МОУ «Шарловская средняя школа»

Внеклассное мероприятие

***«Быть здоровым –***

***это модно!»***

Разработала:

Судакова Ирина Борисовна

учитель начальных классов

2018

***«Быть здоровым – это модно!»***

**Цели:** сформировать у обучающихся потребность в здоровом образе жизни.   
**Задачи:** актуализировать знания о вредных и полезных привычках;

- расширить спектр представлений о спорте и спортивных достижениях;

- предоставить возможность посоревноваться в физических упражнениях и наглядно увидеть различия в физической подготовке;

- сформировать мотивацию для занятий физкультурой и спортом и улучшения физических показателей;

- тренировать ловкость и силу;

- сплотить команду.

**Оформление:**

*Плакаты:*

- «Заботу о пище и уходе за телом нужно отнести к области здоровья и поддержания сил, а не к области наслаждения» /Цицерон/;

- «Здоровье – это единственная драгоценность» /Монтень/;

-«Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилен разум» /Геродот/.

***Песня «Этот мир»***

**1 Ведущий**: Добрый день, дорогие ребята!   
**2 Ведущий**: Добрый день, ученики и учителя!   
**Вместе:** Здравствуйте! Желаем всем здоровья!   
**1 Ведущий:** В век технического прогресса и развития космических технологий, как вы думаете, что всего дороже? Конечно же, 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.   
**2 Ведущий**: Чтобы были мы красивы, чтобы не были плаксивы,   
Чтоб в руках любое дело дружно спорилось, горело…   
**1 Ведущий**: Чтобы громче пелись песни, чтоб жилось нам интересней…   
**Вместе:** Нужно сильным быть, здоровым.   
**2 Ведущий**: А наш праздник начнём с гимнастики под песню «Утренняя гимнастика»

***Песня «Утренняя гимнастика»***   
**1 Ведущий**: Наш конкурс называется «Быть здоровым – это модно!» И сегодня мы постараемся доказать это друг другу и самим себе. В игре участвуют две команды учащихся нашего класса. Приветствуем участников: первая команда «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»; вторая команда «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_». Следить

за нашим конкурсом будет строгое жюри в составе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Итак, начинаем нашу конкурсную программу с загадок.

1. Оля ядрышки грызет, падают скорлупки.   
   А для этого нужны нашей Оле ... (Зубки)
2. И в жару, и в гололед захочу - и дождь пойдет,   
   Зашумит над головой, дождь придет ко мне домой. (Душ)
3. Ускользает, как живое, но не выпушу его я.   
   Белой пеной пенится, руки мыть не ленится. (Мыло)
4. Целых 25 зубков для кудрей и хохолков.   
   И под каждым под зубком лягут волосы рядком. (Расческа)
5. Что полезно – всем известно?   
   А ответ найду легко. По моей любимой чашке   
   Нарисованы ромашки, ну а в чашке - ... (Молоко)
6. Мне загадку загадали: это что за чудеса?   
   Руль, седло и две педали, два блестящих колеса.   
   У загадки есть ответ – это мой... (Велосипед)
7. Кто на льду меня догонит? мы бежим вперегонки.   
   И несут меня не кони, а блестящие... (Коньки)
8. Работает с пылом, уверенно, четко.   
   Ни грязи, ни пыли не вытерпит... (Щетка)

***Сценка «На приеме у врача».***

(на сцену выходит старая больная бабка, садится на стул у кабинета врача:

- Ходила на базар, купила картошки, морковки, лучку…

(выходит еще одна бабка, глухая и слепая, на ощупь находит стул, садится. Первая бабка обращается ко второй:

- Ходила на базар, купила картошки, морковки, лучку….

( из кабинета врача в этот момент выходит юноша, весь перебинтованный, бабки испуганно смотрят ему вслед. Из кабинета доносится голос:

- Следующий….

(бабки сначала замирают, а затем вскакивают и убегают).

**2 Ведущий**: Из сценки вы поняли, что, потеряв здоровье, люди идут к врачу. А когда вроде бы ничего не болит, то и к врачам обращаться не стоит.

Быть здоровым сейчас модно. Не болеть – престижно. Быть ловким и умным – красиво. Человеческие возможности практически безграничны. Тренируйте свое тело, растите духовно, будьте счастливы!»

**1 Ведущий**: А сейчас представители команд от каждого класса получают конверты с вопросами, которые они обсуждают со своими классами.

1-ый конверт а) Перечислите полезные привычки и вредные привычки.

б) «Известные спортсмены».

Карточки с заданием. На карточках даны имена спортсменов и виды спорта. Найти соответствие между спортсменом и видом спорта.

(Анна Курникова – теннис; Алексей Ягудин – фигурное катание; Алина Кабаева – художественная гимнастика; Елена Исинбаева – прыжки с шестом; Наталья Садова – метание диска; Владимир Крамник – шахматы; Евгений Дементьев – лыжные гонки).

2-ой конверт а) Перечислите виды спорта

б) Перечислите виды спорта на Олимпиаде в Пекине, где наши спортсмены завоевали медали». (Бокс, борьба, велоспорт, волейбол, гандбол, художественная гимнастика, гребля на байдарках и каноэ, легкая атлетика, плавание, прыжки в воду, синхронное плавание, современное пятиборье, стрельба, стрельба из лука, теннис, тяжелая атлетика, фехтование)

**2 Ведущий:** Проведем небольшое спортивное соревнование.

1. Бег до стенки и обратно.
2. Кенгуру.
3. Бег с мячом между колен.
4. Зрительная память – 1 человек.
5. Попади в кольцо
6. Сбить фигуры.
7. Надуть шарик – лопнуть, и собрать выражение « Мы за здоровый образ жизни».

**«Сказочные эстафеты»**

1. «Конек – горбунок». Участник сгибается в поясе, берет мяч и кладет его на спину. Чтобы мяч не упал, его надо придерживать руками, оставаясь в полусогнутом положении.
2. «Лиса Алиса и Кот Базилио». Эстафета парная: один в паре – «лиса», другой – «кот». Тот, кто изображает Лису Алису, сгибает в колене одну ногу и придерживает ее рукой, оставаясь, таким образом на одной ноге. Тому, кто изображает Кота Базилио, завязывают глаза. Лиса кладет свободную руку на плечо коту.
3. «Змей Горыныч». Трое участников встают рядом и кладут руки на пояс или на плечи. Ноги участника, стоящего в центре, связывают с ногами партнеров, стоящих по бокам. Участники, стоящие по бокам. Должны выполнять движения руками, напоминающие взмахи крыльев.
4. «Красивей всех котов!» первый рисует – мордочку, второй – уши, третий – туловище и ноги, четвертый - хвост.

**Стих**

Ты с красным солнцем дружишь,   
Волне прохладной рад,   
Тебе не страшен дождик,   
Не страшен снегопад.   
Ты ветра не боишься,   
В игре не устаешь,   
И рано спать ложишься.   
И с солнышком встаешь.   
Зимой на лыжах ходишь.   
Резвишься на катке,   
А летом загорелый,   
Купаешьс*я* в реке.   
Ты любишь прыгать, бегать,   
Играть тугим мячом,   
Ты вырастешь здоровым!   
Ты будешь силачом!

**1 Ведущий:** Конкурс "Здоровье не купишь – его разум дарит"   
Сейчас вам будут задавать 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.)

**2 Ведущий:** 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.   
1. Чистота – \_\_\_. (Ответ: залог здоровья.)   
2. Здоровье в порядке – \_\_\_. (Ответ: спасибо зарядке.)   
3. Если хочешь быть здоров – \_\_\_. (Ответ: закаляйся.)   
4. В здоровом теле – \_\_\_. (Ответ: здоровый дух.)  **1 Ведущий** : 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?   
**2 Ведущий:** А теперь конкурс капитанов.   
Ведущий предлагает капитанам выбрать лепесток от цветика – семицветика. На этих лепестках – задания для «разминки». На листке написано название вида спорта. Капитан показывает без слов тот вид спорта, который он вытянул. Если его команда даёт правильный ответ, то начисляется 5 баллов. В противном случае ответить могут команды соперников.   
**1 Ведущий:** Конкурс «Словесная подсказка»  
(За каждый верный ответ команда получит два балла).   
А теперь ответьте на загадки Вам будет предложена словесная подсказка, а вы должны догадаться. Слушайте внимательно подсказку:   
- эти растения с характерным резким запахом являются хорошим средством в профилактике простудных заболеваний (ответ: лук, чеснок);   
- 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).   
**2 Ведущий:** Ребята, а что такое режим дня?   
Режим дня представляет собой распорядок бодрствования и сна, чередования различных видов деятельности и отдыха в течение суток.   
От того, насколько правильно организован режим дня, зависит состояние здоровья, физическое развитие, работоспособность и успеваемость в школе.   
Каждый день школьника должен начинаться с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика с последующими водными процедурами подготовляет организм школьника к трудовому дню. На приготовление домашних уроков в режиме дня школьников младших классов нужно отвести 1 1/2—2 часа. При выполнении домашних заданий, так же как и в школе, через каждые 45 минут следует делать перерыв на 10 минут, во время которого нужно проветрить комнату, встать, пройтись, хорошо сделать несколько дыхательных гимнастических упражнений. Успешность приготовления домашних заданий и успешность занятий в школе зависят также от своевременности выполнения других элементов режима. Так, важным элементом режима дня школьника является отдых. Для правильного роста и развития ребенка необходимо достаточно калорийное питание, полноценное по содержанию белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Продолжительность сна для детей 8—9 лет составляет 10—11 часов. Учащиеся, как первой, так и второй смены должны вставать в 7 часов утра и ложиться в 20 часов 30 минут — 21 час.   
**1 Ведущий**: Итоговый конкурс «Быть здоровым – это модно!»   
Командам предлагается создать коллаж. Каждой команде своя тема.

1команда - гигиена,

2 команда - питание.   
**2 Ведущий:** А сейчас ребята расскажут стихи, пока жюри подводит итоги конкурсов.   
**Ученик 1:** Человек на свет родился, встал на ножки и пошел!   
С ветром, солнцем подружился, чтоб дышалось хорошо!   
**Ученик 2**: Приучал себя к порядку, рано утром он вставал.   
Бодро делал он зарядку, душ холодный принимал.   
**Ученик 3:** Каждый день он бегал, прыгал, много плавал, в мяч играл,   
Набирал для жизни силы, и не ныл он, не хворал.   
**Ученик 4:** Спать ложился в восемь тридцать, очень быстро засыпал.   
С интересом шел учиться и пятерки получал.   
**Ученик 5:** Утром рано все вставайте, душ прохладный принимайте,   
На зарядку становитесь, кашей с маслом подкрепитесь!

**1 Ведущий**: Слово предоставляется жюри.

(Поздравление победителей, вручение грамот, благодарность всем участникам).

**Сценка «Что такое хорошо…»**

**Автор:** Крошка сын к отцу пришёл

И спросила кроха:

**Кроха**: Что такое хорошо

И что такое плохо?

**Автор:** У меня секретов нет,

Слушайте, ребята,

Что сказал сынку в ответ

Современный папа.

**Папа**: Если ты с утра лежишь

И целый день в кровати,

Для здоровья, малыш,

Это плоховато.

Если начал день с зарядки,

Прыгаешь, как мячик,

То здоровье в порядке

У тебя, мой зайчик.

Если мальчик любит спорт,

Тычет в книжку пальчик,

Этот парень - первый сорт,

Он хороший мальчик!

Каши, овощи и фрукты,

Молоко, кефир и сыр –

Это лучшие продукты,

Ты запомни это, сын.

Помни это, каждый сын,

Знай, любой ребёнок

Что здоровье беречь

Должен ты с пелёнок.

Нынче модно быть здоровым,

На всём белом свете.

Так давайте эту моду

Прививайте детям!

**Песня « Улыбка»**

**2 Ведущий**: 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.   
**1 Ведущий:** Надеюсь, что сегодняшняя игра не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее. Не зря говорят: "Здоров будешь – все добудешь".   
**Вместе:** Так будьте все здоровы, до свидания!