**Интерактивная игра**

**для обучающихся**

**5-9классов**

**«Новое поколение выбирает**

**здоровый образ жизни»**

**Цели и задачи:**

-реализация государственной политики по сохранению и укреплению здоровья детей и формированию у них здорового образа жизни;

-создание психолого- педагогических, медицинских, гигиенических и других условий, при которых развитие детей обусловлено сохранением их здоровья и активным включением в учебную познавательную деятельность, направленную на преобразование мира ребенка, школы, семьи;

-создание в школе условий, содействующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья обучающихся средствами художественной самодеятельности, физической культуры и спорта;

-профилактика асоциального поведения обучающихся средствами физической культуры и спорта;

-формирование физической культуры личности;

-совершенствование внеклассной и внешкольной физкультурно- оздоровительной и спортивно- массовой деятельности в школе;

-достичь оптимального уровня воспитанности обучающихся;

-развитие познавательной активности;

-формирование внутренней потребности личности в самосовершенствовании;

-воспитание отношения к здоровью как к главной человеческой ценности, формированию умений управлять своим здоровьем.

Мероприятие ведут три учителя:

биологии, здоровья и физической культуры.

##### Этап 1

**Учитель биологии**: Ребята, часто мы, взрослые, слышим и видим, как вы спорите о моде, об увлечениях, о чьем- то образе жизни. Давайте сегодня разберемся, что же вы выбираете? Как жить? Чем увлекаться? Как проводить свободное время? Каким быть? А начнем с небольшой инсценировке о вашей жизни.

Однажды на летних каникулах к нам в деревню приехали ваши ровесники из столицы…

**Инсценировка.**

Действующие лица:

Сельские дети: Света (именинница),

Сергей- брат Светланы

1Таня

2Таня гости

#### Женя

# 

Городские дети: Шурик, Саша

У Светы день рождения. Света, Таня, Сергей ждут гостей. Появляются гости.

**Женя**: Света! С днем рождения!

**Таня**: Учись на «5», слушай папу и маму! (*дарят книгу, подходит брат Светы).*

**Сергей**: Ой! Какая книга интересная! Свет, дай посмотреть!

**Света**: Проходите к столу, ребята!

**Женя**: А тортик будет со свечками?

**Света**: И с «долькой» тоже.

*(рассаживаются за столом).* На столе соки, печенье, карамель.

**1Таня**: Шли к тебе, Света, встретили столичных «гастролеров», они так и сказали: «припремся к Элис».

**2Таня**: Ой, ребята, цирк приехал на гастроли?

**Женя**: Ага, настоящий цирк, два дня как столичные в деревне и уже всех на уши поставили.

**1Таня**: Один питерский всех подряд пичкает какой- то гадостью. Наш Лешка уже второй день с больной головой ходит, обкуренный что ли…

**Женя**: А московский анаболиков наглотался, представляет себя Денисом Ньюменом, и нам предлагал гормоны роста.

**Света**: Так безопасных же анаболиков не бывает. Этот анаболик стал причиной развития рака крови у этого американца Ньюмена. Мы же по ОБЖ учили, помните? Тамара Борисовна еще рассказывала о печальной судьбе Николая Шило, чемпиона Европы по культуризму. Он умер от обычной инфекции, потому что анаболики разрушили иммунную систему его организма.

**2Таня**: Ну, что вы о печальном, страшном? Ведь сегодня у Светы день рождения, давайте веселиться.

**1Таня**: Да, правильно, наше здоровье – в наших руках. Я лично даже и пробовать ничего не хочу, никто меня не заставит эту гадость принимать. Не хочу быть психом каким- то.

**Сергей**: Кстати, я вычитал, что от этого зелья дети не рождаются.

**Света**: Цыц! Мал еще такое знать!

**2Таня**: Да нет, лучше вовремя узнать, чтоб потом не каяться!

Звучит красивая музыка и появляются «столичные».

**Саша**: Свет, а что за именины без градуса?

**Света**: Мы соки пьем!

**Сергей**: Могу чай организовать.

**Света**: Мы за здоровый образ жизни, за физическое и духовное развитие.

**Саша**: Что это такое?

**1Таня**: Мы бездумно мышцы не качаем. А физкультурой и спортом занимаемся с удовольствием. У нас прекрасные результаты (*показывает грамоты).*

**Женя**: Хорошее настроение- это раз. Гибкость, сила, выносливость, ловкость- это два.

**Шурик**: Хватит, хватит, понятно, что такое физическое здоровье. А духовное?

**Сергей**: читает- В мире есть лишь две абсолютные ценности: чистая совесть и здоровье.

**2Таня**: То есть, Л.Н.Толстой говорил о духовном здоровье.

**Шурик**: Теорию и мы читали. В 19 веке один юноша записывает в своем дневнике, что должен освободится от трех своих главных недостатков- от бесхарактерности, раздражительности и лени. Несколько позже этот же юноша определяет себе программу уже из одиннадцати пунктов, которым следует строго придерживаться, среди них и такие: изучить юриспруденцию, медицину и сельское хозяйство, математику, географию, историю и статистику на уровне университетского курса.

**Саша**: Этот же юноша составляет для себя правила постоянного совершенствования. Среди них, например, такие: каждое утро назначать себе все, что должен выполнить в течение дня и стремиться к исполнению всего списка; начав дело, не бросать его незаконченным; возникшую тоску развеивать не развлечениями, а трудом. Юноша этот впоследствии стал известен всему земному шару как гениальный писатель и мыслитель Лев Николаевич Толстой.

**Женя**: Он прожил необыкновенно долгую и насыщенную жизнь и был энергичным и здоровым человеком.

**2Таня**: Так что, ребята, знать- то вы знаете о Толстом, да не торопитесь подражать ему в жизни.

**Света**: Здоровье- это нравственное совершенствование. Посмотрите наши фотографии со дня здоровья.

*(Света предлагает альбом, все смотрят и удивляются).*

**Саша**: А это у вас был комический футбол?

**Шурик**: Здорово! Ух- ты! Класс! Надо же!

**Сергей**: *(показывает грамоты)* А наша Света заняла II место в районных лыжных соревнованиях и I место по шашкам. А как она поет, танцует!

**1Таня**: Не может быть здоровья тела без здоровья души! И Света наша такая.

**Сергей**: Свет, давай наш любимый!

**Света**: Позже!

**Сергей**: *(настойчиво)* Ну давай, один разок!

(Отодвигают стол, стулья). Звучит «Кря- кря». Все танцуют задорно, весело и к ним присоединяются «столичные», говоря «Класс».

**Света**: В жизни по- разному можно жить,

В горе можно и радости,

Вовремя есть, вовремя пить,

Вовремя делать гадости.

А можно и так:

На рассвете вставать,

И, помышляя о чуде,

Рукой обожженной солнце доставать

И дарить его людям.

**Учитель**: Ребята, о чем эта инсценировка? Какова ее тема? А основная мысль?

**Дети**: Об образе жизни, о том, как мы живем.

**Учитель**: Давайте вместе разберемся. Выделите положительные черты образа жизни обеих сторон: столичных «гастролеров» и наших сельских ребят.

**Дети**: чтение, занятия физкультурой и спортом, сок, чай в день рождения; скромная приличная одежда, красивые прически, красивые и здоровые увлечения у одних и … показное, вычурное поведение, охота «выпить» и т.д. у других.

**Учитель**: Да, дети, мы увидели образ жизни. Гости Светы, наши сельские ребята обладают нравственным и душевным здоровьем.

Нравственное здоровье- это жизнедеятельность человека, и ее основу определяют ценности, мотивы поведения в обществе. Это и есть, дети, духовность человека, так как нравственное здоровье связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты.

Здоровье надо беречь смолоду, потерять его легко, как «столичные гастролеры»- хилые, мрачные, а вот вернуть, восстановить очень трудно. На уроках биологии шла речь о влиянии на организм человека алкоголя, табакокурения.

Ребята парами у доски заполняют таблицы и комментируют их.

### Влияние алкоголя на жизнь человека

|  |  |
| --- | --- |
| Головной мозг  Сердце  Печень  Желудок  Почки | Разрушение нервных клеток  Жировое перерождение  Цирроз печени  Алкогольный гепатит  Гастрит, язва, рак  Гибель почечных клубочков, отравление продуктами обмена веществ |

**Воздействие никотина на организм человека**

|  |  |
| --- | --- |
| Головной мозг  Ротовая полость  Трахея  Сердце  Легкие  Печень  Желудок | Ухудшение кровообращения головного мозга: головные боли, ухудшение памяти, утомляемость  Разрушение зубов, рак губы, языка, потеря вкусовых ощущений  Воспаление слизистых оболочек зева, трахеи, бронхов, рак гортани, трахеи  Спазм сосудов, инфаркт миокарда  Хронический бронхит курильщика, эмфизема, рак  Нарушение обмена веществ  Гастрит, язва, рак |

Это должно вас убедить!

Все в организме взаимосвязано, организм человека- это единое целое. И если происходит нарушение работы систем органов- то это неизбежно приведет к ослаблению иммунитета всего организма.

Ребята, еще раз вспомните правила укрепления иммунитета.

Читают на доске:

**Правила здорового образа жизни,**

**укрепляющие иммунитет**

1.Заниматься физической культурой 3-5 раз в неделю. Особенно полезны занятия на свежем воздухе.

2.Следить за тем, чтобы организм при занятиях не перегружался.

3.Не переедать и не голодать. Лучше питаться часто и понемногу.

4.Знать и соблюдать правила общения. Найти для себя способ избавляться от стрессового состояния.

5.Стараться соблюдать режим дня.

6.Ежедневно закаливаться.

7.Не привыкать к курению и употреблению спиртных напитков.

###### Часть 2

**Умеешь ли ты сказать «Нет»?**

Цель: формирование убеждения, что каждый человек несет персональную ответственность за свое решение;

Задачи: сформировать стремление не полагаться на «правильность» группового поведения;

расширить поведенческий репертуар школьника в процессе

конфрантации с группой.

Методическое оснащение:

1.Карточки с понятиями «Группа», «Давление».

2.16 карточек с ответами «Да» и 16 с ответами «Нет».

3. «Щиты» в форме листов (8).

4.Горы. Фигура альпиниста.

5.7 вершин гор.

6.Секундомер.

7.Мяч.

8.Плакат «Некоторые варианты отказа».

9.Маркеры для работы в группе.

**«Мозговой штурм»**

Учитель здоровья:

Вы поговорили о физиологическом вреде для здоровья, и сейчас нам предстоит разобраться в таком вопросе: «Как научиться сказать «Нет» тому, кто вредит физическому и психологическому здоровью».

1.Ребята, приходилось ли вам сталкиваться с подобными ситуациями в жизни?

2.Можно ли ситуацию, рассмотренную в сценке, назвать типичной для современной жизни?

3.Почему в данной ситуации ребятам из «глубинки» удалось склонить на свою сторону приезжих подростков?

Вы отметили, что ребят из села было больше, они были дружнее. Поэтому им удалось оказать давление на приезжих.

Напоминаю два ключевых понятия

«Группа»

«Давление»

4.Каковы были ценности группы, представления сельских ребят?

5.Как вы думаете, приносила ли вред здоровью группа сельских ребят?

В данной ситуации давление оказала группа, не приносящая вред здоровью ее участникам.

В реальной жизни нам придется противостоять давлению групп, которые не несут ответственности за наше здоровье.

Таким группам мы должны сказать «Нет».

Представьте реально ситуацию, что вы оказались наедине с группой, которая заведомо принесет вред вашему здоровью.

Обратите внимание, что здесь имеются в виду не только вредные привычки, но и различного рода агрессии, культ силы, подавление инициативы ее участников.

Подумайте и ответьте на вопрос, что помешало бы вам отказать такой группе провести с ними свободное время?

Ответы выборочно по кругу.

Оказавшись наедине с такой группой, мне трудно было бы сказать «Нет», т.к……

Не чувствуя поддержки мне трудно было бы сказать «Нет».

Мне кажется, мне было бы трудно им отказать, потому что….

Вы перечислили наиболее типичные причины неумения отказать чему- либо сомнительному, приносящему вред здоровье. Это вершины горного массива.

Посоветуйтесь группой и решите, какая из этих причин в большей степени, чем другие, мешает вам сказать «Нет».

! Установите фигурку альпиниста на наиболее значимой, на ваш взгляд вершине.

Вы назвали причины, которые мешают нам сказать «Нет».

Но есть и способы защиты от давления. У каждого они свои.

Для дальнейшей работы мы разделимся на группы.

Задание: Каждой группе дается набор «щитов». Группе предстоит разработать свой вариант отказа.

Выступление докладчиков за 1 минуту.

! Представьте, что один из приезжих ребят (из сценки) предлагает вам провести время в их компании.

Каждая группа разработала свой вариант отказа.

Думаю, вам интересно будет узнать, что советуют психологи.

## ПЛАКАТ «Некоторые варианты отказа»

Работа с карточками «Да» и «Нет».

1.Прав ли тот, кто считает себя в полной безопасности, находясь в компании друзей?

2.Правильно ли утверждение, что настоящему другу надо во всем уступать?

3.Правильно ли утверждение, что критические замечания делают только те, кто старается во всем найти недостатки?

4.Правила общения- это то, чему жизнь сама научит.

Итоги:

Сегодня я узнал……

Научился……

Теперь я умею……

«Сегодня мы поговорили о физиологическом, психологическом здоровье, а сейчас мы усовершенствуем свое физическое здоровье».

Приглашаем всех в спортзал.

###### Часть 3

Звучат марш, фанфары.

Команды (нарядно одетые в спортивную форму под торжественную музыку входят в спортзал).

Учитель физкультуры встречает команды, жюри занимает свои места.

Начинаются большие спортивные игры.

# **Программа соревнований**

1. **Эстафета «Дружба».** Команды стоят в колоннах на лицевой линии площадки. Первый участник с эстафетной палочкой .По сигналу второй участник берет другой конец палочки и бегут в связке до поворотной стойке и обратно в конец строя. Затем первый с третьим и т. д.
2. **Эстафета с завязыванием узлов**. Каждый участник должен добежать средней линии, где лежит шпагат, и завязать как можно больше узлов. Побеждает та команда, которая выполнит задание быстрее и завяжет больше узлов.
3. **Эстафета со спичечными коробками.** Первый участник добегает до средней линии и высыпает коробок. Следующий должен добежать и собрать спички, и т. д.
4. **Эстафета с тремя мячами**. Первый участник с двумя баскетбольными и одним волейбольным мячом обегает поворотную стойку и передает мячи следующему и т. д.
5. **Эстафета в парах**. Первый участник в упоре лежа катит мяч до поворотной стойки. Второй держит его за ноги. У поворотной стойки меняются ролями и т. д.
6. **Эстафета в парах с баскетбольным мячом.** Первый и второй участник, зажав мяч между собой, должны обежать поворотную стойку и передать эстафету следующей паре.
7. **Эстафета «бег на трех ногах».** Первая пара одевает резинку от автомобильной камеры таким образом: один просовывает в резинку левую ногу, другой правую. Затем бегут до поворотной стойки, возвращаются и передают эстафету следующей паре.
8. **Эстафета «Каракатица».** Первый участник в упоре сзади с мячом на животе должен обойти поворотную стойку и передать эстафету следующему.
9. **Эстафета «Переправа».** Первый и второй участники в обруче обегают поворотную стойку, захватывают следующего, проделывая тоже со всеми участниками.
10. **Эстафета «Ловкие ручки».** Перед каждой командой на средней линии стоит ведро с водой, пластиковая бутылка и стакан. Передовая эстафету, участники должны добежать до средней линии и налить один стакан воды в бутылку. Побеждает та команда, которая быстрее выполнит задание и больше нальет воды.
11. Заключительная часть: жюри подводит итоги конкурсов и эстафет, поздравляет победителей.

Ведущий: Ребята! Какова тема нашего сегодняшнего мероприятия?

(Новое поколение выбирает……)

Что же вы для себя выбираете?

(Здоровый образ жизни).

Правильно, ребята, сегодня модно быть здоровым!