**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №11»**

**Методическая разработка**

**Внеклассное мероприятие соревнование**

**"Я ВЫБИРАЮ ЖИЗНЬ"**

 Кондратьева Н. Н. ,

учитель физической культуры

г. Старый Оскол

2017год

**Внеклассное мероприятие
соревнование
"Я ВЫБИРАЮ ЖИЗНЬ"**

**Цели.**

* Воспитание внимательного отношения к своему здоровью, воспитание взаимопомощи.
* Развитие силы воли, творческих способностей.
* Ознакомление со способами укрепления здоровья, обучение новым играм.

**Оборудование.**

Фотографии о спорте, таблица для игры, ведро, теннисные шарики (2-3), магнитофон, маркеры двух цветов

**Подготовительная работа**

Дать ребятам задания - подготовить оздоровительную рекламу, упражнения для утренней зарядки, танец с элементами аэробики; подготовить класс: парты убрать, стулья расставить для двух команд напротив друг друга, подготовить место для жюри; гостей, подготовить грамоты или призы, разучить песню "Не спеши трубить отбой".

**План проведения мероприятия.**

1. Беседа о здоровье.
2. Игра " Я выбираю здоровье".
3. Итог. Награждение. Песня.

**Ход и краткое содержание мероприятия.**

**1. Беседа о здоровье.**

Чтение пословиц:

В здоровом теле - здоровый дух.

Богатство - на месяц, здоровье - на всю жизнь.

Обсуждение. Кто считает себя здоровым? Кто хочет закалять своё здоровье? Если умеешь вовремя отдыхать, будешь есть простую и здоровую пищу, будешь спать полноценно и спокойно, содержать в чистоте своё тело, будешь дружить с физкультурой и спортом, значит будешь здоровым и долго жить. Рекомендуется начинать и заканчивать день гимнастикой и массажем.

**2. Игра "Я выбираю здоровье".**

***Правила игры:*** две команды - "Крестики" и "Нолики" выполняют задания, а результаты записывают в виде "О" и "X" в таблицу с номерами заданий (выиграл - ставь знак). Выигрывает та команда, которая больше наберёт своих знаков. Дополнительное очко даётся команде, сумевшей проставить подряд три своих знака по вертикали, или по горизонтали, или по диагонали. Например:

**1 6 4 0 0 Х**

**7 2 9 Х Х Х**

**5 8 3 0 X 0**

***Представление жюри, Деление на 2 команды***

**Даны две пословицы:** *(В**здоровом теле* - *здоровый дух. Богатство* - *на месяц, здоровье на всю жизнъ\* которые разделены на отдельные слоги двух цветов по количеству участников. Например, если 20 участников, то по 10 частей. Ребята должны выбрать себе один цвет, из частей собрать пословицу. Побеждает первый, собравший пословицу. Команда-победитель выбирает название: "Крестики" или "Нолики", и ей даётся право выбрать первое задание:

1 6 4 цифры- номера заданий из таблицы

7 2 9

5 8 3

***Задания:***

***1) Викторина.***

* Всемирные спортивные игры, которые проводятся один раз в четыре года? (Олимпийские игры)
* После какого ритуала Олимпийские Игры считаются открытыми? (Зажжения факела)
* Зимние виды спорта?
* Летние виды спорта?
1. ***Кто больше скажет слое о здоровье.*** (Побеждает последний)
2. ***Спортивно - оздоровительная реклама*** (каждой команде даётся время дляподготовки).

***Спортивная пауза (аэробика).***

Движение - это жизнь, пусть движение будет в мыслях, делах, в чувствах.

***4) Театр-экспромт.***

Человек должен уметь показать свои чувства. Если умеешь общаться с людьми, имеешь хороших друзей - будешь здоровым.

Попробуем вместе поиграть в театр без слов, а в движениях и мимике. Участвуют в сценках "Подчёркнутые слова".

(1 -команда) Пурга.

Утром Толик вышел из дома. На дворе была пурга. Деревья страшно шумели. Мальчик испугался. Встал под дерево и решил в школу не идти. Вдруг он увидел Сашу. Он тоже, испугавшись пурги, спрятался под дерево. Мальчики увидели друг друга. Им стало весело. Мальчики побежали навстречу друг другу, взявшись за руки пошли в школу. Воет пурга, свистит, но она теперь не страшна.

(2-команда) На горке.

Ребята целый день трудились - на дворе строили горку. Ребята полили горку водой и побежали домой обедать. Костя быстро оделся, надел коньки, пошёл на горку. Скатился с горки. Поскользнувшись, упал. Много раз падал. Чтобы не было скользко, начал таскать песок из ящика. Попробовал скатиться - бух - упал. По песку коньки не едут! Вышли ребята. Они рассердились на Костю. Дали лопату и велели таскать снег на горку, после работы полили водой. Косте эта работа понравилась. Он лопатой даже лесенки приделал.

**5) *Фотография.***

Тема. "Спортивные соревнования (нужно замереть, изобразив участников спортивных соревнований)".

***Спортпауза. Зарядка для пальцев.***

Можно развить силу пальцев. Вместе с силой пальцев развивается и духовная сила. (А.Левшинов "12 сторон ладони", стр. 24-27)

1. ***Здоровый образ жизни. Выходной день.*** (Один рассказывает, другой показывает)
2. ***Проведение утренней зарядки*** (один участник проводит с другой командой)

***Спортпауза. Игра "Шайба* - *гол* - *ура!"***

Правила: Две команды. Ведущий по очереди поднимает (взмахивает) одну, другую руку, обе руки. Одна рука - первая команда кричит "Шайба!", другая рука - вторая команда кричит "Гол!", обе руки - обе команды кричат "Ура!". Поднятие (взмахивание) правой, левой и обеих рук надо чередовать.

**8) *Мини-баскетбол.***

Попадание теннисного шарика в ведро.

Участники команд забивают по одному шарику в ведро.

***Спортпауза. Массаж пальцев. Профилактика.***

Массаж точек рук помогает укрепить весь организм. (А. Левшинов "12 сторон ладони", стр. 103-104)

***9) Вопрос "Почему я выбираю здоровье?"***

Какая команда ответит полнее?

**3. Итог,**

Жюри подсчитывает количество "крестиков" и "ноликов".

**Награждение,**

 **Литература.**

1. *Васильков В.А.* Формирование ценности здоровья и здорового образа жизнедеятельности учащихся. – М., 1991.
2. *Смирнов Н.К*. здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М., 2002.
3. *Тихомирова Л.Ф.* Деятельность учреждения образования по охране и укреплению здоровья детей. – Ярославль, 2001.
4. *Федоренко Л.Г*. Психологиское здоровье в условиях школы. – СПб., 2003.
5. *Формирование* здорового образа жизни российских подростков. – М., 2002.
6. *Школа* и психологическое здоровье учащихся / Под ред. С.М. Громбаха. – М.. 1998.

**Приложение**

Песня "Не спеши трубить отбой".

**.**

*Песня "Не спеши трубить отбой!"*

*Не спеши трубить отбой,*

*Ты дорогу до конца не прошагал!*

*И уходит из-под ног в небосвод голубой*

*Самый трудный, самый главный перевал.*

*Ты часы остановил -*

*Испугался неизбежности такой.*

*И тому, в ком сердце льва, кто с отвагою в груди,*

*Первый шаг бывает сделать нелегко!*

*Загляни в глаза себе,*

*Стало стыдно - значит что-то здесь не так.*

*Нет удач без неудач, нету лёгких побед*

*Так чего ж ты опечалился, чудак?*

*Не спеши трубить отбой,*

*Ты дорогу до конца не прошагал!*

*И уходит из-под ног в небосвод голубой*

*Самый трудный, самый главный перевал.*