**Внеклассное мероприятие**

**«Мы за здоровый образ жизни!» Учитель Осадчая А А**

***Цели:***

* дать основы здорового образа жизни;
* научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами быта;
* развивать кругозор и познавательную деятельность.

***Формирование УУД***

* работать в команде, допускать существование других точек зрения, выслушивать собеседника, не перебивать, высказывать свою точку зрения спокойно, приводя веские аргументы и факты, задумываться о причине возникновения конфликтной ситуации;
* проявлять интерес к ведению здорового образа жизни и занятиям спортом, обосновывать свой выбор;
* пользоваться предлагаемыми учителем формами самооценки и взаимооценки;
* правильно строить режим дня, соблюдать правила личной гигиены;
* заботиться о своём здоровье и безопасности окружающих людей, сохранять своё физическое и нравственное здоровье.

***Место проведения:*** *актовый зал*

***Оборудование:*** плакаты, карточки с заданиями для конкурсов, макет дерева, листочки дерева с пословицами и поговорками о ЗОЖ, название команд «Здоровята» и «Крепыши», смайлики, компьютер, мультимедийная установка, презентация.

**Ход мероприятия**

**Слайд 1**

На доске макет дерева.

*Учитель:*

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 расскажем вам.

**Слайд 2**

*Учитель:*

– Обратите внимание на дерево. Что необычного у дерева?

– Что нужно для того, чтобы ожили остальные ветви дерева?

– Подумайте и ответьте, что необходимо, для того чтобы человек был здоров?

Здоровье человека – главная ценность в жизни. Ведь здоровье, не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на созидание.

**Слайд 3**

***Учитель:*** Невозможно не процитировать слова учёного биолога Ивана Петровича Павлова «Человек может жить до 100 лет. Мы своей несдержанностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры».

В сегодняшнем мероприятии мы попробуем оживить дерево и узнать, что же нужно для того, чтобы человек был здоров.

Вам предстоит принять участие в конкурсах. Выполнять всевозможные задания, которые помогут нам узнать как вести здоровый образ жизни. У нас будет две команды «Здоровята» и «Крепыши». За правильные ответы в конкурсах участники команд будут получать смайлики. В конце мероприятия мы подсчитаем заработанные смайлики и объявим победителя.

(Учитель раздаёт листочки дерева.)

Каждая команда получила листочки дерева, на которых написаны пословицы и поговорки. Вы должны прочитать пословицы и поговорки. По начальным буквам составить ключевое слово.

– Какое слово получилось? *(Здоровье.)*

– Вы справились с заданием и узнали название первого конкурса «Здоровье». Листочки с пословицами и поговорками прикрепим к дереву, и будем чаще их повторять.

Обе команды справились с первым заданием и получают смайлики.

**I конкурс «Здоровье»**

**Слайд 4**

**«Здоровье всё – без здоровья ничто»**

*Учитель:*

Эпиграф I конкурса «Здоровье всё – без здоровья ничто».Послушайте задание: на каждую букву слова ЗДОРОВЬЕ нужно подобрать слова, которые имеют отношение к здоровью или здоровому образу жизни.

З – зарядка, закалка

Д – движение, дыхание, диета, душ

О – отдых

Р – режим, расчёска

О – овощи, осанка

В – вода, витамины

Ь –

Е – еда

– Вы неплохо справились с заданием и заработали смайлики.

**II конкурс «Режим»**

**Слайд 5**

**«Знаю: школьника режим очень мне необходим»**

*Учитель:*

Приступаем к следующему конкурсу, а называется он: «Режим».Эпиграф II конкурса «Знаю: школьника режим очень мне необходим».

– Как вы думаете, о каком режиме пойдёт речь? *(О режиме дня школьника.)*

– Знаете ли вы свой режим дня?

Сейчас мы это проверим. Каждая команда получает карточки с режимными моментами. Пока играет музыка, вы должны разложить их в правильном режимном порядке.

7.00. – Подъём

7.15. – Зарядка

7.30. – Завтрак

8.00. – 13.40 – Уроки в школе

13. 00. – Обед

13.30. – Прогулка

14.30. – Подготовка домашних заданий

16.00. – Отдых

19.00. – Ужин

21.00. – Сон

*Учитель:*

– Молодцы! Вы отлично знаете свой режим дня. И за это задание получаете смайлики.

Давайте послушаем стихи о правильном режиме дня.

***1 ученик***

Прогоню остатки сна,

Одеяло – в сторону.

Мне гимнастика нужна,

Помогает здорово.

С шумом струйка водяная

На руках дробится,

Никогда не забываю по утрам умыться.

***2 ученик***

Как пришёл ты на урок,

На язык повесь замок,

Далеко не прячь ключи,

Там, где нужно, не молчи.

***3 ученик***

Ешь спокойно за столом,

Не глотай, как птица.

Это вредно, и потом –

Можно подавиться.

***4 ученик***

Кончил дело **–** гуляй смело.

Раз пришёл весёлый час,

То играют все у нас.

***5 ученик***

А теперь трудиться дружно,

Коль учить уроки нужно,

Чтобы в классе отвечать

И пятёрки получать.

***6 ученик***

Лучше нет в урочный час

Сесть решать задачи,

Чтоб прийти весёлым в класс,

В парту глаз не пряча.

***7 ученик***

А теперь, конечно, нужен

Перед сном хороший ужин.

***8 ученик***

На прогулку держим путь –

Свежим воздухом вздохнуть.

***9 ученик***

Почитать, помечтать.

Ровно в девять ляжем спать

На любимую кровать.

**3 конкурс «Правильное питание»**

**Слайд 6**

**«Правильное питание – залог долголетия»**

*Учитель:*

– Предлагаем вам следующий конкурс «Правильное питание». А эпиграф III конкурса «Правильное питание – залог долголетия».

***Ученик***

Суп в стакане – это круто!

Приготовлю за минуту!

«Кириешки» и хот доги

Уплетаем в обе щёки!

Чипсы – просто объедение!

Все хрустим мы в упоенье!

Компот варить нам нет нужды

Ты даже не пытайся!

Вот порошок – добавь воды

И соком наслаждайся!

«Чупа-чупсы» я люблю,

Насаждаюсь ими.

Кока-колу часто пью

С друзьями своими.

И жвачки и конфеты,

Вкусные сухарики,

Чипсы, «чупсики», хот доги

Всем нам очень нравятся!

***Учитель:***

– Скажите, пользуетесь ли вы продуктами быстрого приготовления? Почему?

– А чем они вредны?

– Вы правы, они вызывают очень много заболеваний: кариес, гастрит, дисбактериоз и другие.

Задание данного конкурса: на карточках написаны продукты питания полезные и вредные, нужно выбрать полезные.

(Играет музыка, дети выбирают полезные продукты.)

***Чипсы, сухарики, лимонад, сосиски, кока-кола, жвачки, конфеты, хот-доги, суп в стакане, каша, компот, сок, салат, ягоды, кефир, мясо, варенье, котлета, хлеб.***

***Учитель:***

– Давайте проверим. Команды по очереди читают по одному названию. Умницы! Знаете полезные продукты. Употребляйте их и будете здоровы.

 За правильное выполнение задания получите смайлики.

***Учитель***

–  Ребята дадут нам несколько советов о правильном питании.

***1 ученик***

Ребята, мера нужна в еде,

Чтоб не случиться нежданной беде,

Нужно питаться в назначенный час

В день понемногу, но несколько раз.

***2 ученик***

Этот закон соблюдайте всегда,

И станет полезною ваша еда!

Надо ещё про калории знать,

Чтобы за день их не перебрать!

***3 ученик***

В питании тоже важен режим,

Тогда от болезней мы убежим!

Плюшки, конфеты, печенье, торты –

В малых количествах детям нужны.

Запомните, дети, простой наш совет:

***Все***

Здоровье одно, а второго то – нет**!**

Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что и сколько съесть.

-У нас в гостях повар. Он посоветует какие продукты следует кушать чаще? ***Повар:*** Человеку нужно есть,Чтобы встать и чтобы сесть,Чтобы прыгать, кувыркаться,Песни петь, дружить, смеяться!Чтоб расти и развиваться,И при этом не болеть – Нужно правильно питаться,С самых юных лет уметь.

Со мной пришли полезные вещества, которые есть в продуктах. ***Белок:*** Белок – строительный материал для клеток. Без него человек не может расти. Чтобы вырасти ты мог, В пище должен быть белок. Он в яйце, конечно, есть, В твороге его не счесть, В молоке и в мясе тоже Есть он, и тебе поможет.

***Углеводы:*** Углеводы – топливо для клеток, как уголь для паровоза или бензин для машины.Фрукты, овощи и крупы –Удивительная группа.Нам в тепло и в непогодуПоставляют углеводы.Нам клетчатку посылают,Витамины добавляютИ энергией питают.

***Жиры:*** Жиры – склад еды, одежды,Жир, что в пище мы едим.Очень нам необходим.Сохранит температуру,Повлияет на фигуру,Защитит от холодов,Шубой нам служить готов.

***Повар:*** Подведем итоги.Чтоб расти – нужен белок,Для защиты и тепла –Жир природа создала,Как будильник без заводаНе пойдет ни тик, ни так,Так и мы без углеводовНе обходимся никак!

**IV конкурс «Частокол»**

**Слайд 7**

«Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья»

Учитель

В этом конкурсе вам предстоит разгадать ребус.

**пИоПсоРСорОтУсДЖРм** («Дружи со спортом»)

**V конкурс «Спорт»**

**Слайд 8**

**«В здоровом теле – здоровый дух»**

***Учитель***

– Приступаем к следующему конкурсу «Спорт». ЭпиграфIV конкурса «В здоровом теле – здоровый дух».

Задание конкурса: командам по очереди буду показывать карточки с различными видами спорта. Вам нужно их изобразить. ***(Штангист, бегун, пловец, лыжник, хоккеист, фигурист, гимнаст, конькобежец.)***

– Молодцы! Замечательно изобразили спортсменов. Получите смайлики за артистичность.

**VI конкурс «Вредные привычки»**

**Слайд 9**

**«Жить дурно, неразумно, не воздержанно - значит медленно умирать»**

***Учитель***

– Следующий конкурс не менее интересный и называется «Вредные привычки». Эпиграфэтого конкурса «Жить дурно, неразумно, не воздержанно - значит медленно умирать».

– Назовите вредные привычки?

– К чему приводят вредные привычки?

Табак, алкоголь, наркотики быстро разрушают внутренние органы человека и всю его жизнь.

А сейчас попрошу вас назвать причины, из-за которых чаще всего начинают курить, употреблять алкоголь, наркотики. *(Из любопытства, от скуки, за компанию и т.д.)*

Правильно назвали причины и заработали смайлики. Никогда не заводите вредных привычек. Берегите и цените своё здоровье. Помните: «Здоровье не купишь – его разум дарит».

**VII конкурс «Ха-ха-ха»**

**Слайд 10**

**«Здоровому – всё здорово»**

***Учитель***

Американские учёные выяснили, что когда человек смеётся, в его лёгкие поступает больше воздуха. Кроме того, смех прекрасно тренирует голосовые связки. И, наконец, минута смеха равна 45 минутам отдыха. Так что смейтесь на здоровье.

Наш следующий конкурс называется «Ха-ха-ха». ЭпиграфVI конкурса «Здоровому – всё здорово».

Приглашаю команду «Крепыши». Встанем в круг, первый говорит «ХА», второй «ХА-ХА», третий «ХА-ХА-ХА» и т.д. (Затем приглашается команда «Здоровята».)

– Здорово посмеялись?! За этот весёлый конкурс тоже получите смайлики.

А сейчас давайте отдохнём немного.

Отвечайте дружно хором «Это я, это я, это все мои друзья», если вы со мной согласны. Если это не про вас, то молчите, не шумите:

-Кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов?

- Кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым?

- Кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру?

- Кто мороза не боится, на коньках летит как птица?

- Ну а кто начнет обед жвачкой с парою конфет?

- Кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимон?

- Кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки?

- Кто из вас из малышей, ходит грязный до ушей?

- Кто согласно распорядку выполняет физзарядку?

- Кто, хочу у вас узнать, любит петь и танцевать?

**VIII конкурс «Физкультминутка»**

**Слайд 12**

«Люди с самого рождения жить не могут без движения»

Учитель

А теперь выполним задание «Круговерть». Правила выполнения задания: воспитанники в положении стоя держат в руках воздушный шар. Они должны подбросить его вверх, за это время выполнить следующие движения: поменяться местами с соседом, хлопнуть в ладоши и 2 раза повернуться вокруг себя, присесть 2 раза, сделать 2 наклона, а затем назад.

**IX конкурс «Природные лекари»**

**Слайды 13**

**«Живи разумом, так и лекаря не надо»**

***Учитель***

– Чем мы лечимся, когда болеем?

– А что ещё, кроме лекарств, вам дают мамы и бабушки?

Наш следующий конкурс называется «Природные лекари». А эпиграфом «Живи разумом, так и лекаря не надо». Русский народ знает много секретов. Какие же лекарственные растения могут заменить таблетки? Проверим, знаете ли вы лекарственные растения. Отгадайте загадки.

Весной растёт, летом цветёт,

Осенью осыпается, зимой отсыпается

А цветок – на медок,

Лечит от гриппа, кашля и хрипа. *(Липа)*

Растёт она вокруг,

Она и врач и друг.

Как иглы – волоски

Покрыли все листки

Сломи хоть волосок –

И каплет едкий сок!

На кожу – хоть ори

Ой-ой-ой волдыри!

Но если дружишь с ней –

Ты многих здоровей:

В ней витаминной клад,

Весной её едят. *(Крапива)*

Есть корень кривой и рогатый,

Целебною силой богатый,

И может, два века он ждёт человека

В чащобе лесной под кедровой сосной. *(Женьшень)*

***Учитель***

В переводе с китайского языка слово ***женьшень*** означает «человек-корень» (жень – человек, шень – корень). Это название было дано за поразительное сходство корня растения с человеческой фигурой. За целебные свойства корень женьшеня называют «корнем жизни».

Почему я от дороги

Далеко не отхожу?

Если ты поранишь ноги,

Я им помощь окажу. *(Подорожник)*

***Учитель***

– Какие вы молодцы! Запомнили, от каких болезней лечат эти природные лекари? Получите смайлики за этот конкурс.

**X конкурс «Дружные пары»**

**Слайд 14**

**«Болен – лечись, а здоров – берегись»**

***Учитель***

– Предлагаю следующий конкурс «Дружные пары», эпиграф которого «Болен – лечись, а здоров – берегись».

У команды «Здоровята» карточки с названием одного предмета, а у команды «Крепыши» другого. Ваша задача, найти свою пару в соседней команде и взяться за руки. (Под музыку «Настоящий друг» ребята ищут свои пары).

**Очки                                            Глаза**

**Башмак                                      Ноги**

**Солнце                                       Шляпа**

**Кран                                           Руки**

**Нос                                             Носовой  платок**

**Ногти                                          Ножницы**

**Зубная   щётка                           Зубная    паста**

**Лохматая   голова                      Расчёска**

**Спящий   человек                      Будильник**

Пары выстроились. Давайте проверим, правильно ли предметы нашли друг друга. Молодцы! Вы отлично справились с заданием и заслужили смайлики.

**XI конкурс «Мешочек здоровья»**

**Слайд 15,16,17**

**«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»**

***Учитель***

– Наш последний конкурс «Мешочек здоровья». Эпиграф конкурса «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу». У меня мешочек, а что в нём лежит, вы определите на ощупь.

***(Яблоко, морковь, апельсин, лук, хурма, чеснок, мандарин, свёкла, киви, картофель, груша.)***

И в этом конкурсе вы отличились своими умениями и знаниями. С лёгкостью узнавали овощи и фрукты. Молодцы! Заработали очередные смайлики. Правильное питание – это полезные продукты, в которых есть витамины.

*Дети достают фрукты из кладовой витаминов.*

Дети читают стихи:

Витамин А

*Помни истину простую-*

*Лучше видит только тот,*

*Кто жует морковь сырую*

*Или пьет морковный сок.*

Витамин В

*Очень важно спозаранку*

*Есть за завтраком овсянку.*

*Черный хлеб полезен нам-*

*И не только по утрам.*

Витамин С

*От простуды и ангины*

*Помогают апельсины.*

*Ну, а лучше есть лимон*

*Хоть и очень кислый он!*

Витамин Д

*Рыбий жир всего полезней!*

*Хоть противный- надо пить.*

*Он спасет от всех болезней*

*Без болезней лучше жить!*

В огороде для Полины

Поспевают витамины.

Вот висят на каждой ветке

Разноцветные таблетки:

Ярко- красные- малина,

Рыжеватые – рябина.

Синие- ирги горошки,

Да смородины сережки-

Алые, блестящие!

Пробуй- настоящие!

Кто такие витамины?

Для чего проникли в лук,

В молоко и мандарины,

В черный хлеб, в морковь в урюк?

Рассмотрю-ка их в окрошке,

Через дедовы очки-

Кто они? Сороконожки? Мошки?

Человечки? Паучки?

Может в перце и в петрушке

Незаметные на взгляд,

Очень маленькие пушки

По бактериям палят?

Если так, то Витамины

Мне нужны наверняка-

Съем на полдник мандарины,

На ночь выпью молока.

Ешьте больше витаминов –

Яблок и апельсинов!

И не будете болеть

Будете здоровы!

Овощи, фрукты очень полезны, в них содержится много витаминов для роста и развития.

**XII конкурс «Волшебный стул»**

**Слайд 18**

- Желаю здоровья!

Учитель

Каждый, кто садится на стул, высказывает свое пожелание о том, как мы сможем все вместе в соответствии с брендом нашего города «Созидать, объединяя» вести и пропагандировать здоровый образ жизни.

*(Выходят по одному, садятся, и говорят: «Я забочусь о своем здоровье и люблю, желаю)*

***Учитель***

Конкурсная программа закончилась, подведём итоги. Подсчитайте количество смайликов. (Объявляется команда-победитель.)

– Помните дерево в начале нашего мероприятия?

– Какое оно было?

**Слайд 19**

– Посмотрите теперь на наше дерево. Что с ним произошло?

– Нам удалось оживить дерево?

**Слайд 20**

***Учитель***

Каждый человек хозяин своей жизни и здоровья. Берегите и укрепляйте своё здоровье! У природы есть закон – счастлив будет только тот, кто здоровье сбережёт. Прочь гони-ка все хворобы! Поучись-ка быть здоровым!

**Слайд 20**

***Учитель***

Здоровые дети – в здоровой семье.

Здоровые семьи – в здоровой стране.

Здоровые страны – планета здорова.

Здоровье! Какое прекрасное слово!

Так пусть на здоровой планете

Растут здоровые дети!

Я желаю вам, ребята,  
 Быть здоровыми всегда.  
 Но добиться результата   
 Невозможно без труда.  
 Постарайтесь не лениться –  
 Каждый раз перед едой,  
 Прежде, чем за стол садиться,  
 Руки вымойте водой.  
 И зарядкой занимайтесь  
 Ежедневно по утрам.  
 И, конечно, закаляйтесь –  
 Это так поможет вам!  
 Свежим воздухом дышите  
 По возможности всегда,  
 На прогулки в лес ходите,  
 Он вам силы даст, друзья!  
 Я открыла вам секреты,  
 Как здоровье сохранить,  
 Выполняйте все советы,   
 И легко вам будет жить.

**Слайд 21**

- Надеемся, что те знания, которые вы сегодня получили, помогут вам в вашей жизни, и вы будете вести здоровый образ жизни.

Давайте произнесем и запомним девиз здорового человека.

***«Я умею думать, умею рассуждать.***

***Что полезно для здоровья, то и буду выбирать».***

***Будьте здоровы! Наше здоровье – в наших руках!!!***