

*Полынский Виталий Георгиевич
тренер-преподаватель
СП ЦДО «Гармония»
п.г.т.Алексеевка, г.о.Кинель*

**Проект - фестиваль
по здоровому образу жизни
«В здоровом теле – здоровый дух!»**

Волонтеры – помощники - ученики 11 класса.

Время проведения – сентябрь

Применяемые технологии: информационная, лично-ориентированная, здоровьесберегающая, метод проекта, игровая.

Девиз фестиваля: Умение вести здоровый образ жизни – признак высокой культуры человека, его образованности, настойчивости, воли.

Эмблема:



Фестиваль проходит в выходной день, так как на мероприятие приглашаются родители учеников, специалисты – медики (родители учеников), повар, спортсмены п.г.т. Алексеевка, танцевальная студия.

Фестиваль, принцип которого, поможет молодёжи, взглянуть на этот мир по-новому. Это мероприятие соберёт вокруг себя различных людей, а также известных в этой сфере специалистов. С помощью различных интерактивов на тему ЗОЖ, молодые люди смогут сделать выбор в пользу отказа от вредных привычек.

Актуальность.

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Вызывают беспокойство детский алкоголизм и наркомания, а также большое число курящих школьников. Информирование учащихся поможет правильно решить проблему свободного времени, сформировать негативное отношение к вредным привычкам и осознать ответственность за собственное здоровье.

Цели и задачи проекта-фестиваля:

- Пропаганда здорового образа жизни.
- Воспитание активной жизненной позиции.
- Привлечение внимания молодёжи к разнообразным видам спорта.
- Рассмотрение влияний вредных привычек на организм.
- Формирование у подростков навыков ведения здорового образа жизни.
- Формирование представления о негативном воздействии вредных привычек на физическое здоровье подростка и его социальное благополучие.
- Углубление представлений людей о рациональном питании.

Оформление: баннеры с надписями

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

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

«Главное, от чего зависит физическое здоровье, – здоровье нравственное..., чтобы сохранить свое здоровье, думай о здоровье других». (Д.С. Лихачев.)

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

*Чтобы быть здоровым, бодрым и веселым,
Нужно образ жизни правильный вести!
Разум человека (он живет которым)
Может от недугов запросто спасти...*

Ход фестиваля:

Ведущий: Еще древние философы и врачи пытались изучить здоровье человека через его природу, поведение, образ жизни и образ мыслей. По меткому определению «отца медицины» Гиппократ, какова деятельность человека, таков и он сам, его природа и его болезни. Нельзя рассматривать здоровье как элементарное отсутствие физических дефектов у человека или болезней. Устав всемирной организации здравоохранения трактует понятие «здоровье» как «состояние полного социального и духовного благополучия».

А что значит быть здоровым? Это значит – развивать в гармонии свои физические и духовные силы, обладать выносливостью и уравновешенностью, уметь противостоять действию, как неблагоприятных факторов внешней среды, так и своего внутреннего мира.

И сегодня, дорогие ребята и родители, мы с вами будем учиться беречь свое здоровье и здоровье окружающих, будем учиться быть здоровыми.

Сегодня вы посетите несколько площадок, узнаете много интересного и полезного.

1 тематическая площадка «Дорога к крепкому здоровью»

Здесь:

Градусы, к примеру, сильно губят нервы,

Также клетки мозга травятся иным.

И цирроз печени... Сердца приступ первый...

В общем, вредносна дружба со спиртным!

А куряки мира все кусают локти,

Ведь болезни легких близкие для них.

Легкие последних – бочки из-под дегтя!

И среди науки мнений нет других!



- ❖ Интересные факты о вреде пагубных привычек.
- ❖ Просмотр видеороликов о вреде курения, парения.
- ❖ Возможность побеседовать со специалистом и задать любой интересующий вопрос.
- ❖ Советы врача о том, как избавиться от вредных привычек.
- ❖ Раздача буклетов.

И здесь же викторина:

1. А.П. Чехов говорил: «Целовать курящую женщину все равно, что...» (...целовать пепельницу).

2. Как древние греки называли бы человека, страдающего влечением к оцепенению? (Наркоманом, от греч. *nark* – оцепенение, *mania* – влечение).

3. Закончите английскую пословицу: «Курильщик впускает в свои уста врага, который похищает...» (Мозг).

4. Известный врач П. Брэгг говорил, что есть 9 докторов. Начиная с четвертого это естественное питание, голодание, спорт, отдых, хорошая осанка и разум. Назовите первых трех докторов, упомянутых Брэггом. (Солнце, воздух и вода).

5. Назовите принципы закаливания – «Три П». (Постепенно, последовательно, постоянно).

6. Назовите насекомых – индикаторов отсутствия у человека навыков гигиены. (Блохи, вши).

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

8. Кто такие «совы» и «жаворонки»? (Это люди с разными биологическими ритмами).

9. Сколько часов в сутки должен спать человек? (Взрослый человек – 8 часов, подросток – 9 – 10 часов, ребенок – 10 – 12 часов).

2 тематическая площадка «Друзи со спортом»

Здесь:

- ❖ Мастер-классы от спортивного тренера.
- ❖ Проведение мини-турниров по футболу, волейболу и баскетболу
- ❖ Советы по составлению индивидуального плана тренировок.
- ❖ Встреча со знаменитыми спортсменами п.г.т. Алексеевка.

Конкурс «Кто быстрее ответит». Действует закон поднятой руки.



1. Силачом я стать хочу.
Прихожу я к силачу:
- Расскажите вот о чем -
Как вы стали силачом?
Улыбнулся он в ответ:
- Очень просто. Много лет
Ежедневно, встав с постели,
Поднимаю я ...

2. В него играют вчетвером,
Удобно сидя за столом,
По кругу чей придёт черёд,
Тот в цепь и камень свой кладёт.
Придумали игру давно,
Она зовётся ...

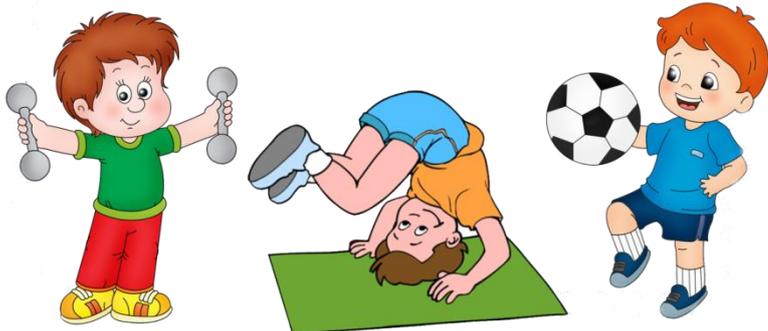
3. Два кольца
И два каната,
Вверх и вниз,
Туда - обратно.
Незаконченный полёт,
Стойка, взлёт и поворот.



4. Что за конь? А у коня
Есть колёса, нет руля.
Не сижу на нём в седле,
Я ногами на спине
На своём стою коне.
Влез с ногами я на спину,
Руки в стороны раскинув,
И поехал по асфальту,
А с бордюра сделал «сальто».
Конь ударил в камень-борт.

А коня зовут...

5. В бильярде надо для игры
На ножках стол, ещё — шары.
А палкой делают удар



И прямо в лузу гонят шар.
Промазал? Плохо! Очень жалко.
А как зовётся эта «палка»?

6. День рожденья у меня -
Подарили мне коня.
Замечательный какой!
Голубой-преголубой.
Ездить нужно осторожно,
За рога держаться можно,
Жаль вот только - гривы нет...
Что за конь?

7. Железные блины
Соединены,
Тонкая палка –
Железная скалка,
Блины печёт,
Силой влечёт.

8. Прямо на дороге
Конь расставил ноги,
Без головы и хвоста,
Как вкопанный, встал.
Конь стоит на месте
Со всадником вместе .

9. Там в латах все на ледяной площадке
Сражаются, сцепились в острой схватке.
Болельщики кричат: «Сильнее бей!»
Поверь, не драка это, а — ...



Еще задание: (показывает карточки) Нужно угадать вид спорта и знаменитого спортсмена, который занимается этим видом спорта.

3 тематическая площадка «Записки шеф-повара»

Здесь: Кстати, о продуктах... К ним бы спортнагрузки...

Сон и свежий воздух – здоровья секрет.
К здоровью исконно все проходы узки,
Лишь немного воли, и болезням нет!



- ❖ Приятное общение и чаепитие.
- ❖ Открытый фудкорт исключительно со здоровой пищей.
- ❖ Мастер-класс от шеф-повара, по приготовлению вкусной и здоровой еды.
- ❖ Возможность участия в конкурсе по приготовлению пищи, на тему «полезный ужин».
- ❖ Приготовление напитков, являющихся альтернативой энергетическим.

Конкурс по приготовлению пищи, на тему «полезный ужин».

4 тематическая площадка «Семейная». Эстафеты.

Здесь:

- ❖ Интерактивы между семьями.
- ❖ Участие в семейной эстафете «Весёлые старты».
- ❖ Проведение семейных флешмобов, на тематику ЗОЖ.

1. Теоретические знания
2. Практические. «Веселые старты»

Задания:

1 часть конкурса

-Напишите как можно больше названий фильмов о спорте (Например, «Движение вверх» и т.д)

-Вспомните и запишите пословицы о здоровом образе жизни (Например: Курить – здоровью вредить и т.д)

2 часть конкурса.
Эстафеты.



5 тематическая площадка.

«Потанцуем!»

танцевальной студии. конкурс.

Подведение итогов конкурсов
награждение участников. Полезные призы
(маски, антисептик, витамины, авторские

Выступление
Танцевальный



буклеты, которые выполняли на уроках физкультуры ребята школы и др.)

Ведущий: Купить можно много:

Игрушку, компьютер,

Смешного бульдога,

Стремительный скутер,

Коралловый остров

(Хоть это и сложно),

Но только здоровье

Купить невозможно.

Оно нам по жизни

Всегда пригодится.

Заботливо надо

К нему относиться.