# Преподаватель физической культуры Качина Юлия Васильевна, МБОУ «СОШ №38» г. Ангарск, Иркутская область.

# Тема занятия: Внеклассное мероприятие: Игра по станциям "Поезд здоровья" Класс:5 - 7, возраст детей 12 - 14 лет, количество участников в команде – 10 человек (5 мальчиков, 5 девочек);

**Время проведения:** Вторая половина декабря

# Цели:

# Популяризация здорового образа жизни

**Задачи:**

Образовательные:

# систематизировать знания о животных и дать знания о литературных образах;

# расширить кругозор;

# учить фантазировать;

# овладеть инструментами ТРИЗ.

# Развивающие:

#  совершенствовать быстроту и ловкость;

* повышение двигательной активности учащихся.
* развитие физических, нравственных качеств учащихся.
* развитие интеллектуальной деятельности, через интеграцию.

# развитие творческого воображения и мышления;

# любознательность и воображение;

# высказывать свое мнение;

# Воспитательные:

# воспитывать уважительное отношение к братьям нашим меньшим;

# привитие интереса;

# формирование экологического сознания;

# повышение информационной насыщенности;

профилактика вредных привычек.

* Воспитание уважительного отношения к соперникам
* Сплочение коллектива учащихся класса.

# Планируемый результат: Развивать умение слушать и быть услышанным, фантазировать. Расширить детское сознание и душу. Учиться решать нестандартные проблемные задачи. Создание ситуации успеха; использование возможностей словесной базы накопленного опыта; связь обучения с жизнью.

**Оборудование, дидактический материал:**

Плакат для линейки-построения: "Хочешь быть здоровым, - будь: это правильный путь!", указатели на кабинетах.

Выражения-девизы для оформления станций:

"Радость и горе в одном флаконе"

"Здоровье не купить, но можно сохранить"

"Пепси-кола и верзилу сведёт в могилу"

"Много бед от сигарет"

"Сокрушим табачный дым"

Маршрутные листы. Максимальное количество баллов на каждой станции - 10

Бонусы для награждения наиболее активных участников в каждом классе.

Время работы на каждой станции - 6 минут. Целесообразно давать звонки.

**Ход занятия:**

* 1. **Организационный момент.**
	2. **Вступление:**

**а) «Проблемная ситуация»**

I.**Открытие «Поезда здоровья».** Прежде, чем есть в поезд**,** необходим билет.

**Задание:** Используя спортивный инвентарь сделать билет на полу своей команды.

**б) «Мозговой штурм».**

А как может выглядеть билет необычного поезда (ответы ребят).

Практическая работа по созданию билета.

**в) Прием «Синтез и анализ».**

**II. Инструктаж:** из подготовленных материалов необходимо выбрать правильную инструкцию.

*Выдача маршрутных листов.*

*Инструктаж о движении по школе.*

**III. Работа на станциях.**

**Станция «Музыкальная»**

Девиз: «Много бед от сигарет!»

Оформление: нотки, цветные иллюстрации, плакаты.

*Ведущий:* Ребята знаете, как влияет курение на голосовые связки человека?

Правильно! Голос становится сиплым, теряет звонкость, чистоту

Именно об этом поётся в весёлой песенке "Не курите, люди!" (на мелодию "Ничего на свете лучше нету")

Помощники организатора исполняют весёлые частушки на тему "Здоровье"

*Творческое задание группам ребят:*

*Ведущий:* А вы умеете сочинять частушки?

Сейчас мы предоставим вам такую возможность:

Сочините частушки по заготовленным рифмам.

1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_не ходил

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ курил

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ наш

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ мандраж

2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_здоров

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ докторов

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_никогда

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_хоть куда!

3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_герой

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_отстой

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ с Петей

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ в туалете.

После исполнения частушек ребятами их в правильном варианте исполняют помощники организатора.

**Станция «Берегите здоровье»**

Девиз: «Здоровье не купить, но можно сохранить»

Оформление: таблица, отражающая темы викторины и количество баллов, "ларец".

***1 тема: «Термины здорового образа жизни»***

1. Как называется повышенная чувствительность организма к воздействию лекарственных и косметических средств? (Аллергия)

2. Как называется нарушение нормальной жизнедеятельности организма? (Болезнь)

3. Как называется состояние благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных проявлений? (Здоровье)

4. Как называется наука о чистоте человеческого тела и его здоровье? (Гигиена)

***Вопросы из ларца:***

В ларце находятся незаменимые биологически активные вещества, приятные на вкус, которые рекомендуют всем, особенно весной! (Достать витамины)

Углеводород, один из основных продуктов обмена веществ и один из основных источников энергии (Глюкоза)

***2 тема:* «*Правильное питание»***

Как называется разнообразное полноценное питание, содержащее в рационе все основные пищевые вещества? (Сбалансированное питание)

Как называется тип питания, исключающий употребление животной пищи (мяса)

(Вегетарианство)

Как называется питание с ограничением тех или иных продуктов (Диета)

Как называется процесс, когда человек на определённый срок вообще отказывается от пищи? (Голодание)

***Вопросы из ларца: Черный ящик: Прием «Да - нетка»***

 - это съедобное? Да

-это едят? Нет.

-это пьют? Да

-это вода? Нет

-это сок? Да

В ларце - продукт из фруктов, который рекомендуется выпивать за 30 минут до еды (Сок)

В ларце - жидкость, которую необходимо употреблять в количестве 2,5 литра в сутки (Вода)

***3 тема:* *«Факторы внешней среды»***

1. Укажите минимальное расстояние от телеэкрана, на котором надо находиться при просмотре телепередач (Три метра)

2. Почему нельзя собирать ягоды, грибы и лекарственные растения вдоль автомобильных дорог? (В них накапливаются вредные вещества, содержащиеся в выхлопных газах автомобилей)

3. Как добиться хорошего цвета лица, не используя косметических средств? (Чаще надо бывать на воздухе, употреблять больше овощей и фруктов, избегать курения и других вредных привычек)

4. Почему не рекомендуется длительное хранение продуктов в упаковке из поливинилхлорида (плотная пластмасса, из которого делают посуду, жёсткие пакеты)? (При высокой температуре поливинилхлорид выделяется из упаковочного материала и попадает в пищу)

***Вопросы из ларца: Черный ящик: Прием «Да - нетка»***

**1**. Данный металл попадает в атмосферу из выхлопных газов автомобилей. При отравлении этим металлом поражаются нервная и кровеносная системы человека. Какой металл находится в ларце? (Свинец)

***4 тема:* «*Вредные привычки - путь к болезни»***

Почему курильщику трудно выучить стихотворение? (Ухудшается память)

Какое воздействие оказывает курение на зубы? (При курении образуются клейкие смолы, от которых зубы желтеют)

Какое вредное воздействие оказывает алкоголь и курение на органы пищеварения: желудок, поджелудочную железу? (Вызывает заболевания: гастрит, язву, рак)

Почему курение особенно опасно в подростковом возрасте? (Чем моложе, тем быстрее попадает в зависимость, задерживается умственное и физическое развитие человека, хуже учится, замедляется рост и т. д.

***Вопросы из ларца: Черный ящик: Прием «Да - нетка»***

1. В ларце - изделие, выделяющее при употреблении синильную кислоту, сероводород, бензопирен -яды, вызывающие судороги, и массу заболеваний. (Сигарета)

2. В ларце - плакат с названием веществ, приводящих к полной деградации личности (Наркотики)

3. В ларце - алкогольный напиток, который негативно влияет на сосуды и клетки головного мозга. От него человек медленно глупеет. При систематическом употреблении этого напитка в организме не остаётся ни одного здорового органа. (Пиво)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1. «Берегите здоровье» |  |  |  |  |
| 2. «Правильное питание» |  |  |  |  |
| 3. «Факторы внешней среды» |  |  |  |  |
| 4. «Вредные привычки – путь к болезни» |  |  |  |  |

**Метод «Фантазирования» , «Метод фокальных объектов»**

**Станция «Художественная»**

Девиз*:* «Сокрушим табачный дым»

Оформление: на доске яркие футболки с разнообразными логотипами.

Логотип - это разновидность рекламы.

Ребятам предлагается создать свой собственный логотип на макете футболки (ватман, обои). Если класс большой, ребята делятся на несколько групп. Можно предложить ребятам защитить проект своей "футболки".

**Станция « Что мы едим?!»**

Девиз: "Пепси-кола и верзилу сведёт в могилу!"

Оформление: плакат "Коды опасных пищевых добавок", таблички

"Правильное питание", "Здоровый сон", "Активная деятельность", "Отказ от вредных привычек" (таблички повешены на доску обратной чистой стороной)

Листочки для тестирования.

*Ведущий:*

Давайте проведём небольшое тестирование для получения информации о своём здоровье. Ответьте на вопрос - да или нет:

**Тест «Твоё здоровье»**

У меня часто плохой аппетит (да, нет)

После нескольких часов занятий у меня начинает болеть голова.

Я часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздражённым и угрюмым.

Периодически у меня бывают серьёзные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.

Я почти не занимаюсь спортом

В последнее время я немного прибавил в весе.

В детстве я часто и серьёзно болел.

У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

За каждый ответ "да" поставьте 1 балл, подсчитайте количество баллов

**Результаты:**

1-2 балла - Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.

3-6 баллов - Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили основательно.

7-10 баллов - Как вы умудрились довести себя до такого состояния? Удивительно, что вы ещё в состоянии ходить и учиться. Вам немедленно нужно менять свои привычки, иначе:

Задумайтесь о своём образе жизни и выделите основные правила здорового образа жизни: правильное питание, здоровый сон, активная деятельность, отказ от вредных привычек (ведущий открывает таблички)

**Немного о правильном питании.**

При правильном питании снижается заболеваемость, поднимается настроение, повышается интерес к учебной деятельности.

**Что мы пьём? Прием «Хорошо - плохо»**

Поднимите руки, кто любит пепси-колу?

В 0.3 л. пепси содержится 8 кусков сахара. Мало кто стал бы пить такой сладкий чай или кофе. Все эти углеводы откладываются в жировые складки. В колу и пепси добавляют различные подсластители. Самый опасный из них - аспартам. Он в 200 раз слаще сахара, вызывает аллергию, болезни желудка, головные боли, ослабление памяти и даже припадки. Кола содержит кислоту, которая разъедает эмаль зубов.

Газированная вода не утоляет жажду, а вызывает аппетит.

Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию*:*

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

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

Чтобы удалить ржавчину с батареи в автомобиле, вылейте на них банку колы.

Чтобы очистить одежду от устойчивого загрязнения, вылейте банку колы в воду при стирке и добавьте стиральный порошок. Всё ещё хотите бутылочку колы?

**Что мы едим? Прием «хорошо - плохо»**

Поднимите руки, кто любит чипсы и сухарики.

Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счёт применения различных ароматизаторов. Никакой икры в чипсах нет - её вкус придают с помощью пищевых добавок. Эти добавки помечаются в сухариках, чипсах и других продуктах буквами Е

Обращение к таблице "Коды опасных пищевых добавок" Вы всё ещё хотите чипсов и сухариков, приготовленных на дешёвых жирах и приправленных огромным количеством химикатов под названием "пищевые добавки"?

А какие продукты полезно есть, чтобы оставаться здоровыми?

Это фрукты, овощи, рыба, бобовые и зелень.

**Викторина «Полезные свойства овощей и фруктов»**

**Прием признаки «ЭИЗ». Соотнести, подобрать один из признаков.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Фрукты, овощи** | **Признаки**  |
| **Салат, петрушка, укроп** | Употребление этого овоща очень полезно для зрения и профилактики раковых заболеваний |
| Морковь | Этот овощ является сильным антиаллергеном |
| Капуста | Зелень, профилактика инфаркта, улучшает водный баланс, благотворно влияет при малокровии авитаминозе |
| Свёкла | Этот овощ улучшает работу кишечника, снижает давление |
| Смородина | Этот фрукт обладает укрепляющим действием. Хороши для почек, сердца, обмена веществ |
| Груша | Фрукт, оказывающий противосклеротическое действие, способствует выведению из организма воды и поваренной соли |
| Яблоки | Ягода, которая обладает огромным количеством витамина С. |

* 1. **Рефлексия.** Каждой команде раздается по ватману на котором изображен вагон. Используя технику рваной бумаги изобразить символ составляющий здоровья и написать синквейн.



**IV. Линейка - подведение итогов.**

Подведение итогов по маршрутным листам, награждение памятными дипломами.

Награждение участников, набравших наибольшее количество бонусов, сладкими призами.