

## **Здоровый образ жизни – наш путь к успеху**

### **Из опыта работы по воспитанию у учеников бережного отношения к своему здоровью**

**А. В. Афанасенко,**  
учитель гимназии № 3 г. Могилева

**Стимулировать внутреннюю активность учеников, их потребность в самосовершенствовании, развитии здорового честолюбия, осознанного стремления к успеху, способствовать формированию здорового образа жизни – задача классного руководителя. Среди множества направлений деятельности классного руководителя, в основе которой лежит «Я – концепция», способствующая достижению определенных результатов в работе с учащимися, остановимся подробнее на направлении «Я – здоровый человек».**

**Задачи классного руководителя:** способствовать укреплению здоровья, формированию навыков ЗОЖ; воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

**Формы работы:** спартакиады, дни здоровья, походы, экологические акции, тренинги, флэш-мобы, воспитательные мероприятия.

**Результативность:** массовое занятие спортом учащихся класса (80%); II место в гимназической спартакиаде, участие и победы в городских, областных и республиканских соревнованиях по баскетболу, большому теннису, легкой атлетике, спортивному ориентированию, биатлону, хоккею.

Вашему вниманию предлагаем разработку воспитательного мероприятия по формированию навыков здорового образа жизни **«Здоровый образ жизни – наш путь к успеху».**

**Цель:** создание условий для овладения навыками здорового образа жизни.

**Задачи:**

- развивать положительную мотивацию к занятию спортом, правильному питанию, комфортному психо эмоциональному состоянию;
- закрепить коммуникативные навыки при работе в группах;
- формировать навыки самостоятельной поисково-исследовательской деятельности через использование информационно-образовательных ресурсов;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, здоровью окружающих людей.

**Оборудование:** ПК, проектор, планшеты, рисунки детей, листы ватмана, клей, карточки, разноцветные маркеры, «ладошки» для голосования, информационный материал.

#### **Ход мероприятия**

##### **I. Организационно-мотивационный этап**

Приветствие учащихся при помощи открытой ладони. Пожелания хорошего настроения.

Просмотр видеофрагмента мультфильма «Цветик-семицветик». Учащиеся совместно с учителем обсуждают, что В. Катаев, автор этого произведения, хотел донести до нас? (*Здоровье – это самое главное богатство человека.*)

На экране определение: *«Здоровье – состояние любого живого организма, при котором он в целом и все органы способны полностью выполнять свои функции, отсутствие болезни или недуга».*

На экране появляются карты здоровья по школе, классу. Учитель совместно с учащимися анализирует карты и определяет тему «Здоровый образ жизни – наш путь к успеху».

Ребята на стикерах пишут ассоциации, которые возникают у них с понятием «здоровый образ жизни». Стикеры вывешиваются на доску.

*(Выводятся 5 основных позиций здорового образа жизни: спорт, гигиена и режим дня, полезные привычки, хорошее настроение и правильное питание.)*

## **II. Операционно-познавательный этап**

### **1. Спорт**

Класс делится на 4 группы (по 2 парты). Учащимся предлагается составить текст, используя информационный материал.

*1 группа:* самые популярные виды спорта в Европе.

*2 группа:* самые популярные виды спорта в Беларуси.

*3 группа:* самые популярные виды спорта в гимназии.

*4 группа:* самые популярные виды спорта в классе.

### **2. Гигиена и режим дня**

Встреча с Доктором Айболитом (один из учащихся 10 класса).

**Айболит.** Термин «гигиена» в переводе с греческого языка означает целебный, приносящий здоровье. «Гигиена» – это очень емкое понятие. Оно включает в себя и чистоту, и правила поведения, и здоровый образ жизни, и многое другое. Соблюдение правил личной гигиены с малых лет – непреложный закон для каждого человека. А сейчас я проверю, насколько вы знаете предметы личной гигиены.

*(Ведется фронтальная работа со всем классом. Загадки про предметы гигиены. Вручение подарков за правильный ответ.)*

**Айболит.** Но кроме правил личной гигиены, необходимо соблюдать правильный режим дня. Сейчас я раздам вам памятки по правилам личной гигиены и режиму дня, которых, я надеюсь, вы будете придерживаться каждый день.

### **3. Привычки**

**Учитель.** Привычка – сложившийся способ поведения, который в определенной ситуации приобретает для индивида характер потребности и побуждает совершать какие-нибудь действия, поступки.

Ребята объединяются в две группы и работают с карточками. Первая группа составляет перечень вредных привычек и болезней, которые эти привычки вызывают, вторая – перечень полезных привычек.

### *Вредные привычки:*

Сигарета – курение – одышка.

Шприц – наркотики – ВИЧ, гепатит.

Сутулый человек – неправильная осанка – сколиоз.

Бутылка – алкоголизм – болезни печени.

Компьютер – интернет-зависимость – болезни глаз и психики.

### *Полезные привычки:*

Вода – закаливание – здоровая кожа, хороший иммунитет.

Гантельки – зарядка – красивое тело.

Расческа – гигиена – красота.

Лес – прогулка на свежем воздухе – хороший сон и настроение.

Уличные танцы – танцы – хорошая координация.

### **Физкульт.минутка**

Флэш-моб «Уличные танцы». *(Помогают учащиеся 10 класса.)*

#### **4. Позитив**

Класс делится на 4 группы.

*1 группа:* рисует комиксы по теме ЗОЖ.

*2 группа:* создает группу VK на тему ЗОЖ.

*3 группа:* делает фотоколлаж «Мой любимый класс».

*4 группа:* придумывает слоганы по теме ЗОЖ.

Данные проекты учащиеся презентуют у доски.

#### **5. Здоровое питание**

Ребятам в качестве домашнего задания предлагалось составить вариант меню сбалансированного и здорового питания.

*1 группа:* завтрак.

*2 группа:* обед.

*3 группа:* полдник.

*4 группа:* ужин.

*(Обсуждение результатов. Доктор Айболит вручает всем аскорбиновую кислоту.)*

### **III. Подведение итогов. Рефлексия**

Учащиеся отвечают на вопросы:

1. Что такое ЗОЖ?

2. Какие компоненты входят в понятие ЗОЖ?

3. Что оказалось для вас наиболее полезным?

4. О чем заставило вас задуматься это занятие?

5. От кого, по вашему мнению, зависит здоровье в большей степени?