«Мы за здоровый образ жизни!»

Разработчик: Жолобова Светлана Ивановна, учитель физической

**Цель и задачи:**

Цель мероприятия – повышение престижа здорового образа жизни, развитие у детей и подростков навыков поведения, ведущего к здоровью.

1.Рассмотреть взаимосвязь здоровья и образа жизни.   
2.Развивать умение рассуждать, анализировать, делать выводы, принимать правильные решения;  
3.Воспитывать в подростках стремление вести здоровый образ жизни.

**Ресурсы:**

* Таблички для выбора решений (овальной формы), карточки «Моё настроение», компьютер, видеопроектор, плакат «Дерево решений», магнитная доска;
* Двое учащихся для инсценировки стихотворения «Обжора»;
* Ученики младших и средних классов (4 человека) для чтения стихотворения «Как правильно питаться»;
* Пятеро учащихся старших классов для презентации агитбригады «Здоровый образ жизни»,
* Двое ведущих.

**Ведущий 1:**

Я улыбнулась вам, и вы улыбнитесь друг другу, и подумайте, как хорошо, что мы сегодня вместе. Мы спокойны, добры и приветливы. Глубоко вдохните. Выдохните вчерашнюю обиду, злость, беспокойство. Забудьте о них.

Вдохните в себя свежесть осеннего утра, тепло солнечных лучей. Я желаю вам хорошего настроения. С каким настроением мы начинаем нашу сегодняшнюю встречу, поделитесь со мной…(показ карточек-лиц «Моё настроение»)

Я надеюсь, хорошее настроение сохранится у вас до конца мероприятия.

**Ведущий 2:**

В век технического прогресса и завоевания космоса, в эпоху рыночных отношений, как вы думаете, что для нас дороже всего?

Конечно же, здоровье! Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купишь ни за какие деньги. Если нет здоровья, нет и счастья, нет настроения, но не все об этом помнят. Пока ты здоров, кажется, что так будет всегда…

Сегодня на уроке мы с вами поговорим о здоровом образе жизни.  
На доске вы видите девиз нашей встречи, прочитаем его вместе:

**Ведущий 1:**Мы умеем думать, мы умеем рассуждать, что полезно для здоровья, то и будем выбирать!

**Ведущий 2:**

Вот перед вами «Дерево решений» (*на магнитной доске*)

Это волшебное дерево. На нём могут созреть любые плоды, а может, не вырасти ничего. Всё зависит от вас и от того, как вы будете работать.  
Итак, мы сегодня будем делать выбор в пользу нашего здоровья.

**Ведущий 2: Чистота – залог здоровья.**  


*-*Подумайте, какое  нам нужно принять решение?

-Каков ваш выбор?

-Что нужно нам для нашего здоровья?

(На дереве закрепляется карточка: «Чистота – залог здоровья».)

-Зачем нужно мыться?

-Почему плохо быть немытым?

-Где больше всего скапливается грязи на теле человека?

-Когда следует мыть руки?

**Ведущий 1:** Вспомним правила личной гигиены

Ответь для себя на такие простые вопросы:

1. Моешь ли ты руки, лицо и шею каждое утро и каждый вечер перед тем, как ложиться спать?
2. Когда моешь руки, пользуешься ли щеткой для кончиков пальцев, чтобы вычистить грязь из-под ногтей?
3. Моешь ли ноги перед сном каждый день?
4. Чистишь ли зубы дважды в день - утром и на ночь?
5. Как часто следишь за ногтями и вовремя стрижешь их?
6. В порядке ли твоя прическа?
7. Вернувшись с улицы, моешь ли ты руки?

**Ведущий 2:**

Содержать в чистоте нужно своё тело, одежду, жилище. Здоровый образ жизни начинается с чистоты! Но чистоты телесной и чистоты в одежде мало для здоровья. Надо ещё беречь чистоту в душе, не марать её злыми мыслями и делами.

**Ведущий 2: Здоровое питание.**

Рисунок 3 Рисунок 2

- Итак, посмотрим, какое нам нужно принять следующее решение?

(Выбор карточки)

- Почему мы выбрали здоровое питание?

- Какое питание можно считать здоровым

(разнообразное, богатое витаминами и фруктами, регулярное, без спешки)

*Инсценировка стихотворения К.И.Чуковского «Обжора»*

*(участвуют мальчик и девочка)*

*мальчик читает от имени автора:*

Была у меня сестра,

Сидела она у костра.

И большого поймала в костре осетра.

И был осетр

Хитер.

И снова нырнул он в костер.

И осталась она голодна,

Без обеда осталась она,

Три дня ничего не ела,

Ни крошки во рту не имела,

Только и съела бедняга,

Что пятьдесят поросят,

Да полсотни гусят,

Да десяток цыпляток,

Да кусок пирога,

Чуть побольше того стога,

Да двадцать бочонков

Соленых опенков,

Да четыре горшка

Молока,

Да тридцать вязанок

Баранок,

Да сорок четыре блина.

И с голоду так исхудала она,

Что не войти ей теперь

В эту дверь.

А если в какую войдет,

Так уж ни взад, ни вперед.

**Ведущий 1:**

-Чем опасно переедание? Почему даже самые полезные продукты могут стать вредными, если их есть в больших количествах? Переедать очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переварить.

-А что значит «разнообразие»?

**Ведущий 2:**

Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать. Другие делают организм более сильным и выносливым. А третьи - содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму расти и развиваться. Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов. А витамины очень необходимы нашему организму.

Хочешь быть здоровым?

Дары бери садовые!

Витаминная родня—

Дети солнечного дня!

Тот, кто много ест морковки,

Станет сильным, крепким, ловким.

А кто любит, дети, лук—

Вырастает быстро вдруг.

Кто капусту очень любит,

Тот всегда здоровым будет.

**Ведущий 1: *Золотые правила питания***

1. Главное - не переедайте.

2. Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.

3. Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.

4. Перед приемом пищи сделайте 5 — 6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.

**Ведущий 2:**

А вот наши гости ученики средних классов уже знают, как правильно питаться:

*Ученики:* 1. Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться.

2. Чтоб расти и развиваться,

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

С самых ранних лет уметь.

3. Витамины – просто чудо!

Сколько радости несут:

Все болезни и простуды

Перед ними упадут.

4. Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда –

Важнейшее условие!

**Ведущий 1: Движение – это жизнь.**

Выбор решения в пользу здоровья.  
- Какое нам нужно принять решение?

Рисунок 5 Рисунок 4

Выбираем, что нужно для нашего здоровья.

***Отвечает аудитория:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

**Ведущий 2:**

Почему выбираем «Движение – это жизнь»? Обоснуйте свой выбор.  
 - Почему нужно больше двигаться? (Малоподвижный образ жизни вредит здоровью)  
 - Что значит много двигаться? (делать зарядку, играть в подвижные игры, заниматься физкультурой, закаляться.)

В современном мире люди стали все меньше и меньше двигаться во время работы. Как следствие – организм не получает достаточную нагрузку, становится менее подвижным и покрывается жиром. Быстро приходит усталость. За ней следует постоянная раздражительность, и могут даже развиваться различные заболевания. Вот почему всем необходимо заниматься спортом.

**Ведущий:**

Хочешь быть здоровым, сильным

Молодым, красивым, смелым,

С атлетической фигурой?

Занимайся … (физкультурой)

Пришло время физкультминутки.

**Ведущий 2:**

**Разминка. Все встали. Повторяем за ведущим:**

Утром рано умывались (вращение головой)

Полотенцем растирались (ножницы)

И руками хлопали,

Вправо, влево наклонялись (наклоны)

И друг другу улыбались (повороты)

Вот здоровья в чём секрет (потягиваемся)

Всем друзьям физкульт-привет! (машем руками)

**Ведущий 1: Отдых и труд - рядом живут.**

- Какое из высказываний выбираем для здоровья?

Рисунок 8 

- Почему вы сделали такой выбор? Ответ аудитории

**Ведущий 2:**

Во все времена люди умели чередовать труд и отдых, чтобы не надорваться. Праздники тоже помогают чередовать труд и отдых.

Чередовать труд и отдых нам помогает режим дня. Режим это распорядок дел, действий, которые совершаются человеком в течение дня. Надо запомнить, что чередование труда и отдыха необходимо. Это улучшает работоспособность, приучает к аккуратности, дисциплинирует человека, укрепляет здоровье.

Расскажите о своем режиме дня.

Соблюдайте режим дня. Несложно запомнить эти правила:

Чтобы хорошо учиться, заниматься многими важными и интересными делами, отдыхать и расти здоровыми – соблюдай режим дня!

**Ведущий 1:**

-Вот и нам пришла пора отдохнуть.

**Музыкальная презентация агитбригады «Жить здорово – это здорово!»**

**Участники агитбригады: под марш** «Здоровому образу жизни – да, да, да!»

– Раз, два, три, четыре.

– Три, четыре, раз, два

– Кто шагает дружно в ряд?

– Это сбор агитбригад

– Кто шагает дружно в ногу?

– Уступите нам дорогу!

**Все вместе**. Наш девиз: «Солнце, воздух и вода, наши лучшие друзья!» (Появляется плакат с этими словами, его приносит девочка, показывая зрителям).

1-й уч. – Я,

2-й уч. – Ты,

3-й уч. – Он,

4-й уч. – Она!

5-й уч. – Вместе дружная семья.

**Хором**. – Вместе мы – агитбригада.

6-й уч. – Вас приветствует, друзья!

7-й уч. - Многие из ребят не умеют правильно организовать свой режим дня. Надо помнить, что правильное выполнение режима дня – дисциплинирует человека, укрепляет его здоровье. Купить здоровье нельзя, его можно заработать собственными усилиями.

**Песня (на мотив песенки кота Леопольда).**

В небесах высоко ярко солнце светит.

До чего ж хорошо жить на белом свете!

Голова не болит, дышится свободно.

Ведь здоровьем нынче модно дорожить!

Вокруг нас чудеса: в космосе ракеты.

Для чего ж нам нужны пиво, сигареты?

Дружно «нет» пропоем ядам сигаретным.

Мы без дряни этой лучше проживем.

**1-й ученик**: Физкультурой мы в саду

Много занимаемся.

Обливаемся водой,

Крепко закаляемся.

**2-й ученик**: Заниматься мы должны

Спортом все усиленно.

Ведь стране нашей нужны

Смелые и сильные.

**3-й ученик:** Пусть мороз трещит,

Вьюга в поле кружит.

Ребята у нас крепкие,

Не боятся стужи.

**4-й ученик.** Молодцы у нас ребята!

Сильные, умелые.

Дружные, веселые,

быстрые и смелые.

**Агитбригада по очереди:**

Каждый должен знать:

Нельзя пить и курить.

Надо спортом заниматься

И почище умываться.

Чистить зубы и гулять,

Свежим воздухом дышать.

Вы почаще улыбайтесь,

Здоровым быть всегда старайтесь.

В год два раза

Посещайте вы врача.

Зимой бегайте на лыжах

И катайтесь на коньках.

Летом плавайте, играйте

И на солнце загорайте.

Не забудьте вы, друзья,

Кушать вовремя и спать,

Гигиену соблюдать!

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

**1-й ученик:** Все дети на этой планете

Мечтают счастливыми быть.

Все дети на этой планете

Здоровье хотят сохранить.

**2-й ученик:** А выход - один,

И тебе лишь решать.

Какую судьбу для себя выбирать.

**3-й ученик:** Ведь авторитет алкоголем не купишь,

А жизнь ты свою сломаешь, загубишь.

**4-й ученик:** А сколько хорошего встретишь вокруг,

Спортивные школы займут твой досуг.

**5-й ученик:** В библиотеках читателей ждут,

Книгой хорошей займут, увлекут.   
**1-й ученик:** Сколько еще есть хорошего рядом   
Ты посмотри вокруг сам, трезвым взглядом.   
Думай, решай, собери свои мысли,  
И выбирай   
(все вместе) здоровый образ жизни.   
  
**Участники агитбригады поют на мотив песни** «Мы желаем счастья вам»:   
  
В мире, где ветрам покоя нет,   
Где бывает облачным рассвет,   
Где о счастье каждый мечтает, о своем,  
Призываем жить лишь только так,   
Чтобы алкоголь тебе был враг,   
Чтобы только друг тебя  
Согревал теплом.  
Мы желаем счастья вам  
Счастья в этом мире большом.  
Как солнце по утрам   
Пусть оно заходит в дом.  
Мы желаем счастья вам   
И оно должно быть таким.  
Когда ты счастлив сам,   
Счастьем поделись с другим.

**Ведущий 2: Вредным привычкам – НЕТ!**

Переходим к выбору в пользу здоровья.  
- Что выберем из предложенных высказываний?

Рисунок 6 Рисунок 7

- Какие привычки называютвредными? (курение, употребление спиртного и наркотиков)  
- Почему они вредные?  
- По какой причине же тогда многие заводят эти привычки? (простое любопытство, следовать моде, пример сверстников, родителей)***.***

**Ведущий 1:** Многие школьники курят не потому, что им нравится курить, а потому, что хотят показаться взрослее. Не у каждого хватает сил проявить характер и отказаться от сигареты в курящей компании. А ведь вредно даже находиться рядом с курящими людьми, так как приходится вдыхать ядовитый дым. В дальнейшем курильщика ждут болезни органов дыхания: астма, туберкулез, рак.

**Ведущий 2:** Нужно уметь правильно отвечать на предложение покурить. Если вам предложат, как бы вы ответили?   
Начинайте так: Я бы мог попробовать, но ...(придумайте!)

**Ведущий 1: *Например*** Но я сегодня не хочу, я уже пробовал, мне не понравилось. Просто можно уйти. Иногда, это самый лучший выбор.

Не менее вреден и алкоголь. От него тоже страдают все внутренние органы, а особенно мозг. Отравление мозга приводит к тому, что человек просто-напросто глупеет, у него ухудшается память, он труднее усваивает новое.

**Ведущий 2:**

***Пословица:*** «Вино сперва веселит, а потом беду творит».

- Как вы понимаете эту пословицу?

- Что может заменить эти вредные привычки? (Занятия любимым интересным делом).

- Какое интересное дело вы могли бы предложить? (Чтение книг, занятия танцами, рукоделием, посещение спортивной секции, рыбалка, игра в шахматы и т.д.)

**Ведущий 1: Разминка:** Повторяй за ведущим.

***Выполним упражнения для лица:***

- вытяни губы трубочкой;

- растяни губы шире;

-сделай удивленные глаза

- зажмурь сильнее глаза;

-подвигай челюстями вправо и влево;

- сделай доброе смешное лицо;

- сделай сердитое лицо;

-сделай удивленное лицо.

**Ведущий 2:**

Молодцы! Все вы любите двигаться, шутить, улыбаться. Человек, который улыбается, выглядит здоровее и моложе.

**Ведущий 1: Хорошее настроение – жизни продолжение.**

Выбор решения в пользу здоровья.

Рисунок 11Рисунок 10

Из словаря С.И.Ожегова: «***НАСТРОЕНИЕ*** – это наше внутреннее, душевное состояние. Настроение может быть хорошим и плохим».

- От чего это зависит? (От того, какие чувства, эмоции мы переживаем.)

**Ведущий 2:**

-Поясните свой выбор?

Эмоции выражают наши чувства, помогают нам справляться с различными трудностями, а значит, помогают нашему здоровью. Положительные эмоции полезны и необходимы для нашего здоровья!

- Какие причины могут влиять на настроение?

(кто-то сказал обидные слова, стыдно, плохое самочувствие);

- Можно ли исправить настроение? (хорошими мыслями, уверенностью в себе, улыбка – залог хорошего настроения).

**Ведущий 1:**

***Игра «Кто больше?»***

- Назовите виды эмоций. ( *Радость, восторг, восхищение, грусть, печаль, страх, удивление, потрясение, горе, испуг, ярость…)*

Научитесь управлять своими чувствами и эмоциями. Старайтесь в трудные минуты сохранить хорошее настроение, уверенность в себе, боритесь с унынием, избегайте мрачных мыслей. И тогда хмурый день покажется светлей.

***Исполнение песни «Улыбка»***

**Ведущий 2:** Вот и на нашем дереве выросли плоды: наши решения в пользу здоровья.

-Что необходимо делать, чтобы прожить здоровым и счастливым много лет?  
*- Закончите предложение:* Здоровый образ жизни – это… *(чтение, принятых решений на «Дереве решений»)*

**Ведущий 1:** (Вывод) Соблюдение правил здорового образа жизни укрепляет здоровье, воспитывает волю и характер человека.

-Что нового и интересного вы узнали сегодня? Чему учились?

**Ведущий 2:** Здоровье – бесценное достояние человека.

**Ведущий 1:** При встречах и расставаниях с близкими людьми мы желаем им доброго здоровья, так как это- основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Каждый с юных лет должен заботиться о своем здоровье, о том, как не навредить своему организму.

**Ведущий 2:** Мудрый человек предотвращает болезни, а не лечит их. (Древнее китайское изречение). Покажите, с каким настроением вы покидаете нашу встречу!

Желаем вам крепкого здоровья, отличных оценок, счастья, бодрости и хорошего настроения. Будьте здоровы!