**Внеклассное мероприятие «Здоровым быть здорово!»**

«Здоровье никто не подарит, как какую-нибудь вещь или шутку. Здоровье ты должен себе сделать сам».

**Цель:** уточнить значение понятия «здоровье»; повторить правила безопасного и ответственного поведения; пропагандировать здоровый образ жизни.

**Задачи:**

-пропагандировать здоровый образ

-укреплять здоровье учащихся;

-закреплять и совершенствовать умения и навыки, полученные на уроках;

-способствовать расширению кругозора;

-развивать творческую активность;

-формировать дружеские отношения

-воспитывать внимательное отношения к своему здоровью;

-повышать мотивацию на здоровый образ жизни

**Ход мероприятия**

Учитель: Здравствуйте, я говорю вам, здравствуйте!

Доброго здоровья, люди, вам.

Каждый день и час желаю – здравствуйте!

Я для вас тепло души отдам.

Солнца луч пусть дарит вам здоровье,

Летний дождик силой напоит.

Матушка – Земля пусть хлебом – солью

За труды вас щедро наградит.

Здравствуйте, я говорю вам, здравствуйте!

Всем родным, знакомым и друзьям.

Будьте счастливы, и просто, здравствуйте,

Мира, радости и процветанья вам!

Друзья, вы знаете, что моднее, чем самая модная шляпа или автомобиль? Что ценится настолько дорого, что его не купишь ни за какие деньги?

Его мы с вами желаем ежедневно друг другу, говоря при встрече «Здравствуйте»…(после ответа.)Верно, речь идёт о здоровье.

**(Слайд 1)**

Знаете ли вы, что нам нужно для здоровья? Я буду задавать вопросы, а вы громко отвечайте «да» или «нет».

Что нам нужно для здоровья?

Может молоко коровье?

Лет в 12 сигарета?

А с друзьями эстафета?

Тренажёр и тренировка?

Свёкла, помидор, морковка?

Пыль и грязь у вас в квартире?

Штанга или просто гири?

Солнце, воздух и вода?

Очень жирная еда?

Страх, уныние, тоска?

Скейтборд – классная доска?

Спорт, зарядка, упражненья?

А компьютерные бденья?

Бег по парку по утрам?

Музыкальный тарарам?

Сон глубокий до обеда?

Полуночная беседа?

Если строг у нас режим –

Мы к здоровью прибежим!

**Учитель:** В век технического прогресса и развития космических технологий дороже всего- здоровье! Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Здоровье не купишь за деньги. Будучи больными, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете решать жизненно важные задачи. Все мы хотим вырасти крепкими и здоровыми. Быть здоровым – естественное желание человека, рано или поздно все задумываются о своем здоровье. Каждый из нас должен осознавать, какой это бесценный клад. Давайте вместе подумаем, что такое здоровье, здоровый образ жизни.

Наше мероприятие сегодня называется "Здоровым быть здорово!" И сегодня мы постараемся доказать это друг другу и самим себе. И в конце мероприятия мы с вами составим для себя памятку здорового образа жизни "Если хочешь быть здоров" и узнаем, что же такое здоровье.

В игре участвуют две команды обучающихся нашего класса. Приветствуем участников: первый игровой столик – команда "Капелька"; второй игровой столик – команда "Солнышко. Итак, начинаем наше мероприятие. Первый конкурс называется **"Здоровье"**.

**Конкурс "Здоровье"**

К каждой букве в слове "здоровье" нужно подобрать другие слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни. Каждое слово принесет команде один балл. На выполнение задания отводится одна минута. (Во время работы команд звучит музыка.)

**Учитель**:   
Друзья, у меня есть для вас стихи, но их прочесть поможете вы.   
Как только руку подниму я вверх, слово "здоровье" произносят все!   
Законы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ должны мы твердо знать!   
Свое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ беречь и охранять!   
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ много значит!   
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ всех важней!

Поднимите, пожалуйста, руки те, кто никогда не болел. Теперь те, кто болеет раз в году! А кто болеет два раза и более? Посмотрите, мы все уже привыкли болеть, а ведь это неверная установка. Давайте постараемся изменить ее и запомним, что для человека естественно быть здоровым. Болеть никто из вас не любит, а соблюдаете ли вы режим дня? Проверим!

Конкурс «Режим дня»

**Конкурс "Корзина здоровья"**

**Учитель**: А теперь ответьте на загадки из корзины здоровья. Вам будет предложена словесная подсказка, а вы должны догадаться, что лежит в корзине. Слушайте внимательно подсказку:

* это растение с характерным резким запахом является хорошим средством в профилактике простудных заболеваний (ответ: лук);
* вещества, которые обязательно надо употреблять, если вы принимаете сильные лекарства (ответ: витамины);
* продукт из фруктов, который рекомендуется выпивать за 30 минут до еды (ответ: сок);
* жидкое, а не вода, белое, а не снег (ответ: молоко).

Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит. (Зубная щетка)

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Дело ясное вполне:

Пусть отмоет руки мне. (Мыло)

Целых 25 зубков

Для кудрей и хохолков,

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком. (Расческа)

**Конкурс "Народная мудрость гласит"**

Команды получают карточки с незаконченными пословицами. Задача участников – закончить пословицы о здоровье. В конце конкурса представители команд зачитывают свои варианты окончания пословиц. За каждый правильный ответ команда получает по одному баллу.

В здоровом теле, (здоровый дух.)

Голову держи в холоде, (а ноги в тепле.)

Заболел живот, держи (закрытым рот.)

Быстрого и ловкого болезнь (не догонит.)

Землю сушит зной, человека (болезни.)

К слабому и болезнь (пристает.)

Поработал – (отдохни.)

Любящий чистоту – будет (здоровым.)

Чистота –  (залог здоровья.)

Здоровье в порядке –( спасибо зарядке.)

Если хочешь быть здоров –(закаляйся.)

**Учитель**: А теперь отдохнем 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.

Вопросы для обучающихся:

* 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, лимоны;
* 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 отдыхать?

**Конкурс "Здоровье не купишь – его разум дарит"**

На мониторе компьютера высвечиваются вопросы, на которые нужно дать утвердительные или отрицательные ответы. За каждый правильный ответ команда получает по одному баллу.

Вопросы:

* Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? (Ответ: да.)
* Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? (Ответ: нет.)
* Верно ли, что зубы надо чистить один раз в день? (Ответ: нет.)
* Правда ли, что бананы поднимают настроение? (Ответ: да.)
* Верно ли, что морковь замедляет старение организма? (Ответ: да.)
* Легко ли отказаться от курения? (Ответ: нет.)
* Правда ли, что недостаток солнца вызывает плохое настроение? (Ответ: да.)
* Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (Ответ: нет.)
* Правда ли, что каждый день нужно выпивать два стакана молока? (Ответ: да.)

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

**Учитель**: Чтобы быть здоровым, нужно много знать и уметь. В ходе следующего конкурса вам также нужно будет ответить на вопросы.

**Конкурс "Знание – сила"**

На мониторе компьютера высвечиваются вопросы, на которые нужно дать ответы. Вопросы:

* Как называется результат воздействия мороза на организм человека? (Ответ: обморожение.)
* Кто может заразить человека бешенством? (Ответ: животные.)
* Как называются напитки, которые губят здоровье человека? (Ответ: алкоголь.)
* Как называется материал для перевязки? (Ответ: бинт.)
* Как называется травма, нанесенная огнем? (Ответ: ожог.)
* Что способствует закаливанию организма? (Ответ: солнце, воздух, вода.)

**Игра «Полезно-вредно**

**Сценка «Витамины»**

**Помни истину простую:  
Лучше видит только тот,  
Кто жуёт морковь сырую  
Или сок морковный пьёт.**

**Витамин А улучшает зрение, сопротивляемость организма.**

**Очень важно спозаранку**

**Съесть за завтраком овсянку.**

**Витамин В делает человека бодрым, сильным, укрепляет сердце и нервную систему.**

**От простуды и ангины**

**Помогают апельсины,**

**Ну, а лучше съесть лимон,**

**Хоть и очень кислый он.**

**Витамин С помогает бороться с болезнями.**

**Рыбий жир всего полезней,**

**Хоть противный – надо пить,**

**Он спасает от болезней,**

**Без болезней – лучше жить!**

**Витамин D делает наши ноги и руки крепкими, сохраняет наши зубы**

**Учитель**: Здоровье – неоценимое богатство в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, как можно дольше сохранять подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Надеюсь, что сегодняшняя игра не прошла даром и вы многое почерпнули из нее. И мы с вами составили для себя памятку «Если хочешь быть здоров». Давайте дружно прочитаем её: *«Здоровье = занятия физкультурой и спортом + соблюдение режима дня + закаливание + правильное питание + личная гигиена + сон + хорошее настроение +отказ от вредных привычек».*

Не зря говорят: "Здоров будешь – все добудешь".

Давид Тухманов.

Мы рождены, чтоб жить на свете долго:

Грустить и петь, смеяться и любить,

Но, чтобы стали все мечты возможны,

Должны мы все здоровье сохранить.

Спроси себя: готов ли ты к работе -

Активно двигаться и в меру есть и пить?

Отбросить сигарету? Растоптать наркотик?

И только так - здоровье сохранить?

Взгляни вокруг: прекрасная Природа

Нас призывает с нею в мире жить.

Дай руку, друг! Давай с тобой поможем

Планете всей Здоровье сохранить!

Ну, а я желаю вам:

* Никогда не болеть;
* Правильно питаться;
* Быть бодрыми;
* Вершить добрые дела.

**Вести здоровый образ жизни!**