слова Ю. Энтина) — *(Право на свободу передвижения. Право на свободу мирных собраний).*

«Самоваро-паровозо-вертолет» (музыка Е. Крылатова, слова Ю. Энтина.) из к/ф «Приключения Электроника». *(Право на пользование благами научно-технического прогресса).*

«Двойка» (музыка В. Шаинского, слова М. Пляцковского). *(Право на образование).*

"Секрет для маленькой компании" (музыка А. Никитин)

(Право на свободу ассоциаций и проведение мирных переговоров).

«Диалог глупого короля и прекрасной принцессы» из м/ф «Бременские музыканты»

Ведущий: А сейчас, пока жюри подводит итоги, вас приветствует агитбригада. Мы предлагаем вам посмотреть ролик социальной рекламы - участник конкурса «СОС»

Ведущий: Слово председателю жюри.

Ведущий: Хочется закончить нашу встречу словами известного поэта:

Нам в двадцать первом веке жить.

Прощай, наш век двадцатый!

Но так же будем дорожить

Мы всем, что в жизни свято.

Мы дорожим своей мечтой,

Своим путем, своей землей,

И самой трудной ношей,

И песнею хорошей.

Нам в двадцать первом веке жить.

И все, о чем мечтаем,

С тобою сможем совершить —

Мы это твердо знаем.

У нас с тобой все впереди:

И песня новая в груди,

И молодость, и сила,

И родина — Россия!

ПРИЛОЖЕНИЕ 7.

РЫЦАРСКИЙ ТУРНИР - СЦЕНАРИЙ КОНКУРСА-СОСТЯЗАНИЯ К 23 ФЕВРАЛЯ ДЛЯ 5-8 КЛАССОВ

Реквизит:

- мишень (игра «Дартс»),
- «мины» (кегли, пластиковые бутылки с водой)
- жетоны
- плакат со словом-паролем (буквы написаны заранее вразброс).

Ход состязания

Ведущий.

- Ребята! Какой праздник сегодня отмечает наша страна?
- Кого поздравляют в этот день?
- У кого из вас дедушка или бабушка воевали? Кто из них имеет награды? Были ранены?
- Знаете ли вы, в каких войсках служили ваши папы?
- Вопрос девочкам: почему сегодня поздравляют с праздником не только взрослых мужчин, но и мальчиков?

Ведущий.

Мальчики — будущие защитники нашей Родины, и уже сегодня они должны готовить себя к службе в армии. Сегодня состоится необычное состязание мальчишек. К «Рыцарскому турниру» допускаются мальчики, обладающие полным боевым снаряжением:

- метким словом
- вниманием;
- волей;
- терпением
- выдержкой
- юмором;
- вежливостью;
- смекалкой.

Пожелаем им успехов в состязании. Да победит сильнейший!

Конкурс «Немогузнайка».

Задание.

Из букв составить слово, которое будет паролем для участия в следующем задании. Кто не справится с заданием, тот, увы, выбывает. ВОУСВРО

Великий русский полководец А. В. Суворов был ярким врагом муштры. Воспитывал в солдате смекалку, знание своего дела, умение ориентироваться в обстановке. Суворов высоко ценил в нем стремление понять, постичь, узнать. Ответ «не могу знать» способен был привести полководца в ярость. Задавая вопросы солдатам, он был рад, если неожиданный вопрос заставал солдата врасплох, но не ставил в тупик.

Каждому участнику предлагается выбрать номера вопросов. За правильный ответ — звездочка.

Примерные вопросы

1. Почему копьё и щит неразлучны, но извечные враги?
(Копьё предназначено для нападения, а щит — для защиты, от него).
2. Как сообщают древние источники, спартанские женщины, отличающиеся смелостью, силой воли, провожая сыновей на войну, давали им щит со словами: «С ним или на нем». Что этими словами они хотели сказать?
(Вернись победителем или погибни со славой).

3. Как звали героя, о котором рассказывают народные сказания: он хвастался силой, храбростью, но, встретив смерть, испугался и был побежден?
(Аника-воин).
4. Назовите литературное произведение, в названии которого — личное холодное колющее оружие офицерского состава.
(«Кортик» А. Рыбакова).
5. Как назывался в царской армии солдат, не мечтавший стать генералом, но служивший ему?
(Денщик).
6. Вид старинного оружия, которым делалась «секир башка».
(Секира).
7. Кто создатель Андреевского флага, рисунка к нему? Что обозначала его символика?
(Петр I создал рисунок флага: на белом поле синий крест. Белый цвет означает веру, косой крест — символ верности. На кресте распят Андрей Первозванный, которого на Руси считали апостолом русской земли, принесшим на нее учение Христа).
8. Кем было установлено в России звание «гардемарин»? Что оно обозначает?
(Петром I в 1876 году для воспитанников старших рот школы математических и навигационных наук. В переводе с французского «гардемарин» означает «морская гвардия». Звание «гардемарин» в русском военном флоте присваивалось воспитанникам, окончившим школу математических и навигационных наук, морскую академию).
9. Победы России, развитие армии и военного искусства связаны с именами русских полководцев. Назовите тех, кто вам известен.
(А. Невский, Дмитрий Донской, П. А. Румянцев, А. В. Суворов, М. И. Кутузов, А. А. Брусилов, А. М. Василевский, К. К. Рокоссовский, Р. Я. Малиновский, И. С. Конев, Н. Ф. Ватугин, Г. К. Жуков).
10. Какому русскому полководцу принадлежит знаменитая фраза: «Тяжело в учении, легко в бою»?
(А. В. Суворову).
11. О каком русском полководце сказал А.С. Пушкин в стихотворении «Перед гробницей святой»?
Сей идол северных дружин,
Маститый страж страны державной.
Смиритель всех ее врагов,
Сей остальной из стаи славной
Екатерининских орлов.
(О М. И. Кутузове).
12. Меч, палаш, сабля, шашка, шпага относятся к клинковому оружию. Что их объединяет, и что их различает?
(Все они — холодное оружие. Меч, палаш, шашка — рубящие, колющие с обоюдоострым концом, шпага — колющее, сабля — рубящее оружие с однолезвийным клинком, которое режет при ударе, но не колет).
13. Как называются наплечные знаки в русской армии и на флоте?
(Погон и эполет).
14. Слово «солдат» и название монеты. Что их роднит?
(Своим появлением на свет слово «солдат» обязано монете. Деньга, которую получали за службу римские воины, назывались «солидариусу». Слово попало в другие страны и превратилось в «солдат»).
15. Что общего между единицей русского денежного знака «копейка» и копьем воина святого Георгия?

(Единица русского денежного счета, отчеканенная по повелению Елены Глинской — матери Ивана Грозного, получила название «копейка», так как имела изображение копейщика святого Георгия, копьем поражающего дракона).

16. Кого называют бойцом «невидимого фронта», опровергнувшим поговорку «Один в поле не воин»?

(Разведчик).

17. Что значит выражение: «Держать нос по ветру»?

(Во времена парусного флота плавание по морям зависело от погоды, направления ветра. Для выхода в море нужен был только попутный ветер, наполняющий паруса и направляющий судно вперед, т. е. носом по ветру).

18. Как называется подросток, обучающийся морскому делу?

(Юнга).

19. Но дружбы нет и той меж нами.

Все предрассудки истребя,

Мы почитаем всех нулями,

А единицами — себя.

Мы все глядим в Наполеоны.

Скажите, какому русскому поэту принадлежат эти строки, и из какого знаменитого произведения они взяты?

(А. С. Пушкин, «Евгений Онегин»).

Конкурс «Дозор».

Наш наблюдательный пункт находится на «болоте». Нашли кочку, но очень маленькую.

На ней можно стоять только на одной ноге. Кто первый оступится и «упадет» в «болото», тот выбывает из состязания.

Конкурс «Заминированное поле».

Ведущий.

Ночь. Темно. Вам нужно пройти через «заминированное поле» и не задеть ни одной «мины».

С завязанными глазами обойти 8 «мин» — кегли или пластиковые бутылки. Кто больше «мин» зацепит, тот и выбывает из конкурса.

Конкурс «Попади в цель».

Каждый солдат должен метко стрелять, иметь зоркие глаза.

На расстоянии 4—5 метров попадите в мишень «Дартс». (Подсчитываются очки).

Конкурс «Любовное послание».

Каждый участник вытягивает листок бумаги с одной стихотворной строкой.

Задание. Досочинить послание Даме сердца.

— Твои глаза, как два алмаза ...

— Твои уста, как розы лепестки ...

— Твой голос, как серебряный ручей ...

— Твои власа, как шелковые нити ...

— Твое лицо прекрасно, как фиалка ...

— Ты хороша, как звездочка в ночи ...

— Твой гибкий стан, как белая береза ...

— Изгиб бровей, как чайка над водой ...

Время — 5 минут.

Ведущий.

Пока наши рыцари пишут послания Прекрасной Даме, мы проведем разминку со зрителями «Почти шутки, но почти». Посмотрим, как наши зрители относятся к юмору.

Заключение. Подведение итогов и награждение

Ведущий.

Дорогие участники и зрители! Наш конкурс подошел к концу. Пока жюри подводит окончательные итоги, мне хочется сказать, что все участники состязаний с честью и достоинством выдержали предложенные им трудные испытания, убедив нас в том, что на нашей земле растут настоящие защитники, способные проявить мужской характер, смелость, упорство, мужество: «Тот побеждает, кто знаком с искусством мыслить тонким».

Каждый из участников заслуживает поощрительный приз. (Участникам вручаются книги). А победителем нашего «Рыцарского турнира» стал ..., которому вручаются диплом и памятный подарок.

СЦЕНАРИЙ СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА

Подготовка:

1. выпечка, чай на всех
2. группа помощников для проведения соревнований
3. группа поддержки
4. рапорт, девиз от каждого класса
5. подбор спортивных мелодий
6. двое ведущих (взрослый, ребенок)
7. подготовка шеста, бечевки для понятия флага
8. группа учителей-мужчин для оцепления

Вступление:

1. Сбор на спортивной площадке в 9.00. МУЗЫКА

1 ведущий: Внимание! Внимание! Дорогие болельщики, спортсмены и судьи! Наши микрофоны установлены на школьной спортивной площадке.

2 ведущий: Чтобы громче пелись песни,

Жить, чтоб было интересней,

Нужно сильным быть, здоровым!

Эти истины не новы.

1 ведущий: Со здоровьем дружен спорт.

Стадион, бассейн и корт,

Зал, каток – везде вам рады.

За старание в награду

Будут кубки и рекорды.

Станут мышцы ваши тверды.

2 ведущий: Только помните, спортсмены

Каждый день свой непременно

Начинают с физзарядки.

Не играйте с дремой в прятки.

1 ведущий: Вот здоровья в чем секрет!

Всем друзьям физкульт-привет!

2 ведущий: Школа, внимание! Начинаем наш спортивный праздник «Здоровье – это здорово!»

1 ведущий: Школа равняйся, смирно, приготовиться к сдаче рапорта. Перекличка классов. Сдача рапорта. Девиз класса.

1 ведущий: Капитанам команд предоставляется право поднять флаг школы. Звучит гимн школы.

Прошу произнести клятву.

Навеки спорту верным быть:
Клянемся!
Здоровье с юности хранить:
Клянемся!
Не плакать и не унывать:
Клянемся!
Соперников не обижать:
Клянемся!
Соревнования любить:
Клянемся!
Стараться в играх первым быть
Клянемся!

Основная часть:

Массовый забег. Во время общего забега, освобожденные от занятий делают зарядку-разминку. МУЗЫКА

После забега:

1 ведущий: Чтобы восстановить дыхание я предлагаю классам и классным руководителям найти своё место на спортивной площадке, взяться за руки и под музыку повторять движения за мной:

1. идем вправо, ускоряем шаг, еще ускоряем, побежали.....
2. идем влево, ускоряем шаг, еще ускоряем, побежали.....
3. повернулись, посмотрели друг на друга, улыбнулись...
4. а теперь покажите, какие вы дружные: подойдите все в центр своего круга и обнимитесь... Молодцы!
5. поднимите вверх руки и поаплодируйте друг другу!
6. посмотрите вокруг, как нас много, как вы думаете, большой ли круг получится, если все, находящиеся на этом стадионе возьмутся за руки, встанут в один большой круг.

Попробуем, друзья! МУЗЫКА усиливается...

2 ведущий: Вот теперь вы размялись, восстановили дыхание, и мы можем переходить к нашим спортивным соревнованиям.

Ребята среднего звена соревнуются после младших.

Пока проходят соревнования в младшем звене, ребятам среднего и старшего звена предлагается попробовать свои силы в других видах спорта: поиграть стритбол, теннис на левой стороне площадки.

1 ведущий: Хотим представить вам членов жюри и одновременно счетную комиссию.

2 ведущий: Все очки вам подсчитает

Та четверка мудрецов.

Всё считать – их миссия.

Счетная комиссия.

1 ведущий: Пока ребята готовятся, я предлагаю вам кричалки, хором отвечайте на мои вопросы:

Пусть спортивные рекорды

Не стареют никогда!

Пусть их бьют почаще в спорте,

Вы со мной согласны? Да

Мы за битвы и сраженья,

За спортивный дух побед.

Мы за горечь поражения

Только в спорте! В жизни: нет.

Все болельщики-любители
В играх знают толк всегда.
А сами вы играть хотите?
Отвечайте дружно: да!

2 ведущий: Итак, соревнования начинаются, болельщики, не забывайте болеть за понравившуюся команду!

МУЗЫКА фоном. Идут соревнования.

1 ведущий: Всё-таки интересно наблюдать за соревнующимися командами. Как у них всё дружно и слаженно получается. Как ловко они обращаются с тем или иным предметом. Как они хорошо манипулируют зрителем.

ГРУППА ПОДДЕРЖКИ. ТАНЕЦ.

2 ведущий: Слово для выступления предоставляется членам судейской коллегии. СУДЬИ ОГЛАШАЮТ РЕЗУЛЬТАТЫ.

1 ведущий: Это еще не всё, друзья мои! Мы предлагаем вашему вниманию увеселительные старты для взрослых людей. Думаете это легко уговорить наших педагогов соревноваться с нашими взрослыми детьми – старшекласниками. Мы понимаем, что они сильнее нас, но, тем не менее, команда учителей покажет, на что она способна! На старт приглашаются ребята 9, 10, 11 классов и педагоги.

Болельщики, отзовитесь!

Все готовы?

СОРЕВНОВАНИЯ ПЕДАГОГОВ И СТАРШЕКЛАССНИКОВ.

Финал:

1. Не бойтесь, дети, дождя и стужи.

Чаще ходите на стадион.

И каждый, кто с детства со спортом дружит,

Тот будет ловок, здоров и силен.

2. Да здравствуют сетки, мячи и ракетки,
зеленое поле и солнечный свет!

Да здравствует отдых! Борьба и походы!

Да здравствует радость спортивных побед!