

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«НОВОПОКРОВСКИЙ МНОГООТРАСЛЕВОЙ ТЕХНИКУМ»

**Методическая разработка
открытого внеаудиторного мероприятия**

**тема:
«Здоровым быть – здорово».**

Подготовил:

Преподаватель физической
культуры:

Федоренко Г.Н.

2023 г.

Пояснительная записка

Всемирный день здоровья отмечается ежегодно 7 апреля в день создания в 1948 году Всемирной организации здравоохранения. За время, прошедшее с того исторического момента, членами ВОЗ стали 194 государства мира. Таким образом, ежегодное проведение Дня здоровья вошло в традицию с 1950 года.

Пропаганда здорового образа жизни, отказ от вредных привычек, умение сказать «нет» - в молодежной среде в последнее время приобретает все более и более актуальный характер. Подростковый возраст является одним из самых трудных периодов в жизни человека, возрастает авторитет сверстников, в то же время авторитет семьи снижается, поэтому в этот период важно поддержать подростка, повлиять на его выбор, направить его потенциал на формирование положительных моральных принципов.

Методическая разработка по внеклассному мероприятию соответствует возрастным особенностям студентов, стимулирует их к занятиям спортом.

Цель разработки:

1. Пропаганда здорового образа жизни.
2. Сохранение и укрепление здоровья студентов.
3. Приобщение к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом

Цели мероприятия:

- формирование у студентов потребности в здоровом образе жизни.
- пропаганда здорового образа жизни среди студентов;
- формирование у студентов ценного отношения к своему здоровью;
- укрепления связей между студентами разных групп;
- привлечение студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- формирование коллективизма и взаимопомощи, дисциплинированности, воспитание «здорового духа соперничества» .

Задачи мероприятия:

- Формировать у подростков умение заботиться о своем здоровье.
- Расширять и обогащать знания подростков о пользе физических упражнений для здоровья.
- заинтересовать учащихся изучением вопросов здоровья;
- развивать творческие способности студентов.

Ожидаемый результат: формирование отношения студентов к своему здоровью, как основному фактору успеха

Внеклассное мероприятие проходит в форме спартакиады «День Здоровья» и включает в себя выполнение практических заданий по «станциям».

Состав участников: к участию допускаются студенты 1 и 2 курса всех профессий.

Состав команды: 4-6 человек.

Порядок проведения:

1. Мероприятие начинается с общего построения, конкурса приветствий команд.
2. Состязания проводятся на стадионе техникума. Капитаны команд получают маршрутные листы движения по станциям.
3. На каждой станции присутствуют помощники жюри, начисляющие баллы командам за выполнение заданий.

Деятельность жюри:

1. Каждый конкурс жюри оценивает по 5-ти бальной системе в таблице результатов (Приложение №1)
2. Сообщает результаты в течение всех соревнований.
3. Подводит итоги соревнований.
4. Оглашает результаты.

Сценарий мероприятия

Преподаватель: Сегодня, 7 апреля, на всей планете люди отмечают День здоровья. Здоровье – это самое дорогое, что есть у человека.

И наш спортивный праздник посвящен этому замечательному событию.

Сегодня у вас есть шанс показать свою силу, быстроту, выносливость, ловкость и смекалку.

Для открытия нашего праздника приглашаем директора нашего техникума....

Преподаватель: И конечно, ни одно соревнование не обходится без судей. позвольте представить вашему вниманию жюри в составе:

А теперь давайте познакомимся с нашими командами!

Помощники гл.судьи по очереди озвучивают названия команд, и представляют капитанов.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Преподаватель: Итак, с командами познакомились, напутствие услышали - пора начинать соревнование.

Сегодня мы отправляемся в путешествие на поезде «Здоровье». Порядок передвижения команд от станции к станции указан в маршрутных листах.

Команды, обратите внимание! Все задания оцениваются от 1 до 5 баллов.

За шумное поведение предусмотрено применение штрафных санкций.

Пожелаем командам счастливого пути!

Отбивка «Прибытие поезда»

Помощник гл.судьи : Вам нужно ответить на вопросы, за каждый правильный ответ – 1 балл.

Карточки с вопросами на подносе, представители команд зачитывают вопросы и отвечают после 30-секундного раздумья.

1. В медицине используются сок, почки, листья этого дерева. Настой и отвар почек обладают мочегонным, антисептическим, желчегонным

свойствами. Сок применяют при подагре, артритах, ревматизме, цинге.
(Берёза)

2. Говорят, что в зарослях этого кустарника лесные гномы прячут своё богатство. И в самом деле, ягоды его не только очень вкусны, но и чрезвычайно полезны. Особенно хорошо они помогают при заболеваниях глаз. (Черника)
3. Целебное растение из Южной Африки. Мякоть листа заживляет ранки и ожоги. Сок растения закапывают в нос при насморке. Другое его название столетник. (Алоэ.)
4. Сок этого растения используют вместо йода, для выведения бородавок, настоем из листьев умываются, моют голову. (Чистотел.)
5. Это растение, с шипами и красивыми цветами, придает человеку силы и снабжает организм витаминами. (Шиповник).

1)Весной растет,
Летом цветет
Осенью осыпается
Зимой отсыпается
А цветок - на медок
Лечит от гриппа
Кашля и хрипа....(Липа).

2).Летом рад я свежей
Ягоде медвежьей,
А сушенная в запас
От простуды лечит нас...(Малина).

3) Этот плод – аптека наша, из него полезна каша,
Семечки – деликатес, и глистам – противовес.
Диетическое блюдо – от болезней всех, как чудо! (Тыква)

4) Форма семян – будто органы тела. Издавна знахари знали всё это.
Это – источник белка для спортсмена.
Это – лекарство для органов тела.
Лечат и печень, и почки. Гладкими будут и щёчки.
От диабета спасенье, и для толстущек леченье.(Фасоль)

5. Эти вкусные плоды всем знакомы с древности.
Все, кто ели, не болели, зубы белые блестели,
Малокровие, ожирение побеждают без сомнения.
Есть варенье, сок, пюре и аптека во дворе.(Яблоня)

Песни о спорте.

Ведущий: спасибо командам! Просим жюри подвести итоги состязания.

Отбивка «Прибытие поезда»

Преподаватель : Итак, станция «Эстафетная»

первое задание - Эстафета «Теннисист»

второе задание - “Бег в мешках”

Кто быстрее эстафету без штрафного пробежит

третье задание -конкурс со скакалками

Помощник гл.судьи: спасибо командам! Уважаемые судьи, передайте результаты этого этапа конкурса.

Отбивка «Прибытие поезда»

Преподаватель: Наш поезд прибыл на станцию «Профилактическая».

Помощник гл.судьи: Здоровье сегодня нужно рассматривать как национальную ценность. Быть здоровым – это, прежде всего, любить себя и разумно к себе относиться.

Призываем всех вас: – Занимайтесь спортом, физическим трудом! -

Совершайте прогулки перед сном, находите как можно больше не у экрана телевизора, а на свежем воздухе!

Каждая команда должна продемонстрировать комплекс упражнений для утренней гимнастики, в музыкальном сопровождении.

Ролик о спорте

Преподаватель: Сегодня на нашем празднике Дне Здоровья, все участники и болельщики получили заряд бодрости и хорошего настроения!

Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Занимайтесь спортом, укрепляйте свое здоровье, развивайте силу и выносливость!

Помощник гл.судьи: Мы желаем всем: Будьте здоровы!

Преподаватель: После таких замечательных слов вдвойне приятнее
объявлять результаты сегодняшнего праздника!

Слово предоставляется главному судье

Помощник гл.судьи: Спасибо всем участникам, болельщикам и судейской
команде! Будьте все здоровы!

Вместе: До новых встреч на спортивных площадках!