

МБОУ «Почкучукская средняя школа»
Кукморского муниципального района Республики Татарстан

Внеклассное мероприятие
В здоровом теле – здоровый дух.

Подготовил и провёл
классный руководитель 9 класса
Багаманов Фаннур Ваккасович

В здоровом теле – здоровый дух.

Цель.

Формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

- помочь ученикам осознать важность разумного отношения к своему здоровью;
- познакомиться с образом жизни других учеников и выработать реальные «рецепты здоровья»;
- ввести понятие здоровья как фактор, определяющий благополучие и долголетие человека;
- способствовать укреплению здоровья детей;
- развивать навыки работы в группах;
- развивать коммуникативные способности;
- развивать внимание, фантазию, смекалку, творческие способности, речь;
- воспитывать культуру поведения и общения при работе в группах.

Участники: учащиеся 8-9классов

Оформление зала:

На центральной стене плакат «ЗОЖ» в виде ? (в конце урока дети приклеивают свои ладошки)

В центре зала столы для команд.

Оборудование:

- на столе карточка-подставка:

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

От привычек вредных отказаться

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться,

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго, долго будут жить.

И запомни ведь здоровье

В магазине не купить.

или **помогает сохранить здоровье:** утренняя зарядка, прогулки, режим дня, физкультура, фрукты, овощи, прививки, чистка зубов, душ, закаливание, доброта, хорошая осанка, чистый воздух, общение с природой.

вредит здоровью: чтение книг лёжа, длительный просмотр телепередач, пользование чужими вещами, злость, газированные напитки, чипсы, курение, алкоголь, наркотики, неопрятность, вражда, плохое настроение, поздний отход ко сну, нарушение осанки, сильный шум.

Подготовка:

Заранее дается задание: создать команду из 6 человек, придумать девиз команды.

«Хотим, чтобы стало модным - здоровым быть и свободным!»,

«Готовы доказать на деле: Здоровый дух в здоровом теле!».

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.

КТО ВИНОВАТ? (ОТВЕТЫ ДЕТЕЙ)

Давайте постараемся изменить ее и запомним, что для человека естественно быть здоровым и **НАШЕ ЗДОРОВЬЕ В НАШИХ РУКАХ**

Чтобы болезни не касались нас, мы должны знать, как защитить себя и близких от болезней, что нужно делать, чтобы сохранить свое здоровье. Здоровью надо учить, здоровый дух надо воспитывать. Навыки здорового образа жизни столь же необходимы, как воздух, вода и пища! И сегодня мы на протяжении всей игровой программы мы повторим, а может, и заново откроем для себя то, что имеет отношение к здоровому образу жизни, постараемся доказать друг другу и самим себе, что наше здоровье в наших руках.

КОНКУРСЫ

1. Игра «Что вам нужно для здоровья»
2. Пословицы
3. Блиц опрос

4. Аргументы
5. В здоровом теле – здоровый дух
6. Д/З «Что мешает здоровью»
7. Необычный армрестлинг
8. Реклама
9. Гимнастика
10. Загадочные буквы
11. Медицинский
12. Новогодний подарок ПИТАНИЕ
13. Алфавит здоровья
14. Цветик-семицветик
15. Тест

ПИСЬМО

Учитель предлагает ребятам открыть конверт. Вскрыв его, обнаруживается письмо, в котором следующий текст: **«Дорогие дети, вы вступаете в ответственную пору своего развития – пору взросления. В вашем организме происходят заметные изменения, а, кроме того, начинает формироваться свой (индивидуальный) образ жизни. Очень важно «правильно повзрослеть»: не приобрести вредных привычек, а главное научиться управлять своим организмом, чтобы сохранить и укрепить здоровье. Ведь от этого зависит ваша дальнейшая жизнь – то, какими вы вырастаете, чем сможете заниматься, какая будет у вас семья и многое другое. С уважением Президент страны Здорового Образа Жизни»**

Каковы его слагаемые? Давайте составим схему «Из чего складывается ЗОЖ?». Я загадаю вам 6 загадок. Каждая загадка - это одно из слагаемых ЗОЖ.

(Учитель читает загадки, дети по очереди разгадывают, выходят к доске и, выбрав правильный ответ из предложенных на доске, помещают его в схему).

1. Равномерное чередование труда и отдыха в течение дня. (Режим дня.)
2. Постоянная тренировка своей физической выносливости, устойчивости к холоду, к заболеваниям. (Закаливание.)
3. Мероприятия, направленные на поддержание чистоты, здоровья. (Гигиена.)
4. Порядок приема пищи, ее характер и количество. (Правильное питание.)

5. Активные действия, в которых участвуют разные группы мышц. (Движение, спорт.)

- Итак, что же у нас получилось? Из чего складывается здоровый образ жизни, который дарит человеку здоровье и долголетие?

Класс читает хором схему:

1. Режим дня.
2. Закаливание.
3. Гигиена.
4. Правильное питание.
5. Движение.

- Скажите, пожалуйста, а достаточно ли этого, чтобы считать себя человеком, ведущим ЗОЖ? Чего здесь не хватает? (Учитель подводит ребят к выводу: «ЗОЖ невозможен без отказа от вредных привычек». Дополняет схему надписью).

АРГУМЕНТЫ

«У меня есть два друга Толя и Коля. Коля очень самостоятельный мальчик. Он в последнее время стал курить и теперь выглядит, как взрослый. Девочки обращают на него внимание. Но я слышал, что это очень вредно: в сигарете есть яд, он отравляет организм. Курящие люди чаще болеют и чаще умирают.

А Толя не выглядит так модно, как Коля с сигаретой. Но Толя всегда бодрый, весёлый, сильный. Он занимается спортом. Я всё думаю, что мне делать: закурить, как Коля, или заняться спортом, как Толя?» Как вы думаете ребята?

конкурс «Необычный армрестлинг»

Ведущий. А вы слышали про такой вид спорта, как армрестлинг? Это борьба на руках существовала всегда. Так мерились силами люди и век назад, и два тысячелетия назад.

И сейчас мы тоже устроим соревнования на самую сильную руку.

От каждой команды выходят по одному представителю каждого класса.

Задание- одной рукой сжать большой лист бумаги в комочек.

конкурс « Цветик-семицветик»

Ведущий предлагает капитанам выбрать лепесток от цветика-семицветика. На этих лепестках – задания : на листе написано название вида спорта. Одна команда показывает пантомиму, другая угадывает, что за вид спорта показан. За пантомиму команда получает 1-3 балла.

Задание для вас такое: из перечня слов, написанных на листе бумаги, назвать признаки, характеризующие здорового человека, больного человека

- **весёлый**
- **хмурый**
- **бодрый**
- **пассивный**
- **слабый**
- **энергичный**
- **у него чистая кожа**
- **тусклые волосы**
- **плохой сон**
- **блестящие волосы**
- **отдохнувший**
- **уставший**
- **у него грязь под ногтями**
- **хороший сон**

«Медицинский». Ведущий: Вам предложена таблица, в которой зашифрованы названия различных медицинских средств. Разбейтесь на две команды и попробуйте расшифровать таблицу: с помощью ломаных кривых выбрать медицинские термины и назвать их. (Ответы: Пипетка, йод, лейкопластырь, нашатырь, зеленка, грелка, жгут.) «Зашифрованная таблица» к конкурсу «Медицинский»

Т К А У Т Ь Р

Е П Ж Г С Т Ы

П И Д Л А Е З

Г Й О П О Л Е

Р К А К К Н Ё

Е Л Е З А Ъ Н

Н А Ш А Т Ы Р

2.4. «Правильное питание – залог здоровья». Ведущий: Ребята, у меня в руках ромашка. На лепестках ромашки записаны вопросы. Каждый из вас по очереди отрывает лепесток и зачитывает вопрос, а потом отвечает. Если же

ответить кто-то из вас не сможет, значит, помогает тот, кто ответ правильный знает. отвечает. Если же ответить кто-то из вас не сможет, значит, помогает тот, кто ответ правильный знает. Лепестки-вопросы 1.Сладкий камень в воде тает. (Сахар) 2.Жидко, а не вода, бело, а не снег. (Молоко) 3.В доме еда, а дверь заперта. (Яйцо) 4.В воде родится, а воды боится. (Соль) 5.Эти растения являются хорошим средством в профилактике простудных заболеваний. (Лук, чеснок) 6.Самое простое правило избежать «болезни грязных рук» - это ... (Мытьё рук перед едой) 7.Недостаток этого элемента в организме способствует возникновению кариеса. (Фтор) 8.Именно такой водой рекомендуют мыть овощи и фрукты. (Кипячёной)

Вам необходимо в течение 1 минуты собрать пословицы:

1. В здоровом теле ,(здоровый дух)
2. Голову держи в холоде, (а ноги в тепле)
3. Быстрого и ловкого (болезнь не догонит)
4. Землю сушит зной, человека (болезни)
5. К слабому и болезнь (пристает)
6. Любящий чистоту – (будет здоровым)
7. Здоровье сгубишь – (новое не купишь).
8. Было бы здоровье, (а счастье найдется).
9. Не рад больной и (золотой кровати).
- 10.Здоров будешь – (все добудешь).
- 11.Где здоровье, (там и красота)
- 12.Береги платье снову, а (здоровье смолоду).

Зарядка помогает человеку стать сильным и красивым, улучшает его осанку.

Поиграем в игру «***К нам приехал паровоз***»

Я буду читать стишок, а вы жестами и звуками должны показать то, что я сказала.

- К нам приехал паровоз:
- с топотушками(топают);
- с хлопучками(хлопают);
- с мигалками (мигают);
- с мычалками(мычат);
- с шепталками(шепчут);

- с обнималками(обнимаются);
- с улыбалками(улыбаются);
- с хохоталками(хохочут);
- с попрыгалками(прыгают);
- с приседалками(присели на места).

Тест.

Тема “Будем беречь здоровье”

Выбери верное утверждение.

1. Зачем человеку нужно знать свой организм?

- чтобы сохранять и укреплять здоровье;
- чтобы человек мог мыслить, говорить, трудиться;
- чтобы умело использовать свои возможности.

2. В какой строке указаны слова, описывающие здорового человека?

- сутулый, крепкий, неуклюжий, высокий;
- горбатый, бледный, хилый, низкий;
- стройный, сильный, ловкий, статный.

3. Организм человека состоит из органов. В какой строке указаны только органы человека?

- глаза, лёгкие, желудок, кожа;
- сердце, кровь, головной мозг, почки;
- печень, селезёнка, уши, желудочный сок.

4. Как называется наука о сохранении и укреплении здоровья?

- анатомия;
- гигиена;
- физиология.

5. Какие правила надо выполнять, чтобы сохранить здоровье?

- употребляй алкогольные напитки и кури;
- закаливайся, делай утреннюю зарядку, правильно питайся, занимайся спортом;
- закаляйся с помощью воздуха, воды, солнца, больше смотри телепередачи, ешь больше сладостей и мучных изделий.

6. Какие правила надо выполнять, чтобы сохранить зрение?

- читай, пиши в темноте; книга и тетрадь должны быть на расстоянии 1 метра от глаз; читай лёжа; не давай глазам отдохнуть; долго смотри телевизор;
- при письме свет должен падать слева; не читай в транспорте; нельзя смотреть передачи больше полутора часов; читай, пиши при хорошем освещении; расстояние от глаз до книги должно быть 30-35 см;
- в глаза должен попадать яркий свет; читай книгу только лёжа; при письме свет должен падать справа; чаще смотри телевизор; если в глаза попала соринка, три глаза руками.

7. Зачем нужно мыть руки?

- для того, чтобы быть чистым и опрятным;
- для того, чтобы кожа была мягкой и упругой;
- для того, очищать кожу от грязи и микробов.

8. Благодаря чему частицы питательных веществ разносятся по всему телу?

- благодаря крови;
- благодаря нервам;
- благодаря мышцам.

9. Что происходит с работой сердца и частотой дыхания при занятии спортом?

- количество сердечных сокращений и частота дыхания увеличиваются;
- количество сердечных сокращений и частота дыхания уменьшаются;
- изменений в работе сердца и лёгких не происходят.

10. Какие предметы ухода за кожей указаны правильно?

- зубная щётка, зубная паста, жевательная резинка;
- мочалка, мыло, полотенце, крем;
- гуталин, обувная щётка, клей.

Дополнительные вопросы для игры:

1-ая игра:

1. Его не купишь ни за какие деньги. (Здоровье)
2. Что милей всего на свете? (Сон)
3. Массовое заболевание людей. (Эпидемия)

4. Рациональное распределение времени. (Режим)
5. Тренировка организма холодом. (Закаливание)
6. Жидкость, переносящая в организме кислород. (Кровь)
7. Наука о чистоте. (Гигиена)
8. Мельчайший организм, переносящий инфекцию. (Микроб)
9. Добровольное отравление никотином. (Курение)
10. Этот русский полководец в детстве был очень слабым ребёнком, но он прекрасно закалил себя. Лучшим способом закаливания он считал русскую баню. Там он выдерживал ужасный жар на полке, после чего на него выливали 10 вёдер холодной воды. (Суворов)
11. Любительнюхать вредные вещества (Токсикоман)
12. Любимый цветок наркомана (Мак).

2-ая игра:

1. Для чего уже в Древнем Китае и Персии здоровые люди наносили на царапину немного крови больных оспой?

(Таким образом заражённые люди переносили заболевание легче. Это как прививка).

2. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 килограмма этого вещества. Что это? (Вода).

3. Такая вода содержит в своем составе комплекс солей, макро- и микро-элементов. Не зря ее называют «живой водой». Что это за вода?

(Минеральная).

4. Нужно ли проветривать комнату зимой? Почему?

(Нужно. При температуре 1-2 С болезнетворные бактерии погибают).

5. Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей. (Витамин Д).

6. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. Оно полезно и необходимо. Что это? (Сон).

7. Почему весной яблоки не так полезны, как осенью?

(Витамины разрушаются к весне).

8. Что нужно после долгой ходьбы сделать усталому путнику?

(Надо лечь, чтобы ноги были выше головы).

9. Можно после бега есть и отдохнуть?

(Нет. Нужно походить, чтобы кровь не застоялась в венах).

10. Это занятие представляет собой естественный массаж, повышает тонус мышц, улучшает работу сердца. Что это? (Плавание).

11. Это средство может служить профилактикой кариеса. Однако чрезмерное употребление приводит к проблемы с желудком. Что это?

(Жевательная резинка).

12. Что необходимо принимать перед сном обязательно, а в жаркую погоду - утром и вечером? (Душ).

Что на свете дороже всего?

Как вы понимаете слова философа Артура Шопенгауэра “Здоровый нищий счастливее больного короля”?

- Дороже всего на свете – ЗДОРОВЬЕ!

- А что такое здоровье? (Всегда хорошее настроение, ничего не болит, хочется прыгать, играть и учиться, здоровые люди любят природу, видят мир красивым)

- Здоровье- это нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.

- Здоровье- это здоровый образ жизни. Образ жизни человек строит сам в процессе всей своей жизни. Слово здоровье как и слово любовь, красота, радость принадлежат к тем немногим понятиям, значение которых знают все, но понимают по-разному.

- Здоровье человека- это главная ценность жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. Здоровье перевешивает все блага жизни.