**Открытое мероприятие по физической культуре   
КВЭСТ «В поисках…..» /секрета здоровья/**

**Цели:**

* Популяризация и приобщение к "Здоровому образу жизни".
* Воспитание уважительного отношения к своему здоровью.  
  **Этапы мероприятия:**

1. Организационный момент, постановка задачи.
2. Прохождение этапов:
3. Рефлексия.

**Оборудование:** мультимедийный проектор, экран; разработанная презентация на тему: «в поисках секрета здоровья», костюм повара, раздаточный материал для зрителей, большая корзина с овощами и фруктами; бутылка пепси-колы, чипсы и сухарики, шоколад. Координационная лестница, барьеры/скамейка, мат, 2 скакалки, электронное оружие, комплект для релаксации, муляж человека, стикеры.

**Ход мероприятия.**

**1.Организационный момент, постановка задачи.**

- Ребята, предлагаю провести сегодняшний классный час в форме КВЕСТА, и посвящено оно будет здоровому образу жизни.  
(вам знакомо слово квест? Представляете в какой форме он проходит?  
/прохождение испытаний, где за каждое выполненное правильно задание, команда получает жетон, пазл или ключ к ответу «основной идеи», в итоге команда приходит к финишу с определённым выводом или решением…/  
- хотите попробовать? Тогда нам с вами придётся разделиться и выполнять задание группами или же выполнять всё единой командой…  
- Итак, начинаем КВЕСТ называется: «В ПОИСКАХ….», а вот чего, вы поймёте по его завершению.   
**- Вам предстоит узнать ключевое слово и назвать конечную фразу.**

Вступление **(слайд 1)**

Ребята, скажите пожалуйста :  
-Как прожить, чтобы не болеть и не стареть? (с детства заниматься спортом и следить за здоровьем).

-А что такое здоровье? (благополучное состояние организма и отсутствие болезней).  
- А что влияет на здоровье? ( образ жизни - 50 %; окружающая среда - 20 %; медицинское обслуживание -10%; наследственность - 20%)  
- Что является самым важным? (образ жизни).  
- Давайте вместе перечислим что относится к ЗОЖ? **(слайд 2)** (Режим дня и закаливание; гигиена, правильное питание; полноценный сон и отдых; отказ от вредных привычек; активная двигательная деятельность).  
- Вы все отлично владеете информацией, и

**1 остановка (группа) путешествия это - «Философский камень»,**где вам предстоит знакомсктво с профессором.

Вспомните несколько пословиц и изречений о здоровье и физкультуре  
 и продолжите их … (**слайд 3)**

* *- в здоровом теле - здоровый дух;  
  -здоровым будешь – всё добудешь;  
  - береги платье снова, - здоровье смолоду.  
  - солнце воздух и вода – наши лучшие друзья;  
  - двигайся дольше - проживёшь больше;  
  - доброе слово лечит, а злое калечит;  
  - долго жить – пешком ходить;  
  - если хочешь быть здоров- закаляйся* **;***- утро встречай зарядкой, -вечер провожай прогулкой.*

Молодцы! Вы справились с первым заданием и получаете 1 пазл.

Перемещаются или выполняют определённые физические действия.   
  
**2** Следующий остановка вашего путешествия **«Золотое правило»,** вас ожидает встреча с мудрецОМ, который вам даст следующее задание  
 (**слайд 4)**   
-Что такое режим дня? (распределение времени в течении дня: сон, работа/учеба, завтрак/обед/ужин, домашние дела/помощь родителям, занятия в кружках/увлечения, отдых)   
-А для чего необходимо закаливание? (укрепление организма, привыкание к внешней среде, профилактика заболеваний).   
-Каким бывает закаливание? (солнцем, воздухом и водой)-А с чего начинается ваше утро? (с гигиенических процедур и зарядки)  
-можете показать её? (Часть ребят выполняют зарядку, а остальные выбирают основные элементы режима дня по карточке.  
-молодцы вы справились с этим заданием и получаете 2 пазл.

Перемещаются или выполняют определённые физические действия.

Следующая остановка вашего путешествия  
**3. «Витамин здоровья»** и ждёт вас там вкуснейших рук мастер - повар  **(слайды 5-8).**  
- Давайте немного поговорим о том, что мы едим и пьем?

Вкусно поесть любят многие, но не все задумываются полезные ли это продукты.   
Эксперимент: перемешать кока колу и сладости. Посмотрите что происходит с желудком когда вы потребляете газированные напитки – это реально принести вред:

* Так, например, маленькая бутылка Колы содержится 8 кусков сахара, а это способствуют развитию диабета.
* Газировка содержит фосфорную кислоту, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса.
* Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию. Например, за 1 час, с её помощью можно удалить ржавчину в унитазе, коррозию на автомобиле; за 4 дня он может растворить ваши ногти.

**Вы еще хотите бутылочку Колы?**

Теперь давайте поговорим о том, **что мы едим?**

Ваши любимые чипсы и сухарики в которые добавляют различные ароматизаторы и усилители вкуса, искусственные химические добавки (сыра, бекона, грибов, икры). А на самом деле этого там ничего нет. В этом вам помогут убедиться знакомые буквы "Е", указанные на упаковке.

Известны коды пищевых добавок, которые опасны для организма человека  **(слайд 6)**.   
**Так вы всё ещё хотите чипсов и сухариков?**

Запомните, что неправильное питание приводит к увеличению массы тела, заболеваниям, и кариесу. Не допускайте этого и питайтесь правильно.

**Правила здорового питания  (слайд 7).**

**Пища должна быть разнообразной сбалансированной и содержать: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, клетчатку, кальций и йод.**

Повар предлагает в качестве задание составить **"корзину здоровья"** (Учащиеся собирают корзину из необходимых продуктов, кроме /пепси, чипсы, сухарики, чупсы, лимонад/ и спрашивает потом каким богат тот или иной продукт **(слайд 8)**

**Зелень**- богаты калием, фосфором, железом витаминами С и В.

**Чеснок**- обладает сильным бактерицидным свойством, содержит до 20 г. аскорбиновой кислоты.

**Картофель**- называют II хлебом. Необходим для профилактики малокровия и гастрита.

**Капуста**- называют **III**хлебом, т. к. обладает высокой питательной ценностью. Этот овощ выводит из организма холестерин.

**Морковь**- по содержанию каротина или витамина А она уступает только сладкому перцу. Очень полезна для зрения.

**Свекла**- улучшает работу кишечника, снижает артериальное давление.

**Тыква**- это диетический овощ, который содержит много витамина С, каротина, железа, клетчатки и пектина.

**Яблоки, груши**- эти фрукты - кладезь витаминов. Улучшают обмен веществ и, помимо этого, ещё очень вкусные.

- Самому отличившемуся в знаниях повар дарит следующий 3 пазл, а участники перемещаются на следующую остановку.

**4. «Спортивный олимп» (слайд 9**).здесь их встречают Геракл и Супермен, которые разводят их по станциям… (проводят беседу)

-Как вы думаете, почему одни ребята могут долго выполнять любую физическую работу, а другие быстро устают? (разные по характеру, телосложению, и уровнем здоровья)

Правильно! Быть здоровым - помогают занятия физкультурой и спортом. Развиваются и укрепляются мышцы, укрепляется здоровье, внутренние системы организма приходят в тонус.   
Добиться этого можно, любым видом двигательной активностью. Малоподвижный образ жизни, приводит к гиподинамие, ослаблению мышечной системы, сердечным заболеваниям.

- Назовите виды физической активности? (физическая культура, спорт, подвижные игры, утренняя зарядка, туризм и пешие прогулки, фитнес, танцы и просто физический труд).

Государство заботится о своих гражданах, заинтересовано в том чтоб было как можно больше здоровых людей, и чтобы охватить население ЗОЖ, был принят закон о внедрение комплекса ГТО с декабря 2015 г.   
давайте на практике покажем как вы готовитесь к комплексу ГТО.   
  
….(учащиеся распределяются по станциям и выполняют спортивные испытания) на экране: **видеоролик о ГТО**

1. Прыжковые упражнения через координационную лестницу,
2. Подтягивание на наклонной доске(д) и турнике (ю). 10 раз
3. Отжимания от пола 15-25 раз
4. Стрельба из электронного оружия.
5. Поднимание туловища лежа на полу.

Итак, с нормами ГТО у вас тоже всё в порядке получите следующий 4 пазл.

После интенсивной работы необходим ….отдых, поэтому следующий остановка нашего путешествия…

Перемещаются и попадают на **5. «Волшебный остров». (слайд 10).**Там они встречают восточного психотерапевта, который проверит вас на степень тревожности…

- Что вы знаете про сон? Сколько надо спать человеку?   
(Полноценный сон очень благотворно влияет на здоровье человека. Считалось, что детям нужно спать 10-12 часов, а взрослому – 6-8 часов. Но учёные приходят к мнению, что это все индивидуально: кому-то нужно побольше, кому –то меньше. Но главное – чтоб человек был бодрым весь день не чувствовал усталость после сна).  
  
 -Примите удобное лежачее положение, закройте глаза и отдыхают под музыку. Проводится релаксация.

***Текст 1.*** Ты лежишь на берегу синего озера. Ощущаешь легкость в руках, в теле, чувствуешь, как свежий ветерок подхватывает тебя и поднимает медленно и плавно к синему небу. Ветерок ласкает твои волосы, овевает свежим дыханием лицо. Ты чувствуешь на своем лице прикосновение ветерка. Ты видишь облака. Рассмотри их. Какого они цвета, формы, кого они тебе напоминают? Ты медленно опускаешься на пушистое прохладное облако. Вокруг мелькают разноцветные огоньки - это твои мысли, которые радуются тебе и подмигивают своим светом. На твоем лице спокойная улыбка. Ты спокоен, расслаблен. Облако медленно опускает тебя на берег синего озера. Ты спокоен, раскован, расслаблен. После цифры три все открывают глаза: один, два, три…

- Итак ребята, получилось у вас хоть немного отвлечься и отдохнуть? Очень хорошо, рада, что сумела вернуть ваше состояние в норму.  
/Далее участники описывают свои ощущения во время отдыха.

**6.»Полный нокаут».** **(слайд 11)**И встречает вас **тут** Доктор, который проводит беседу о вредных привычках.   
- Что вы относите к вредным привычкам?  
(табакокурение, алкоголь, наркомания, длительное нахождение у компьютера, переедание).

- Курение -это бич населения,  **(слайды 12):**

- Почему табак вреден? (Табак вреден для здоровья: в накуренном помещении трудно дышать, табак вызывает торможение мыслей, мешает умственной работе, от никотина гибнут животные. Существует фраза "капля никотина убивает лошадь". Она верно, потому что доказано что сигареты содержат много вредных химических веществ, в том числе никотин, смолы и тяжёлые металлы, которые оседают в лёгких.

- Давайте обозначим на муляже на что действует никотин. (стикерами отмечают поражающие органы).

**Алкоголь (слайд 13)**.

- как вы понимаете понятие? - алкоголь(Алкоголь - это вредное вещество, которое содержится в спиртных напитках. Причины употребления: желания выглядеть старше, не отстать от компании.   
Злоупотребления алкоголем, особенно в молодом возрасте так как поражает печень, желудок, почки.  
-отметьте на муляже эти органы

**Наркомания (слайды 14):**  
 - А что такое наркотик? (Наркотики обозначает - усыпляющий. Вызывает "зависимость". Организм наркомана отравляется и истощается химическими веществами. Самые распространенные болезни наркоманов - гепатит и СПИД. Никогда не позволяйте баловаться наркотиками! Будете расплачиваться об этом всю жизнь!)

-отметьте органы поражения….

**Посмотрите на наш муляж, практически все органы поражены,**

-Вы хотите, быть больным, страдающим, немощным? (нет)   
- вы справились с заданием, возьмите последний 6 пазл.  
**- Так может вы теперь найдёте то, что ищете в течении нашего мероприятия? Попробуйте сложить все ваши пазлы…**- Что у вас получилось? – «В ПОИСКАХ, СЕКРЕТА ЗДОРОВЬЯ!».

- Какой можно сделать вывод: Занимайтесь физкультурой, ведите здоровый образ жизни, правильно питайтесь, соблюдайте режим дня, гигиену, откажитесь от вредных привычек, активно используйте отдых, следите за своим здоровьем! И всё у вас будет в порядке!

Рефлексия / Подведение итогов.

-От чего или кого зависит здоровье человека?  
(Помните, здоровье самое ценное, что есть у человека. Берегите его! Помните - Вам жить и творить в XXI веке, от Вас зависит будущее нашей страны. В этом полном опасностей мире каждый должен заботиться о своем здоровье. Вы должны не только избегать того, что вредит организму, но и уметь ухаживать за собой. Вы должны правильно питаться, соблюдать личную гигиену, заниматься физкультурой и спортом, достаточно спать, и вести активный здоровый образ жизни).

В память о нашем мероприятии я вам дарю буклеты о ЗОЖ!

(приложение 1)

**Тест «Твое здоровье»**

1. У меня часто плохой аппетит.
2. После нескольких часов учёбы (работы) у меня начинает болеть голова.
3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.
5. Я почти не занимаюсь спортом.
6. В последнее время я несколько прибавил в весе.
7. У меня часто кружится голова.
8. В настоящее время я курю.
9. В раннем детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

**За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.  
Результаты:**

**1-2 балла.**Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.

3-6 **баллов.**Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно. **7-10 баллов.**Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и учиться. Вам немедленно нужно менять свои привычки, иначе...

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, но лучше давайте задумаемся о своем образе жизни и выделим основные правила здорового образа жизни. **Правила здорового образа жизни:**

1. Режим дня и закаливание;

2. Правильное питание;

3. Полноценный сон и отдых;

4. Отказ от вредных привычек.;

5. Активная двигательная деятельность

**При подготовке данного мероприятия были использованы Internet - ресурсы:**

* [http://www.pomni.info/pomni/home/view/pishevie\_dobavki.htm](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.pomni.info%2Fpomni%2Fhome%2Fview%2Fpishevie_dobavki.htm)
* [http://brosaem.info/detskyalkogolizm.php](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fbrosaem.info%2Fdetskyalkogolizm.php)
* [http://1september.ru/article.php?ID=200100502](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2F1september.ru%2Farticle.php%3FID%3D200100502%2520)
* [http://www.russlav.ru/narkotik/podrostkovay\_narkomaniya.html](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.russlav.ru%2Fnarkotik%2Fpodrostkovay_narkomaniya.html)
* [http://zephire.ru/index.php/podrostki/50-podrostok-i-narkotiki](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fzephire.ru%2Findex.php%2Fpodrostki%2F50-podrostok-i-narkotiki)
* [http://uchi.ucoz.ru/publ/otrytye\_uroki/otkrytyj\_urok\_po\_teme\_quot\_zdorovyj\_obraz\_zhizni\_quot/3-1-0-183](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fuchi.ucoz.ru%2Fpubl%2Fotrytye_uroki%2Fotkrytyj_urok_po_teme_quot_zdorovyj_obraz_zhizni_quot%2F3-1-0-183)
* [http://www.nosmoking.ru/org\_mgct\_passivesmoke.shtml](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.nosmoking.ru%2Forg_mgct_passivesmoke.shtml)
* [http://newsru.com/dossier/8536.html](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fnewsru.com%2Fdossier%2F8536.html)
* [http://www.nosmoking.ru/](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.nosmoking.ru%2F)

**«В ПОИСКАХ СЕКРЕТА ЗДОРОВЬЯ!»**

- выполнение различных видов деятельности строго в определенное время;  
  
- утренняя гимнастика.

- рациональное чередование работы и отдыха;  
  
- пятиразовое питание: завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин.

- регулярное и полноценное питание, не менее 3 раз в день и в одни и те же часы;

- занятия целенаправленной двигательной (физической) нагрузкой, не менее 6 часов в неделю;

- походы в кино, театр, выставки

- пребывание на чистом воздухе, не менее 2-3 часов в день;

- отдых у компьютера или телевизора

- строгое соблюдение гигиены сна, не менее 8 часов в сутки, желательно ночной сон в одно и то же время.

- чтение литературы лёжа на диване.

- перекусы в рабочее время