**Внеклассное мероприятие по формированию ЗОЖ ФИЗКУЛЬТМИНУТКА «Утро чемпионов» (актовый зал)**

Разработал: учитель физической культуры и ОБЖ высшей категории Богданов А.С.

**Цели:**

* *образовательная***–**углубление знаний, представлений учащихся о вреде курения для детского организма; формировать понятие «здоровый образ жизни»;
* *развивающая*– формирование навыков публичного выступления, коммуникативных навыков; развитие мышления, памяти; развитие творческих возможностей детей;
* *воспитательная*– воспитание бережного отношения к собственному здоровью, к окружающей среде; воспитывать неприязнь к вредным привычкам.

**Задачи:**

* ознакомить с последствиями курения
* пропагандировать здоровый образ жизни

**ХОД МЕРОПРИЯТИЯ:**

***Звучат «Фанфары». Ребята, одетые в майки с логотипом «Сделай правильный выбор!» выбегают на сцену, становятся полукругом в центре зала.***

**Ведущий 1:** Дамы и господа,

Юное поколение!

Смотрите и слушайте

Наше выступление!

**Ведущий 2:** Выступить наше время настало,

Ждёте вы с нетерпеньем начала?

Девиз наш достоин внимания

**Все вместе: «**Мыза чистоту сознания**!»**

**Ведущий 3**: Сегодня обратимся к теме.

В дыму планета – почему?

Да потому, что сигарета

Виной всему, конец всему!

**Ведущий 4**: Куренье – худшее из бед,

Вредней привычки в мире нет!

Курильщик жизнь ни в грош не ставит,

Смертельный яд повсюду славит.

**Ведущий 5**: А чем обогащен курильщик?

Быть может, он умен как сыщик?

Физически сильней быть может?..

Понять статистика поможет.

**Ведущий 6:** Курящий раньше умирает,

До старости не доживает.

Инсульт, и рак, и диабет –

Табачный пламенный привет!

**Ведущий 7**: Слабеет ум, стареет сердце.

В дыму табачном не согреться.

И близким, дышащим отравой,

Грозит табачный смрад расправой!

**Ведущий 1:**

Курить иль не курить? Свой выбор сделай сам! Силен ты или слаб? Свободен или раб?

**Ведущий 2:**  Не травись ты табаком,  
Чтоб не выглядеть глупцом.  
Ты здоровье береги,  
Сам себе ты помоги!

**Ведущий 1:**

Быть здоровым — это модно!  
 Дружно, весело, задорно  
 Становитесь на зарядку.  
 Организму — подзарядка!

**ПЕРЕСТРАИВАЮТСЯ В ШЕРЕНГУ. Звучит музыка 1 Выполняются элементы зарядки.**

**Ведущий 2:** Ноги шире, руки шире —  
**(ВСЕ ПРЫЖКОМ СТАВЯТ НОГИ + РУКИ В СТОРОНЫ)** Три‐четыре, три‐четыре.  
Начинаем приседать —  
**(ПО ОЧЕРЕДИ 5 чел ПРИСЯДАЮТ)**Раз‐два‐три‐четыре‐пять.  
И с особым вдохновеньем  
Дружно делаем вращенья:  
**( ВСЕ ДЕЛАЮТ ВРАЩЕНИЯ В ОБЕ СОРОНЫ)**Раз‐два‐три‐четыре. Раз‐два‐три‐четыре.

**Ведущий 1:**  
Не мешает нам порой  
Поработать головой,  
А еще точнее — шеей.  
**( ВСЕ ДЕЛАЮТ ВРАЩЕНИЯ В ОБЕ СОРОНЫ)**Раз‐два‐три‐четыре. Раз‐два‐три‐четыре.

В заключении все вместе  
Совершаем бег на месте.  
Ноги в руки дружно взяли —  
Побежали, побежали! **(ВСЕ БЕГУТ НА МЕСТЕ) Музыка (Лабудены)**

**Ведущий 3:** Знают взрослые и дети  
 Пользу упражнений этих:  
 Фрукты, овощи на грядке —  
 Со здоровьем все в порядке!

**Ведущий 4**: Также нужно закаляться,  
 Контрастным душем обливаться,  
 Больше бегать и гулять,  
 Не лениться, в меру спать!

**Ведущий 5**: **Чтоб красивым, стройным быть,** Обруч надо всем крутить, **(УПРАЖНЕНИЕ С ОБРУЧЕМ)**  
 На скакалке всем скакать,  **(ПРЫЖКИ НА СКАКАЛКЕ)**  
 В игры разные играть.

**Ведущий 6**: **Соблюдать и график дня** —  
 Это важно для тебя.  
 Вовремя ложиться спать,  
 Чтобы утром бодрым встать.

**Ведущий 7**: Мойся в бане, закаляйся.  
 Правильно всегда питайся.  
 Правильно ходи, сиди,  
 За осанкою следи.

**Ведущий 1:**

**Спорт и физкультура,**  
Всегда вперёд ведут.  
В трудную минуту  
Нас не подведут.

**Ведущий 2:**

Навсегда запомни: человек не слаб, Ты рожден свободным.

Помни:

**ВСЕ ХОРОМ** Ты - не раб!!!

**СТРОЯТСЯ В ШАХМАТНОМ ПОРЯДКЕ=ПОЛУЧАЮТСЯ ПАРЫ «Сделай правильный выбор»**

Сделай правильный выбор!!  