**Семеновская средняя школа**

**Открытое мероприятие с детьми и родителями на тему**

**«Здоровому- всё здорово!»**

**Чистякова Елена Николаевна, заместитель директора по воспитательной работе**

**«Здоровье не купишь, им можно только расплачиваться»** – говорится в русской пословице.

**«Добыть здоровье сможет только сам человек»**(Н.М.Амосов)

**Оформление:**презентация (название и  эпиграф мероприятия, основополагающие вопросы).

**Форма проведения**:  интеллектуальная игра с элементами **беседы с обучающимися 9-11 классов и их родителями.**

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:**

* формирование мотивации к здоровому образу жизни;
* систематизация и обобщение знаний школьников о здоровом образе жизни;
* формирование активной жизненной позиции

Ход мероприятия

Ведущий.

-Здравствуйте, уважаемые дети ,родители и гости! Мы рады приветствовать Вас на нашем мероприятии. Оно посвящено здоровью. Тема - «Здоровому - всё здорово!» В наше время здоровью и здоровому образу жизни уделяется много внимания:

1) с 2010 добавлен 1 час физкультуры;

2) строятся спортивные площадки, стадионы, беговые дорожки…

3) организуется работа спортивных залов в вечернее время;

4) в СМИ достаточно широко освящается эта тема.

**1 этап**

**Ведущий:**

Но в последнее время, я часто слышу слова «Я очень устала». А Вы устаёте? Сейчас я предлагаю вам упражнение на восстановление внутренних сил, позитивное восприятие себя и других и небольшое путешествие в мир природы.

**Ведущий:** Достаточно эффективную зарядку позитивного мышления предложил Дейл Карнеги» (американский педагог-психолог).

Она получила у него название "Именно сегодня". Я прочитаю её, а Вы сядьте как Вам удобно и послушайте, вглядываясь в размещенные рядом пейзажи.

 1. Именно сегодня меня постигнет счастье. Счастье заключено внутри нас; оно не является результатом внешних обстоятельств. Поэтому человек счастлив настолько, насколько он полон решимости быть счастливым.

2. Именно сегодня я приспособлюсь к жизни, которая окружает меня, и не буду пытаться приспособить все к своим желаниям. Я приму мою семью, мою работу, обстоятельства моей жизни такими, какие они есть, и постараюсь полностью соответствовать им.

3. Именно сегодня я позабочусь о своем организме. Я сделаю зарядку, буду ухаживать за своим телом, избегать вредных для здоровья воздействий и мыслей. Мой организм охотно выполняет все мои требования и установки.

4. Именно сегодня я уделю внимание развитию своего ума. Я изучу что-нибудь полезное. У меня есть желание к умственной работе. Я прочитаю с интересом то, что требует усилия, размышления, сосредоточенности.

5. Именно сегодня я займусь нравственным самосовершенствованием. Для этого я сделаю кому-нибудь что-то хорошее, полезное и выполню два дела, которые мне не хочется делать.

7. Именно сегодня я буду жить только нынешним днем, не стремясь решить проблемы всей моей жизни сразу. Я легко выполняю любую, даже рутинную работу.

8. Именно сегодня я намечу программу своих дел, я запишу, что собираюсь делать каждый час. Эта программа избавит меня от спешки и нерешительности даже в том случае, если я не смогу ее точно выполнить.

9. Именно сегодня я проведу полчаса в покое и одиночестве и постараюсь расслабиться.

10. Именно сегодня я не буду бояться жизни и собственного счастья. Я буду любить и верить, что те, кого я люблю, любят меня.

**2 этап Ведущий:**

-Каждый человек относиться к своему здоровью по – разному: одни заботятся ( зарядка, питание, отдых…), другие - считают, что он и так здоров и не прилагают никаких усилий для сохранения своего здоровья.

-Быть здоровому здорово? Почему? (команды работают)

(дети отвечают) –

Вывод. Здоровый человек имеет множество возможностей : стать спортсменом, получить престижную профессию, полноценно жить.

**3 этап. Выступление детей. Ведущий:**

-В нашей школе есть ребята, которые активно занимаются спортом ( волейбол, настольный теннис). Уже сейчас они занимают призовые места и становятся победителями в соревнованиях разных уровней.

И мы предоставляем им слово.( 9-10 класс, сценка)

**4 этап.. Ведущий:**

-В районе за последние 2 года: 1 –ые места по теннису, волейболу, легкая атлетика. В области : 1- ые и 2- ые места по волейболу, настольному теннису.

Как мы уже сказали, здоровый человек может стать хорошим спортсменом, а также получить профессию, о которой он мечтает.

*Посмотрим на следующую ситуацию.(11 класс, сценка)*

*-Почему у девушек возникли такие проблемы?*

*-Что они не учли при выборе профессии? (командам на 2-3 минуты – обсуждение; ответы)*

**5 этап. Игра. Ведущий:**

-Сейчас мы с вами поиграем. Каждая команда (детей и родителей) получает одинаковые наборы медицинских показаний к определённым профессиям. Вы должны для выбранной Вами профессии назвать те показатели здоровья, с которыми можно достичь хороших результатов. (выдать листочки с текстом).

|  |
| --- |
| **6 этап. Подведение итогов .Ведущий**:  Учитывать или не учитывать рекомендации каждый человек решает по-своему.  - А что решили наши героини? (сценка, 11 класс)  - 7 **Послушайте притчу. Ведущий:**  «Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину.  - В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков.  Один волк представляет зло – зависть, ревность, грубость, агрессию. Другой волк представляет добро – мир, любовь, верность, отзывчивость.  Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил:  - А какой волк в конце побеждает?  Старый индеец улыбнулся и ответил:  - Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь».  Я очень хочу, чтобы после нашего занятия, у вас не было сомнения в том, какого волка в себе вам нужно кормить!  **Ведущий.**:  Иначе эту мысль можно выразить так: ничто не научит жить, ничто не изменит, никто не поможет быть счастливым, только я сам могу изменить себя и свою жизнь.  **Рефлексия.** Выдаю жетончики с рисунками: солнышко, солнышко с тучкой, тучка, с дождём, тучка с молнией.  Февраль, 2016г |