**ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС**

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

**В ОБРАЗОВАНИИ «ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ-2014»**

**Сценарий мероприятия (проект) по пропаганде здорового образа жизни среди обучающихся (воспитанников)**

**Внеклассное мероприятие**

**«Секреты здоровья»**

**Автор:** Адамова Елена Александровна

 учитель начальных классов

МБОУ гимназии № 20 имени С.С.Станчева

п. Каменоломни Октябрьского района

Ростовской области

**Контактная информация:**

МБОУ гимназия №20

им. С.С.Станчева п. Каменоломни

Октябрьского района Ростовской области

Адамова Елена Александровна

Телефон: 8-951-524-89-62

Электронный адрес: adamovalena1984@yandex.ru

**Аннотация к работе**

Внеклассное мероприятие «Секреты здоровья» разработано для учеников начальных классов. Мероприятие, в форме игры-погружения, переносит детей в Олимпийскую деревню в город Сочи. Ученики «общаются» со спортсменами, гордостью России, и от них узнают секреты здоровья и успеха. Мероприятие направлено на формирование ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья. Оно расширяет знания и навыки обучающихся по гигиенической культуре, развивает умение работать в малой группе, уважать мнение товарищей, слушать ответ, грамотно и тактично задавать вопросы.

**Внеклассное мероприятие «Секреты здоровья»**

**Цель:** формировать ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

**Задачи:**

1. расширить знания и навыки обучающихся по гигиенической культуре;
2. развивать умение работать в малой группе,
3. уважать мнение товарищей, слушать ответ, грамотно и тактично задавать вопросы.

**Ход занятия**

**Учитель:** Ребята, сегодня у нас на классном часе присутствует много гостей. Давайте поздороваемся с ними и подарим им свои улыбки. А теперь закройте глаза и улыбнитесь. Откройте глаза. Что изменилось? ( стало светлее) В кабинете стало светлее от ваших улыбок. И мы можем перейти к нашему мероприятию, а чтобы определить его тему я предлагаю вам в группах собрать пословицы и объяснить, как вы их понимаете.

 Здоровье дороже денег.

 Здоров будешь - всего добудешь.

 В здоровом теле здоровый дух.

Что общего во всех пословицах?

Какая тема нашего мероприятия?

Чтобы узнать секреты здоровья мы с вами отправимся на Олимпиаду в Сочи. Встретимся с гордостью нашей страны - российскими спортсменами, которые служат примером для подражания многим из нас.

**Гимн Олимпиаде** ( поют учащиеся)

Вот мы и на олимпиаде. А это наши знаменитые фигуристы

**Танец фигуристов**

**Ученик:** Наш секрет здоровья -правильное питание

 Если видишь ты рекламу,

 Не тяни за руку маму:

 Ведь на деле всё не так –

 Попадёшься как простак.

 Ведь здоров не будет тот,

 Кто «колу», «пепси», «фанту» пьёт.

 Не тащи отраву в рот –

 Поступи наоборот.

**Ученик:** Дети знать имеют право:

 Жвачка – детская отрава.

 Жвачка – это не еда,

 Жди от жвачки лишь вреда:

 Станешь сам ты нездоровый,

 И по виду схож с коровой.

 Чтоб забыл ты про уколы –

 Избегай все «чипсы», «колы»,

 Чтоб забыл ты про таблетки –

 Сладости ешь очень редко.

**Работа в группах. Подчеркните и назовите полезные для организма продукты.**

*Рыба, жевательная резинка, чипсы, кефир, напиток «Кола», геркулес, шоколадные конфеты, морковь, лук, торты, яблоки, шоколадный батончик, капуста, гречка.*

**Песня «В хоккей играют настоящие мужчины…»** ( поют ученики в форме хоккеистов)

 **Первый хоккеист:**

 Крепким стать нельзя мгновенно,

 Надо закаляться постепенно.

 Утром бег и душ бодрящий!

 Как для взрослых – настоящий!

 **Второй хоккеист:**

 На ночь окна открывать,

 Свежим воздухом дышать.

 Ноги мыть водой холодной,

 И тогда микроб голодный

 Вас вовек не одолеет.

 Кто так не делает – болеет.

**Третий хоккеист:**

 Ещё полезно вам всем:

 Что летом нужно загорать,

 Солнце лучами кожу ласкает,

 Кожа от солнца у вас загорает,

 И под влиянием солнца лучей

 ***Д*** - витамин образуется в ней.

 Одним из наиболее эффективных способов укрепления здоровья является закаливание.

 Закаливание воздухом может проводиться практически круглый год. Среди водных процедур, предназначенных для закаливания организма, выделяют ***обтирания***, ***обливания*** и ***купания***. Но понижать температуру воды надо постепенно.

Учитель: Спасибо за совет

Учитель: Посмотрите- это гордость Российского лыжного спорта

 **Ученик:** Со здоровьем дружен спорт

 Стадион, бассейн и корт,

 Зал, каток – везде вам рады.

 За старание в награду

 Будут кубки и рекорды,

 Станут мышцы ваши твёрды,

 Только помните: спортсмены

 Каждый день свой непременно

 Не играют с дрёмой в прятки,

 Начинают с физзарядки.

**Физминутка под музыку**

**Встреча с биатлонистом**

**Ученик:**Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает все мои друзья

Должен быть режим у дня!

**Работа в группах.**

Учитель:Составим режима дня школьника

Пришло время прощаться со спортсменами и возвращаться в гимназию.

**Ученик:**Мы желаем 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!

 Мы открыли вам секреты, как здоровье сохранить.

 Выполняйте все советы, и легко вам будет жить.

**Песня «Герои спорта»** ( поют учащиеся)

Учитель: Закончить наш классный час хотелось бы высказыванием:

«**Мое здоровье – богатство нации, здоровье нации - сила государства!»**

- Как сможете объяснить это высказывание?

* Если каждый человек будет беречь свое здоровье, тогда весь наш народ будет здоровым.
* Будет много ученых, которые будут делать новые открытия,

много спортсменов, приносящих нашей стране призовые места.

* Будут грамотные экономисты и политики, которые смогут хорошо править нашим государством. ............,
* **и значит наше государство будет сильным, непобедимым, развитым.**

**Доброго здоровья!!!**