Волкова Алла Александровна
МБОУ гимназия № 12 города Липецка

МУЛЬТИфруктовое настроение

7Г класс

Тема - «МУЛЬТИфруктовое настроение»
Цель – пропаганда здорового образа жизни обучающихся 7 класса
Форма проведения – конкурсная программа для семиклассников
Оборудование и материалы – мультимедийная установка (проектор, экран, ноутбук или персональный компьютер, колонки), раздаточный материал.
Оформление – кабинет украшен яркими пятнами – памятками по пропаганде здорового образа жизни.

Содержание и ход занятия

Сегодня мы создадим себе отличное настроение. Мультифруктовое настроение. Почему мультифруктовое? Потому что мульти – от. лат multum много. А нас сегодня много, мы в единой команде и мысли, высказанные нами, будут результатом труда большого числа единомышленников. А значит, будут правильными.

Предлагаю разделиться на 2 команды. Каждой команде необходимо придумать свое название и логотип.

Команды продумывают название и логотип.
Представление команд.

Получен от природы дар –
Не мяч и не воздушный шар.
Не глобус это, не арбуз –
Здоровье. Очень хрупкий груз.
Чтоб жизнь счастливую прожить,
Здоровье нужно сохранить.
А как? Сейчас я вам скажу,
Что знаю сам – все расскажу.

Конкурс «МУЛЬТИум»

Задание. Необходимо разгадать ребусы. Пояснить, как зашифрованные слова связаны с темой здоровья.

	Лес – отличное место для гуляния и получения необходимого кислорода.
	Каникулы – период оздоровления школьников в летних оздоровительных лагерях, отдых на море.
	Подушка. Здоровый сон – это залог здоровья.
	Каток. Хорошо покататься на коньках в любое время года
	Врач

Звучит музыкальный фрагмент из игры «Что? Где? Когда?» «Что наша жизнь - игра».

Существует большое количество игр: подвижные, интеллектуальные, ролевые и пр.

Липецким педагогом, заслуженным учителем Российской Федерации Сталем Анатольевичем Шмаковым написаны книги, посвященные играм:
«Ее величество игра» (1992), «От игры к самовоспитанию» (1993), «Игры-шутки, игры-минутки» (1993), «Игры учащихся — феномен культуры» (1994).

Конкурс «МУЛЬТИигра»

С 1992 года в городском доме творчества учащихся им. С.А. Шмакова существует творческий коллектив «Студия игры Класс», где ребята придумывают игры и проводят их для своих друзей.
Сегодня вам предлагается создать свои правила игры по предложенным иллюстрациям и реквизиту.

1 команда. Игра «Съедобное – несъедобное»

Игра «Кошки – мышки»

2 команда. «Выше ноги от земли»

«Море волнуется раз»

Детство – это не только мир игр, но и мир мультфильмов.

Конкурс «МУЛЬТфильм».

Назови мультфильм, в котором пропагандируется здоровый образ жизни. Показываются отрывки из мультфильмов, команды угадывают название мультфильма и рассказывают о том, как осуществляется пропаганда здорового образа жизни.

- «Мойдодыр»
- «Доктор Айболит»
- «Маша и медведь» (Серия «Давай, давай лечиться»)
- «Что такое хорошо и что такое плохо»

- «Простоквашино»
- «Поликлиника кота Леопольда»
- «Ох и Ах»

Конкурс «МУЛЬТИспорт»

Игра-пантомима. Команде задается вид спорта, который один из участников противоположной команды без слов должен его показать. Задача команды – отгадать вид спорта.

Команда отгадчиков говорить может: она помогает вопросами и наводящими фразами, но их партнеры могут только использовать тело и лицо и кивать головой «Да», «Нет».

- *Академическая гребля*

Академическая гребля - самый звездный вид спорта в Липецке. Нигде больше наши земляки не могут похвастаться таким количеством знаменитых спортсменов и такими стабильно высокими результатами. Судите сами: за всю историю в Олимпийских Играх разных лет принимали участие 16 липецких спортсменов. И 9 (!) из них были гребцами-«академиками».

Альбина ЛИГАЧЕВА, 1969 г.р. Заслуженный мастер спорта, участница двух Олимпиад: в Атланте-1996 и Афинах-2000. Сейчас - тренер высшей категории.

- *Стендовая стрельба*

Виталий Фокеев - заслуженный мастер спорта - стендовая стрельба, участник XXVIII Олимпийских игр 2004 в Афинах и XXIX Олимпийских игр 2008г. в Пекине, чемпион мира 2006г., победитель Кубка мира 2006г.

Кирилл Фокеев – сын Виталия Фокеева, ученик гимназии № 12, Мастер спорта России международного класса

- *Легкая атлетика*

Рощупкина Наталья – выпускница гимназии № 12, ныне педагог дополнительного образования гимназии, заслуженный мастер спорта, 3-х кратный победитель кубка Европы, чемпионка Европы среди молодежи, рекордсменка России среди юниоров в пятиборье, чемпионка игр доброй воли, финалистка Олимпийских игр 2000 года в Сиднее, чемпионка России.

Вдовина Ксения – выпускница гимназии № 12, заслуженный мастер спорта России, чемпионка Европы в помещении в эстафетном беге, победительница командного чемпионата Европы в эстафетном беге, бронзовый призер чемпионата мира в эстафетном беге, бронзовый призер чемпионата России, бронзовый призер чемпионата России в помещении, двукратный призер командного чемпионата России, бронзовый призер Кубка России.

- *Плавание на открытой воде*

Владимир Дятчин - заслуженный мастер спорта - плавание, участник XXIX Олимпийских Игр-2008 в Пекине, трёхкратный чемпион мира, победитель Кубка мира 2007г.,

Звучит фрагмент песни «Герои спорта». Завершается словами: «Мы верим твёрдо в героев спорта. Нам победа, как воздух, нужна… Мы хотим всем рекордам Наши звонкие дать имена!»

Совершенно верно, люди дают имена рекордам в честь спортсменов, которые их совершили. Существует много памятников спортсменам прошлого и спортсменам современности.
Но оказывается, памятники создаются не только в честь великих людей, но и в честь…. овощей и фруктов.

Конкурс «МУЛЬТИфрукт и овощ»
По фотографии памятника, необходимо сказать какими полезными свойствами обладает изображенный овощ и фрукт.

Памятник «Наливное яблочко», Швейцария	Памятник апельсинам, Турция	Памятник арахису, США
Памятник клубнике, Московская область	Памятник огурцу, Украина	Памятник чернике, Закарпатье

Физкультминутка. В каждой команде капитан проводит индивидуальную физкультминутку

Почему от одной музыки начинает нестерпимо болеть голова, а от другой, наоборот, резко повышается настроение и самочувствие?

Известно, что музыкотерапия – это самый безопасный и экономичный способ, помогающий избавиться от многих заболеваний, который, к тому же не имеет противопоказаний. Приятная музыка благотворно действует не только на нервную систему, но и систему кровообращения, на работу органов дыхания и даже пищеварения. Любимая мелодия способна вызывать увеличение в крови количества лимфоцитов, отчего организму становится

легче бороться с болезнями. И в целом, в тот момент, когда звучит любимая композиция, нервная система приходит в тонус, улучшается обмен веществ, стимулируется дыхание и кровообращение. Именно поэтому с помощью музыки можно навсегда забыть о плохом настроении, бессонницы, чувстве неуверенности и тревоги, улучшить память и внимании и даже развить всевозможные творческие способности.

Конкурс «МУЛЬТИзвук»

Из предложенных фрагментов музыкальных композиций, необходимо составить рекомендации в какие моменты лучше слушать ту или иную музыку: для успокоения; для бодрствования; для улучшения интеллектуальной деятельности и т.д.

Мы здоровьем дорожим,
Соблюдаем свой режим.
Утром делаем зарядку.
Вовремя всегда едим.
Днём играем,
Ночью спим.

Конкурс «МУЛЬТИрежим»

Соблюдение режима дня – очень важная составляющая укрепления и сохранения здоровья. А знаете ли вы, в какой последовательности необходимо выполнять различные действия в течение дня. Сколько времени отводиться, например, на приготовление уроков?

Задание. Необходимо в нужной последовательности расположить мероприятия в примерном режиме дня обучающихся, занимающихся в первую смену. Написать какое время выделено на каждое мероприятие.

Подведение итогов.
Детям в качестве подарков вручаются пачки мультифруктового сока отечественных производителей.

Заключительное слово педагога:

В стародавние времена в одной горной деревне жили два лекаря. Один из них, мечтая избавлять людей от страданий и боли, день и ночь изучал болезни, собирал травы, готовил из них настои и мази. Второй врачеватель большую часть дня занимался медитацией и на все расспросы неизменно отвечал:

- Я учусь быть здоровым.

Спустя некоторое время первый врачеватель научился излечивать многие болезни. Слух о нем распространился далеко за пределами деревни. Многие приезжали к нему издалека, чтобы он их излечил.

А над другим лекарем в деревне уже стали посмеиваться, потому что он продолжал большую часть своего времени посвящать медитации и, как и прежде, на все вопросы и насмешки невозмутимо отвечал:

- Я учусь быть здоровым.

Прошло несколько лет и люди стали замечать, что стать здоровыми им не удается: вылечивается одна болезнь, спустя некоторое время появляется другая, потом третья.... В надежде обрести полное исцеление, некоторые люди стали обращаться за помощью к странному врачевателю. И он стал их учить, учить тому, что человек может стать здоровым только в том случае, если освободится от всего дурного и злого в себе и заменит все злое на добрые чувства.

- Если вы обнаружили в себе злобу, концентрируйтесь на добре, если обнаружили обиду, концентрируйтесь на прощении, если вас гложет ненависть, концентрируйтесь на любви.

Проходили месяцы, годы, и жители деревни стали замечать, как их болезни отступают. Люди все больше тянулись к мудрецу и все меньше обращались за помощью к лекарю, который лечил травами. А тот возненавидел мудреца, возненавидел страшной ненавистью. Прошло какое-то время и первый лекарь заболел. Он испробовал все лекарства, все травы, но болезнь прогрессировала. В отчаянии решил он попробовать концентрацию, о которой ему рассказывали ученики мудрого лекаря. Он старался как мог бороться со своими злыми чувствами, но эта долгая и мучительная борьба не приносила никаких результатов. И наступил день, когда, собрав последние силы, он пришел к мудрецу.

- Я пришел, чтобы перед смертью сказать тебе, что ты шарлатан, обманщик. В надежде избавиться от болезни, я испробовал все средства и даже медитацию, которую ты проповедуешь, но все равно умираю, - сказал он своему сопернику.

Тот молча выслушал, а потом ответил:

- Ты ошибся. Вместо того, чтобы созидать добро, ты стал бороться со своими пороками, ты старался их разрушить.

И тут травник опустил голову и из глаз его покатились слезы.

- Научи меня! Я хочу быть здоровым, - тихо промолвил он.

Я желаю вам учиться быть здоровыми!

Приложение

	Лес – отличное место для гуляния и получения необходимого кислорода.
	Каникулы – период оздоровления школьников в летних оздоровительных лагерях, отдых на море.
	Подушка. Здоровый сон – это залог здоровья.
	Каток. Хорошо покататься на коньках в любое время года
	Врач

Правила игры «Съедобное – несъедобное»

Простая для понимания, но задорная и динамичная игра с применением мяча. Игра хорошо развивает как реакцию, так и скорость мышления.

Описание игры

Для игры требуется мячик и группа игроков.

Дети сидят рядом друг к другу, а водящий ребенок по-очереди кидает им мяч. В момент кидания, водящий произносит одно слово, являющееся предметом (например: пылесос, пирожок, расческа).

Если слово означает съедобный предмет, то игрок должен поймать мяч. Иначе игрок должен оттолкнуть мяч.

Правила игры

1. Игроки садятся рядом друг к дружке (идеальное место для этого: лавочка)
2. Ведущий по очереди кидает мяч игрокам, произнося слова.
3. Если произнесенное слово означает съедобный предмет (например: конфета, апельсин), то игрок должен поймать мяч. Если он его не ловит, то становится ведущим.
4. Если произнесенное слово означает несъедобный предмет (например: стул, карандаш), то игрок не должен прикасаться к мячу руками (чтобы не было споров). Если он его ловит или просто прикасается руками, то становится ведущим.

Примечания

Для игры вам потребуются мячик.

Оптимальное количество детей-игроков - 5-7.

Правила игры «Кошки – мышки»

Эта старинная русская игра известна многим. Играть в нее легко и интересно. Игра хорошо развивает реакцию и выносливость играющих ребят.

Описание игры

Выбирается двое водящих - кошка и мышка. Остальные игроки становятся в круг, взявшись за руки, тем самым образуя между собой ворота. Кошка стоит за кругом, мышка - в круге.

Задача кошки - войти в круг и поймать мышку. При этом кошке разрешается прорывать цепь игроков, подлезать под сцепленные руки или даже перепрыгивать через них.

Играющие стараются не пропустить кошку внутрь круга. Если же кошке удастся пробраться в круг, играющие сразу открывают ворота и выпускают мышку. А кошку стараются из круга не выпускать.

Игра заканчивается победой кошки и соответственно поражением мышки.

Правила игры

1. Играющие встают лицом друг к другу и берутся за руки так, чтобы между ними оставалось достаточное расстояние.
2. Когда кошка пытается пробраться внутрь круга, или наоборот выбраться из него, играющим запрещается сдвигать плечи.
3. Мышка, оказавшись за пределами круга, не имеет права убегать далеко.

Примечания

Оптимальное количество игроков - от 10 до 25-30.

По окончании игры, когда кошка поймала мышку, они встают в круг, а играющие выбирают новых кошку и мышку.

Правила игры «Выше ноги от земли»

Описание игры

Перед игрой дети выбирают территорию, за пределы которой нельзя выбегать. Затем выбирают одного ловца. Он начинает ловить игроков, что убегают. При этом дети стараются оторвать ноги от земли (стать на скамейку или камень). В таком положении ловец не имеет права их осалить. Если ловец догонит игрока, то они меняются ролями.

Правила игры

1. Перед игрой дети выбирают территорию, за пределы которой нельзя выбегать.
2. Затем выбирают одного ловца.
3. Он начинает ловить игроков, что убегают.
4. При этом дети стараются оторвать ноги от земли (стать на скамейку или камень). В таком положении ловец не имеет права их осалить.
5. Если ловец догонит игрока, то они меняются ролями.

Примечание

Ловцу запрещается подстерегать игрока, а остальные не должны оставаться с поднятыми ногами более чем 20-30 секунд.

Правила игры «Море волнуется раз»

Описание игры

Перед началом игры выбирается водящий. Водящий отворачивается от остальных участников и громко говорит:

«Море волнуется раз,
Море волнуется два,
Море волнуется три,
Морская фигура на месте замри!»

В этот момент игроки должны замереть в той позе, в которой оказались. Водящий поворачивается, обходит всех играющих и осматривает получившиеся фигуры. Кто первый из них пошевелится, тот становится на место ведущего, либо выбывает из игры (в этом случае победителем становится наиболее дольше продержавшийся игрок).

Правила игры

1. Запрещается использовать дополнительные предметы для устойчивости (деревья, лавочки, стулья и т.д.)
2. Ведущий не имеет права смешить игроков, чтобы расшевелить их. Также ему не резрешено докасаться до играющих.

Примечания

Количество участников игры не ограничено. Можно использовать другой вариант игры, когда ведущий осматривает все фигуры и выбирает наиболее ему понравившуюся. В этом случае победителем становится игрок, наиболее ярко проявивший свою фантазию.

Приложение к конкурсу «МУЛЬТИфрукт и овощ»

Памятник «Наливное яблочко», Швейцария

Клетчатка и пектины яблок улучшают пищеварение, калий помогает в работе почек, железо регулирует кроветворение, а витамины А, С, Е, Р, группы В плюс марганец, медь плюс растительные антибиотики-фитонциды повышают иммунитет и укрепляют защитные силы организма. Клетчатка и пектины яблок улучшают пищеварение, калий помогает в работе почек, железо регулирует кроветворение, а витамины А, С, Е, Р, группы В плюс марганец, медь плюс растительные антибиотики-фитонциды повышают иммунитет и укрепляют защитные силы организма

Памятник апельсинам, Турция

Апельсины богаты витаминами А, С, Р, гр. В и D и микроэлементами, особенно железом и медью, необходимыми при малокровии. Плоды и сок апельсина утоляют жажду при лихорадочных заболеваниях. Апельсины употребляются для возбуждения аппетита и как средство для избавления от лишнего веса.

Апельсин обладает антиоксидантными и омолаживающими свойствами, он выводит из организма продукты обмена и токсины, тем самым предупреждая старение организма и развитие многих заболеваний

Памятник арахису, США

Арахис помогает регулировать уровень сахара в крови, поэтому в очень небольших количествах он считается полезным для больных сахарным диабетом. Будучи отличным источником магния, арахис помогает наладить кровяное давление, повышает иммунитет, богат линолевой кислотой, известной тем, что она предупреждает развитие склероза

Памятник клубнике, Московская область

Клубника по праву считается одним из основных источников минералов для нашего организма, кроме того в ней содержится целый комплекс витаминов, в том числе С и В5, химический состав характеризует содержание железа, магния, калия, кальция, цинка, марганца, фосфора, кремния, меди, Богата она и на фолиевую кислоту. Также она богата на калий, кальций, цинк, фосфор, медь и кремний.

Еще к полезным свойства можно отнести то, что клубника хорошо влияет на систему пищеварения, улучшает аппетит, обладает мочегонным и потогонным эффектом. Благодаря тому, что клубника в своем химическом составе имеет достаточное количество минералов, организм очищается и, благодаря содержанию антиоксидантов, замедляется процесс старения

Памятник огурцу, Украина

Огурцы содержат калий, кальций, железо, фосфор, йод, в небольших количествах имеются в огурцах и важнейшие витамины: каротин, В2, В1, РР, пантотеновая кислота, В6, С и другие.

Огуречный сок освежает кожу, отбеливает ее, придает ей бархатистость и матовость, а также способствует удалению угревой сыпи, веснушек, пигментированных пятен и загара. Являются мочегонным средством, помогает при пародонтозе, предотвращает расщепление и выпадение волос, обладает слабительным средством, при кровотечении

Памятник чернике, Закарпатье

Оптимальное соотношение витаминов С, группы В, Р-витаминоактивных дубильных веществ, магния, железа, меди обуславливают сосудоукрепляющее, противобактериальное,

противоанемическое свойства черники и способность оздоравливать кишечник. Лечебные и целебные свойства черники обусловлены наличием в них дубильных веществ. Богата пектиновыми веществами, которые способствуют освобождению кишечника от продуктов гнилостного разложения, а также солями железа. К тому же железо, содержащееся в ягодах, намного лучше усваиваются по сравнению с лекарственными препаратами железа, поскольку в ягодах черники ему сопутствует аскорбиновая кислота и другие полезные для организма соединения

Примерный режим дня учащихся, занимающихся в 1-ю смену

Подъем 7.00.
Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, 7.00-7.40.
Утренний завтрак 7.40-8.20.
Дорога в школу или утренняя прогулка до начала занятий в школе 8.20-8.45.
Занятия в школе 9.00.-12.30.
Дорога из школы или прогулка после занятий в школе12.30-13.00.
Обед 13.00-13.30.
Послеобеденный отдых 13.30-14.30
Прогулка или игры на воздухе и спортивные занятия 14.30-16.00.
Полдник 16.00-16.15.
Приготовление домашних заданий 16.15-17.30.
Прогулки на свежем воздухе 17.30-19.00.
Ужин и свободные занятия 19.00-20.00.
Приготовление ко сну 21.00-21.30.
Сон 21.30-7.00. Зарядка - комплекс упражнений .