Здравствуйте, я Чернова Ольга Ибрагимовна, педагог дополнительного образование Центра детского творчества города Киселевска, тема моего выступления:

**Приёмы формирования культуры здоровья в процессе познавательно-развлекательной программы «Секреты здоровья»**

Здоровье детей - это политика, нашего будущего. Перед педагогами, родителями и общественностью стоит первоначальная задача воспитания здоровой нации. Проблема здоровья учащихся сегодня выходит из разряда педагогических компетенций и обретает уже социальное значение. В связи с этим в свою педагогическую практику стараюсь включать как можно больше спортивно-оздоровительных мероприятий. Физминутки, динамические паузы, активные часы, спортивные забавы, игры на свежем воздухе, это те мероприятия, которые, я регулярно включаю в свободное от основных занятий время. Одним из мероприятий данного характера, является познавательно-игровая программа «Секреты здоровья», разработанная с целью сохранения здоро­вья учащихся в рамках дополнительного образования.

Выбор формы проведения мероприятия обусловлен возрастными особенностями учащихся 9-12 лет, не зависимо от физической подготовленности и группы здоровья. Дети данного возраста дружелюбны, легко вступают в общение с взрослыми и сверстниками. Их увлекает совместная деятельность, они легко выполняют различные упражнения, задания, с удовольствием играют и отличаются стремлением к активной практической деятельности и жизнерадостностью.

Данное мероприятие не требует сложной подготовки от педагога и участников, является мобильным для проведения в различных условиях.

**Цель:** формирование навыков здорового образа жизни у учащихся  посредством активных игр.

Проведение познавательно-игрового мероприятия «Секреты здоровья» позволит решить следующие задачи:

* вовлечь учащихся в активную деятельность;
* сформировать навыки физических упражнений;
* воспитать привычку к самостоятельным занятиям спортом.

Перед началом мероприятия необходимо оформить зал и подготовить реквизит.

Программа включает в себя конкурсы и задания на тему питания, режима физической активности, отдыха, детям предлагается пройти мини тест.

 *Провести мини тест с педагогами*

 Проверить, как вы относитесь к своему здоровью, нам поможет тест. Раскройте ладонь, растопырьте пальцы. Если согласны с первым ответом (а), пальцы остаются раскрытыми. Если вам больше подходит второй ответ (б), загибайте любой палец.

**Тест «Ваше здоровье»**

1.Что вы сделаете, если увидите, что автобус успеет подойти к остановке раньше, чем вы?

а) Будете стараться, изо всех сил, чтобы догнать.

б) Пропустите его — будет следующий.

2. Что вы охотнее всего делаете в свободное время?

а) Долго гуляете на свежем воздухе.

б) Сидите за компьютером.

3. Какое блюдо вы бы охотнее всего съели?

а) Мясо с овощным гарниром.

б) Чипсы с колой.

4. Какими вы бываете чаще?

а) Улыбчивыми и веселыми.

б) Грустными и раздражительными.

5. Когда вы ложитесь спать?

а) В одно и то же время до одиннадцати.

б) Когда вся семья уже спит.

Посмотрите на свою руку. Есть такие, у кого все пальцы сжаты в кулак?

У тех, у кого больше пальцев оказалось сжато, говорит о том, что ваше самочувствие под угрозой. Постарайтесь преодолеть лень, собрать всю свою волю в кулак и следите за своим здоровьем. Покажите кулак недомоганиям и болезням! Те, у кого все или почти все пальцы разжаты, поднимите руки повыше и помашите нам. Ваши здоровые привычки и навыки помогут вам справиться с любыми нагрузками и стрессами. Молодцы!

 В заключении отмечу, что в целом успех любого мероприятия зависит, прежде всего, от тщательно продуманной организации. Разработка необычных, активных игр мотивирует учащихся на участие в них, тем самым способствует приобретению привычки к самостоятельным занятиям спортом и ведению здорового образа жизни. Познавательно – игровая программа «Секреты здоровья», является прекрасным проведением досуга учащихся младшего и среднего школьного возраста. Соревновательный момент — это способ формирования волевых качеств и эмоциональности детской психики, что способствует развитию личностных и физических навыков.

В ходе участия в подобных мероприятиях, дети приобретают привычку быть здоровым. Игровая программа, включающая творческий и спортивный акценты, способствует решению важнейших задач в воспитании здоровой нации - укрепление здоровья детей и привитие им навыков здорового образа жизни.