

Государственное профессиональное образовательное учреждение  
Тульской области  
«Болоховский машиностроительный техникум»

**«Движение - жизнь!»**

**методическая разработка внеклассного мероприятия**

Разработал воспитатель  
Соловьева Надежда Егоровна

Болохово  
2021

Актуальность проведения мероприятия заключается в том, что здоровье обучающихся характеризуется как критическое, поэтому поиск эффективным методов его улучшения является первоочередной проблемой. Пропаганда здорового образа жизни сегодня набирает обороты, но она всё ещё слабая, и не ведётся на достаточно широком уровне для того, чтобы можно было говорить о повышении общего уровня здоровья подростков. Главная проблема – недостаточная осведомлённость обучающихся, отсутствие нужных знаний, при наличии которых можно было бы сформировать правильное отношение к собственному здоровью. В начале учебного года проводила индивидуальные беседы на тему здорового образа жизни. Это связано с тем, что многие обучающиеся начали жаловаться на ухудшения своего здоровья, недомогание, вспыльчивость. Проведя анализ бесед, я сделала вывод, что большинство обучающихся ведут малоподвижный образ жизни, в больших количествах употребляют вредную пищу, много времени проводят за компьютером, гаджетами и телевизором. Поэтому мною был разработан тематический информационный час «Движение – жизнь» с элементами театрализованного представления и показом презентации. В разработке мероприятия, подготовке обучающиеся принимали активное участие, так как данная тема интересна и познавательна.

Методическая разработка данного мероприятия может быть рекомендована к использованию при проведении внеклассных мероприятий по здоровому образу жизни для обучающихся различных возрастных категорий.

### **«ДВИЖЕНИЕ – ЖИЗНЬ!»**

«Суть человеческого естества – в движении. Полный покой означает смерть». Б. Паскаль

**ЦЕЛЬ:** формирование позитивного отношения обучающихся к активному образу жизни.

**Задача:** побуждать обучающихся к двигательной активности, саморазвитию, самосовершенствованию, к занятиям в спортивных кружках.

**ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ:** тематический информационный час

**ОФОРМЛЕНИЕ:** - костюмы героев сценки «Репка»; плакат «Ребята, давайте вести здоровый образ жизни!»; надпись пословицы «Двигайся больше - проживешь дольше»; на доске тема мероприятия и эпиграф .

Презентация по теме «Спорт и здоровье».

Сообщение по теме, стихотворение.

**Музыкальное оформление.**

Мелодии песен.

**Подготовительная работа:** обучающиеся нарисовали плакат, участвовали в репетиции.

**ХОД МЕРОПРИЯТИЯ.**

**Педагог.**

Добрый день, ребята! В народе говорят: «Здоровому человеку нужно всё, а больному – одно - здоровье», - , и с этим трудно не согласиться. Здоровье можно с уверенностью назвать фундаментом жизни человека. А что лежит в основе этого фундамента? Сегодня мы вместе будем отвечать на вопрос «Что значит быть здоровым человеком?» В большинстве болезней виновата не природа, не общество, а только сам человек. Чаще всего он болеет от лени и от жадности, но, иногда, и от неразумности. Не надейтесь на медицину. Она неплохо лечит многие болезни, но не может сделать человека здоровым. Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Человек столь совершенен, что вернуть здоровье может почти с любой точки его упадка. К сожалению, здоровье, как важная цель, встаёт перед человеком, когда смерть становится близкой реальностью. Однако слабого человека даже смерть не может надолго напугать.

Говорят, что здоровье – счастье уже само по себе. Это неверно: к здоровью так легко привыкнуть и перестать его замечать. Однако оно помогает добиться счастья в семье и работе. Помогает, но не определяет. Правда, болезнь, она уж точно – несчастье, особенно, если тяжёлая.

Учёные, рассматривая все факторы, влияющие на здоровье, установили, что здоровье человека зависит от следующих факторов:

от внешней среды – на 20-25%

от наследственности – на 15-20 %

от медицины – на 8-10%

от образа жизни – на 50-55%.

Вредные условия жизни окружающей среды можно компенсировать или исключить правильным образом жизни. Люди, в большей своей массе ведут неправильный образ жизни. Самое главное для здоровья – это двигательная активность, подвижность. По данным учёных даже дети школьного возраста получают лишь 60% нормы движения при наличии уроков физкультуры. А взрослые – и того меньше. Многие взрослые ведут малоподвижный образ жизни, не занимаются зарядкой. Даже когда нам предоставляется возможность проявить свою двигательную активность, мы в силу своих привычек не пользуемся предоставленной возможностью.

Основы здорового образа жизни закладываются в нас еще в детстве в виде здоровых привычек. До определенного возраста здоровье ребенка берегут его родители. Но, подрастая, он это должен делать сам.

Например, утром, в больших городах, когда люди спешат на работу или на учебу, стараются влезть в переполненный транспорт, вместо того, чтобы выйти из дому на 40 минут пораньше и потратить это время на быструю ходьбу до работы, т.е. на оздоровление. Если вы живёте на 5 или 10 этаже, не спешите пользоваться лифтом, поднимайтесь пешком до квартиры. Вы укрепите свои мышцы и научитесь правильно дышать. Мы привыкли к различным импортным продуктам и полуфабрикатам, в которых после переработки не осталось никаких биологически активных веществ. Вспомните рецепты своих мам и бабушек, они гораздо вкуснее и полезнее. Поэтому я считаю, что для здоровья самое главное – это правильный образ жизни.

– А к чему приводит малоподвижный образ жизни современного студента, вы сейчас поймете, посмотрев сценку.

### **СЦЕНКА.**

#### **Миниатюра по мотивам сказки "Репка"**

Звучит веселая музыка «Деревенская». На сцену выходит Дед, ведя за руку Репку. Сажает ее на стул, уходит. Музыка стихает.

Репка.

Познакомимся? Я - Репка!

Я сижу на грядке крепко.

Дед весной меня сажал,

Да водою орошал,

Удобрял, пушил, полон,

Чтобы осенью на стол.

Угощение из Репки

Будут кушать Бабка, Дедка...

Овощи ведь так важны,

Людам всем они нужны!

Выходит Дед, обходит Репку, почесывает в затылке.

Дед.

Да уж, вымахала Репка!

Я встречал такую редко.

Ну, а если честно скажем -

И не видывал ни разу!  
Эх, тряхну-ка стариной!..  
Подходит к репке, хочет взяться за нее.  
Репка.  
Что ты, Дедушка, стой!  
Прежде чем шагать на грядку,  
Лучше сделай ты зарядку,  
Свои мышцы разомни,  
А потом уж - и тяни!  
Дед.  
А и верно - разомнусь,  
За нее потом возьмусь!  
Под веселую музыку делает зарядку. (Берется за Репку, тянет).  
Дед.  
Мне зарядка, конечно, поможет,  
Тянем-потянем!  
Репка.  
Вытянуть не может!  
Дед.  
Что же делать? Вот беда!  
Бабку мне б сейчас сюда!  
Эй, старуха, хватит есть,  
В дверь не сможешь ты пролезть!  
Завтрак, и обед, и ужин -  
Каждый только в меру нужен!  
Появляется Бабка  
Дед.  
Эту репку мы за раз  
Вместе вытащим сейчас!  
Бабка оглядывает репку.  
Бабка.  
Ого-го! Вот это Репка!  
И в земле сидит как цепко!  
(Мечтательно) Сколько можно приготовить!..  
(Деду строго) И не смей со мною спорить!  
Значит так, эту Репу я приготовлю:  
Глазированной, печеной, фаршированной...  
Дед.  
... Моченой!  
Для еды лишь и живешь,  
Только бы набить живот!  
Хватит трескать щи да кашу,  
Тянем вместе Репку нашу!  
Тянут Репку.  
Дед.  
Ну-ка, дружно!

Бабка.  
Ну-ка, вместе!  
Репка.  
Слабаки! А я на месте!  
Бабка.

Слушай, Дед, давай-ка Внучку  
Приведи сюда за внучку!  
Дед.

Молодой я бегать, что ль?  
Как-нибудь уж мне позволь  
Нашей внучке позвонить,  
К нам на помощь пригласить.

Дед звонит по сотовому телефону. Появляется Внучка, на ней - мини-юбка, топик, не прикрывающий живот, босоножки на высоченном каблуке. Она отвечает Деду по своему сотовому телефону

Внучка.  
В чем проблема, старички?  
Что-о-о-о-о?  
Убирает сотовый, подходит к Деду и Бабке  
Внучка.  
Протри-ка, Дед, очки!  
Что, не видишь - я в прикиде,  
Тянуть репку в таком виде?  
Бабка.  
Это что же за прикид?  
Осень на дворе стоит,  
Ты - как будто бы на пляже,  
Потеряла всякий стыд!

Дед.  
По сезону одеваться  
Надо, Внучка, как-нибудь.  
А то, так вот закаляться...  
Репка.  
Репку будете тянуть?  
Дед, Бабка, Внучка тянут Репку.  
Все вместе.  
Раз-два, тянем Репку!  
Дед (вытирая пот).  
Да, сидит довольно крепко.  
Репка.  
Сказки надобно читать -  
Пора Жучку вашу звать!  
Внучка.  
(Репке) Обойдемся без подсказок!  
(Деду с Бабкой) Позовем давайте сразу  
Пса и кошку, чтоб они  
Вырвать Репку помогли!  
(Репке) Ты здесь много не болтай,  
В наше дело не встревай.  
Дед.  
Ты на грядке новичок,..  
Бабка, у нас не Жучка, а Жучок!  
Дед.  
Только вряд ли они смогут  
Оказать нам тут подмогу.  
Вон лежат себе кольцом

В холодочке под крыльцом.  
Бабка.  
Спят они там оба, что-ли?  
Внучка.  
Как же! Корчатся от боли!  
Животы у них болят!..  
Врут! Работать не хотят!  
Бабка.  
Ну, еще бы не болели!  
Вот, буквально на неделе,  
Тьфу ты, что же за напасть:  
Всяку гадость тащат в пасть!  
Дед.  
С грязью, пылью...  
Внучка.  
... плюс - микробы!  
Бабка.  
И не заболели чтобы!?  
Появляются Жучка и Мурка, держась за животы.  
Дед (с иронией).  
Во! Помощнички пришли!  
До чего же вы дошли!  
Внучка.  
Ну еще бы! Подбирают  
Все с земли и в рот суют!  
Бабка.  
Будто бы не понимают,  
Что кругом зараза тут!  
Репка.  
Хватит вам митинговать,  
Пора Репку вырывать!  
Дед.  
А и верно, заболтались!  
Ну-ка, все за Репку взялись!  
Тянут Репку.  
Жучок.  
Гав-гав-гав!  
Не сладить с Репкой!  
Мурка.  
Мяу-мяу!  
Сидит крепко!  
Жучок.  
Что б такого предпринять?  
О! Мышку надо бы позвать!  
Мурка.  
Ну, Жучок, уж это слишком -  
Звать какую-то там Мышку.  
Развелось мышей так много -  
У меня от них изжога!  
Внучка.  
Все советуют вам тут  
Есть полезную еду.

Ну, а где же ваша Мышь?  
Бабка.  
С криком ты не убежишь?  
С детства ты боялась мышек...  
Появляется Мышка с обручем.  
Мышка.  
Нас боялась? Это слишком!  
Что, проблема у вас есть?  
Помогу, пока я здесь.  
Дед.  
Видишь - вырастили Репку,  
А она сидит так крепко,  
Что ее мы - вот беда! -  
Ни туда и ни сюда!  
Репка.  
Ты у пигалицы этой  
Попроси еще совета,  
Как со мною совладать!..  
Дед.  
Ну-ка, хватит там болтать!  
А не то сейчас лопаткой  
Тебя вытащу из грядки!  
Жучок.  
Чтоб орудовать лопаткой,  
Надо делать физзарядку!  
Мурка.  
Ну а Мышь у нас - спортсменка,  
Нам поможет непременно!  
Дед.  
Друг за друга взялись крепко!  
Раз!  
Все.  
И вытянули Репку!  
Репка сваливается со стула. Все участники встают на авансцене.  
Репка.  
Репку вытянули дружно,  
Значит, главное - что?  
Все.  
Дружба!  
Дед.  
Мы следим за урожаем  
И зарядку уважаем!  
Бабка.  
А питаться по режиму -  
Больше сил, и меньше - жиру!  
Внучка.  
Одеваться по сезону -  
В этом есть большой резон!  
Нам простуды не нужны,  
Мы беречь себя должны!  
Жучок.  
Мойте лапы, то есть - руки!

С пола не тащите в рот!

Мурка.

И тогда не будет муки,

И не заболит живот!

Мышка.

Больше двигайтесь, играйте,

Будьте бодрыми всегда!

Все.

Быть здоровыми старайтесь,

Не болейте никогда!

Поклон. Уход под веселую музыку.

Педагог.

И так, как вы поняли, посмотрев нашу сценку сегодняшний наш разговор пойдет о необходимости вести подвижный образ жизни.

К сожалению, в нашем современном мире многие подростки ведут сидячий образ жизни. Больше

времени проводят за компьютером, в гаджетах. И всё это может привести к гиподинамии. Гиподинамия – что же это такое?

Гиподинамия – малоподвижный образ жизни.

Согласны ли вы с цитатой, написанной на доске.

Примерные ответы обучающихся:

- Кто постоянно работает, двигается, тот дольше живет и выглядит моложе.

- Без движения мышцы атрофируются.

- Если человек мало двигается, он толстеет, болеет, раньше умирает.

Педагог.

Сегодня речь в нем пойдет о том, как сохранить свое здоровье, как сделать свою жизнь интересной, насыщенной и яркой.

Действительно, движение и здоровье связаны. Много веков назад человеку приходилось активно двигаться, чтобы добыть пищу, построить жилище, изготовить одежду и т. д. В процессе движения формировалось тело человека, его мышцы. Когда человек двигается, у него хорошо работает сердце, а значит, кровь получает достаточное количество кислорода, которым питается головной мозг. Много веков человека сопровождали физические нагрузки. Но постепенно часть работы взяли на себя машины. Машины научились стирать и убирать, готовить пищу и рыть ямы, собирать хлеб, плавать и летать. Но чем более умелыми становились машины, тем более ленивыми и малоподвижными делались люди. И вот результат: в 21 веке каждый второй житель на Земле страдает от гиподинамии. Гиподинамия – это пониженная двигательная активность. Она становится причиной многих болезней, сокращает жизнь человека. Особенно сильно страдают от гиподинамии современные студенты. По 6-8 часов они сидят за уроками, потом за компьютером и телевизором, на движение совсем не остаётся времени. Вот и получается, что большинство российских студентов имеют проблемы со здоровьем и только каждый третий практически здоров. Кроме того, каждый десятый ребёнок страдает от ожирения. Чтобы помочь детям восстановить здоровье нужно вернуть их на стадионы и спортивные площадки, нужно заставить их двигаться, вести активный образ жизни.

А сейчас вашему вниманию предлагаю послушать сообщение «Двигательная активность и здоровье человека», которое подготовила обучающаяся гр.ПЗ 19 Ларина Марина.

«Двигательная активность и здоровье человека».

Двигательная активность – это весь объём движений, которые выполняет человек, его физические нагрузки. Физические нагрузки тренируют сердце, сосуды, мышцы, кости, развивают мышление, воспитывают характер. Двигательная активность может помочь даже тяжело больным людям. Например, раньше после инфаркта больные лежали 40 дней, и



многие умирали, а сейчас уже через 10-15 дней встают и начинают выполнять упражнения. И большинство выздоравливают.

Дневная норма движения состоит в том, что прежде всего, нужно проводить на свежем воздухе 2-2,5 часа в день. 2 часа – любая физическая нагрузка (в том числе и домашние дела). 1 час – организованная нагрузка (игры, упражнения, соревнования и т. д.). при этом пульс должен подниматься до тренирующего эффекта – 140 ударов в минуту. Если перевести необходимую нагрузку в шаги, то в норме подросток должен ежедневно делать 23-30 тыс. шагов, но они не выполняют и половины этой нормы. Планируя физические нагрузки, нужно учитывать работоспособность человека в течении суток. Самая высокая работоспособность с 9.00 до 12.00 часов и с 16.00 до 19.00 часов. Вот на это время лучше оставлять самые активные занятия. Чтобы не страдать от гиподинамии я вам советую оторваться от кресла и прийти на стадион, вести активный образ жизни.

Педагог.

Ребята, назовите основные элементы здорового образа жизни.

Воспитатель предлагает обучающимся некоторое время поработать в группах и на листе ватмана отметить основные элементы здорового и нездорового образа жизни.

В качестве подсказки воспитатель предъявляет реплики: подвижный образ жизни; переедание; правильное питание; ночной образ жизни; вредные привычки; отказ от вредных привычек; режим дня; активный отдых; полноценный сон; еда на ночь; перекусы; закаливание; личная гигиена; положительные эмоции; стрессовые ситуации; высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу, природе,

Вот мы с вами получили своего рода правила здорового образа жизни.

Педагог.

А как вы считаете, помогают ли занятия спортом познать самого себя?

Спорт – это творчество, требующее разносторонней подготовки.

Спортсмену нужна не только сила, выносливость, но и аналитический ум.

Можно ли поставить знак равенства между понятиями спорт и здоровье?

Когда говорят о спорте, всегда в нашем сознании где-то рядом вертится здоровье, закаливание, здоровый образ жизни. Действительно, когда мы занимаемся спортом для души, для здоровья, для себя, не ради побед и наград, то спорт способствует сохранению здоровья.

Достижения современных спортсменов чрезвычайно высоки. И, чтобы добиться успеха, приходится отдавать спорту все мысли, силы и даже здоровье. Кроме того, для серьёзных занятий необходимы и недюжинные физические данные, способности, и определённый склад характера. Вместе с тем не секрет, что чрезмерные физические нагрузки в профессиональном спорте нередко приводят к весьма нежелательным последствиям. Физкультура же приносит отличное самочувствие, прекрасное настроение, уверенность в себе, без чего в нынешнее время нельзя быть хорошим профессионалом, сделать успешную карьеру. Но я прошу обратить ваше внимание ещё и на то, что, несмотря на травматичность некоторых видов спорта, наши спортсмены после перенесённых травм мечтают об одном: вернуться в спорт. Значит, есть что-то чарующее, завораживающее, что не отпускает человека, когда он вкусил радость победы. Недаром говорят многие чемпионы, что даже не могут описать то чувство гордости, волнения, счастья, которые они испытывают, когда спортсмен стоит на пьедестале, а в это время звучит гимн нашей страны.

Предлагаю вам посмотреть презентацию на тему «Спорт и здоровье».

Педагог.

А как вы понимаете следующую фразу:

"За здоровьем - пешком!"

Ответы обучающихся.

В повседневных делах мы совершаем 3-6 тыс. шагов. А для того чтобы избежать гиподинамии, нужно делать 20-30 тыс. шагов в день. Где же их набрать? Многие специалисты по спортивной медицине советуют заниматься спортивной ходьбой. Это самая

эффективная и недорогая физическая нагрузка. Ходить можно по любой дороге и при любой погоде. В ходьбе участвуют все мышцы тела, тренируется сердце, очищаются лёгкие. Прогулки лучше выполнять по принципу кроссовой ходьбы: 0,5 – 1 км прогулочным медленным шагом, затем столько же – быстрым спортивным шагом. Во время прогулки важно не перегружаться. Если во время ходьбы вы можете говорить или петь, значит, ваш организм вполне справляется с нагрузкой. Если появилась одышка, надо сбавить темп.

Вообще, даже 10 тыс. шагов в день помогут укрепить здоровье и избежать болезней.

Стоит только захотеть – каждый может найти возможность для движения. А значит, и для укрепления своего здоровья.

Послушайте стихотворение современной поэтессы Наталья Грейс «Ты всё можешь!»

Обучающаяся Горшкова Настя зачитывает произведение.

**«Ты всё можешь!»**

У тебя есть будущее. Ты всё можешь.

Слабость и болезнь превозможешь.

Горе перемелешь в муку.

Выгонишь из сердца тоску.

Многим немощным руками поможешь.

У тебя есть будущее. Ты всё можешь!

Ноги освежишь в родниках,

Не замерзнешь в стылых снегах.

Ты весь мир к себе расположишь,

Нежность и любовь преумножишь,

Ровные дороги проложишь.

У тебя есть будущее. Ты всё можешь!

Истина в ключе золотом

Счастьем осияет твой дом.

Волосы, как в детстве, взъерошь.

У тебя есть будущее. Ты всё можешь.

И когда от губительных мук

Зарыдает преданный друг,

Ты слова - лекарство предложишь:

**«У тебя есть будущее! Ты всё можешь!»**

А сейчас я предлагаю вашему вниманию «Бабушкины советы».

Многие люди старшего поколения могут похвастаться хорошей физической формой. Когда говорят о хорошей физической форме, имеют в виду прежде всего внешность: подтянутость, аккуратность, собранность, худощавость. На самом деле хорошая физическая форма – это степень развития основных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, выносливости и координации. Я с удивлением обнаружила, что все эти качества очень хорошо развиты у моей знакомой пожилой женщин. Вот её секреты.

1. Как можно больше ходите пешком.

2. Уборка в квартире, мытьё посуды – тоже физическая нагрузка.

3. У телевизора не лежите на диване. Сядьте на стул. И держите спину прямо.

4. Если вам звонят на мобильный телефон, встаньте и прохаживайтесь во время разговора.

5. На уроке, когда вы долго сидите без движения, регулярно расправляйте плечи и спину. Вращайте плечами, отводите их назад, затем выдвигайте вперед. Крутите головой, разминая шею. Вытягивайте руки перед собой и делайте глубокий вдох и т. д.

6. Вообще, не упускайте случая пройтись или пробежаться – даже 10-минутная прогулка придаст вам бодрости.

Педагог.

Мне кажется, сегодня были подняты самые животрепещущие вопросы: красота и здоровье, борьба с ожирением, спорт. Сегодня это модно, современно. Думаю у каждого есть свое мнение на этот счет. Приглашаю вас высказаться, поспорить.

(воспитатель предлагает обучающимся обсудить вопросы, дает высказаться)

- Кто из вас страдает от гиподинамии? В чем это проявляется?

- Кому пригодятся бабушкины советы? У кого есть свои рецепты движения?

- Кто пойдет за здоровьем пешком? Как вы «ходите» за здоровьем? (Рассказ о секциях, кружках).

- Грозит ли вам ожирение? Как с ним бороться?

Ответы обучающихся.

### **Итог мероприятия.**

Педагог.

Как я и ожидала, у нас получился интересный разговор, потому что тема затронула каждого. Хочется ещё вам сказать, что какой бы современной ни была медицина, она не может избавить от всех болезней. Человек сам должен бороться за свое здоровье, а активный образ жизни поможет ему в этой борьбе. 25000 шагов! Их нужно делать каждый день, чтобы сохранить хорошую физическую форму. Но часто бывает, нужно сделать первый шаг. И я желаю вам все-таки сделать этот шаг к своему здоровью.

Хочется пожелать всем вам крепкого здоровья. И помните, что природа к нам очень щедра. Ведь достаточно всего 20 – 30 минут в день потратить на зарядку, но такую, чтобы вспотеть и пульс участился вдвое, чтобы снизить риск заболеваний сердца в 2-3 раза. Двигайтесь больше- проживете дольше!

Благодарю всех за участие.

Спасибо за внимание!

И закончим наше мероприятие песней на стихи В.Высоцкого «Утренняя гимнастика» в исполнении «А-студио».