# Внеклассное мероприятие по здоровому образу жизни

# (3-5 классы)

**Цели:**

* дать ученикам представление о том, что такое здоровый образ жизни;
* приобщить учащихся к здоровому образу жизни;
* добиться формирования у учащихся активной позиции по данной проблеме;
* развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес.

### Ход мероприятия

**Ведущий.** Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем!

Сегодня у нас необычное мероприятие, сегодня мы с вами отправимся в Страну Здоровья. В нашем сегодняшнем путешествии мы будем опровергать переместительный закон сложения. Можете ли вы назвать формулу, где от перемены мест слагаемых все резко изменяется…

**Жизнь = здоровье + семья + учеба + друзья.**

Если мы поставим здоровье на какое-то другое место, то не только сумма «жизнь» изменится, изменится и ее качество. Эта сумма может быть равна 30, 75, а может быть и 167 годам (длительность жизни одного из тибетских монахов).

Чтобы попасть поскорее в Страну Здоровья, нужно приобрести билеты на наш автобус, а для этого необходимо поучаствовать в необычных конкурсах.

**Конкурс 1. «Народная мудрость»**

Составить из рассыпанных слов-карточек пословицы, объяснить их смысл.

* «Здоровый человек-богатый человек»
* «Здоровьем слаб, так и духом не герой»
* «Чистым жить – здоровым быть»
* «В здоровом теле – здоровый дух»
* «Здоровье – дороже золота»

**Конкурс 2. «Загадки»**

Два соседа-непоседы.  
День на работе,  
Ночь на отдыхе. (Глаза)

Ношу их много лет,  
А счету им не знаю. (Волосы)

Всю жизнь ходят в обгонку,  
А догнать друг друга  
Не могут (Ноги)

Оно много меньше нас,  
А работает всякий час (Сердце)

Между двух светил  
В середине я один (Нос)

У пяти братьев  
Одна работа. (Пальцы)

**Конкурс 3. «Что? Где? Когда?»**

1. Что это за лекарство, которое слушают? (Музыка.)
2. Какие опасные «подарки» солнца мы можем получить? (Ожоги.)
3. Что на свете дороже всего? (Здоровье.)
4. Что без языка, а сказывается?(Болезнь.)
5. Что никогда не лень делать? (Дышать.)
6. Что такое фитотерапия? (Лечение травами.)
7. Когда необходимо проводить физкультминутки? (В период утомления.)

**Ведущий:** Молодцы, вы все достойны, получить билет в Страну Здоровья. Мы будем путешествовать под девизом:

Я умею думать,  
Я умею рассуждать,  
Что полезно для здоровья,  
То и буду выбирать!

– Для нас открылись двери в Страну Здоровья. Мы едем по ее большим просторным улицам и проспектам. Нам легко дышится. Нам весело путешествовать.

**1-я остановка. Проспект «Здоровье человека»**

Вам необходимо подобрать верный вариант ответа.

1. Зачем нужно знать свой организм?

А) чтобы сохранять и укреплять здоровье;  
Б) чтобы человек мог мыслить, говорить и трудиться;  
В) чтобы умело использовать свои возможности.

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

А) сутулый, крепкий, неуклюжий, высокий;  
Б) горбатый, бледный, хилый, низкий;  
В) стройный, сильный, ловкий, статный.

3. В какой строчке указаны только органы человека?

А) глаза, сердце, желудок, кожа;  
Б) сердце, головной мозг, почки, кровь;  
В) печень, селезенка, уши, желчь.

**2-я остановка. Отдых в парке «Помоги себе сам»**

Чтобы говорить о здоровье, надо обязательно вспомнить о стрессах. Они нас подстерегают на каждом шагу. Говорят, что резкое пробуждение и подъем это уже стресс. Уроки – стресс. Дорога – стресс. Родители ругают… С друзьями поссорились… И так далее…

По вашему мнению, как можно снять стресс? (Можно громко закричать, залезть под душ, попробовать потанцевать). Сегодня я хочу научить вас приемам быстрого снятия стресса, и, если в течение жизни вы ими воспользуетесь, я думаю, вы будете быстро выходить из стрессового состояния.

Ведущий показывает упражнение – растирание ладошек.

Есть еще одно замечательное средство от стресса – это включить тихую спокойную музыку, закрыть глаза, расслабиться и представить себе что-нибудь хорошее.

(Затем проводится краткая беседа о впечатлениях, картинах, возникших у ребят в воображении.)

*Совет ребятам:* учитесь видеть в жизни прекрасное, радоваться жизни, тогда стресс и болезни обойдут вас стороной.

**3-я остановка. «Площадь Гигиены»**

Гигиена – это наука о сохранении здоровья, а также мероприятия, которые содействуют этому. Народная мудрость гласит: «Кто аккуратен, тот людям приятен».

Нам предстоит вспомнить, как правильно ухаживать за:

1. волосами;
2. обувью;
3. нательным бельем и верхней одеждой.

(Рассказывают дети.)

**4-я остановка. Станция «Отдыхай-ка»**

Каждый человек должен не только хорошо трудиться, но и уметь отдыхать с пользой для своего здоровья.

(Проводится физкультминутка.)

**5-я остановка. Кафе «Приятного аппетита»**

Мы сегодня еще ничего не сказали о питании, а ведь, как известно, от питания зависит порой вся наша жизнь. Недаром древние мудрецы говорили: «Скажи что ты ешь, и я скажу, кто ты есть». И это правда. Известно, что молодому растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов. Каких, вы мне сейчас скажете сами.

1. Назовите полезные для организма продукты. (*Рыба, жевательная резинка, чипсы, кефир, напиток “Кола”, геркулес, шоколадные конфеты, морковь, лук, торты, яблоки, капуста, гречка.)*

2. Расскажите о правилах правильного питания. (Рассказывают дети.)

3. Назовите, в каких продуктах содержатся витамины А, В, С. (Рассказывают дети.)

**6-я остановка. Бульвар «Будь здоров!»**

Заслушиваются сообщения учащихся, подготовленные дома.

Тема 1. Какие вы знаете инфекционные заболевания.  
Тема 2. Как избежать инфекционных заболеваний.  
Тема 3. Наша домашняя аптечка.

**Ведущий:** Вот и подошло к концу наше увлекательное путешествие по Стране Здоровья. Нам пора возвращаться домой. Надеюсь, что сегодняшнее путешествие не прошло даром, и вы многое почерпнули для себя. Ведь «Здоров будешь – все добудешь». Так будьте здоровы!

Мероприятие разработано специалистами МУ «Диалог»