Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

дополнительного образования Центр детского и юношеского творчества

Внеклассное мероприятие

«Здоровый образ жизни - это здорово!**»**

**Выполнили:**

Харламова Ирина Николаевна

педагог дополнительного образования МБОУ ДО ЦДЮТ,

Майкопский район

П. Тульский

2023 год

Ни для кого не секрет, что здоровье - самая большая ценность человека. От того, насколько бережно мы к себе относимся, зависит наше самочувствие на протяжении всей жизни. Основы здорового образа жизни закладываются в нас еще в детстве. Необходимость следить за собой, понять, к каким последствиям могут привести курение, употребление алкоголя и  наркотических средств, избегать вредных воздействий окружающей среды, соблюдать режим дня и выполнять другие повседневные правила.

Именно на формирование таких навыков и было направлено данное внеклассное мероприятие.

**Цель:** Формирование ценностного отношения к своему здоровью.

**Задачи:**

1. Развивать умение выступать перед аудиторией своих сверстников.

2. Расширить представление обучающихся о здоровом образе жизни. 3. Способствовать формированию положительного отношения к здоровью как величайшей ценности.

Все мы хотим вырасти крепкими и здоровыми.

Здоровый человек чувствует себя хорошо, у него много сил и желаний.

А как вы думаете, какие важные факторы необходимы для укрепления здоровья? (Ответы детей).

Правильно.

-Здоровое питание,

-полноценный сон,

-соблюдение режима дня,

-физическая активность,

-личная гигиена,

-эмоциональная устойчивость,

-отказ от вредных привычек,

Безопасное поведение, позволяющее избежать травм.

А что по вашему «Здоровый человек»?

(Ответы детей).

Правильно.

-бодрый,

-крепкий,

-сильный,

-закаленный,

-выносливый,

-гигиеничный.

Вспомните сказку В.Катаева «Цветик - семицветик». В ней рассказывается о том, как однажды волшебница подарила девочке Жене цветок с семью разноцветными лепестками. Стоило оторвать лепесток, подбросить его вверх, сказав волшебные слова, как тотчас же любое желание исполнялось. Когда у девочки остался последний лепесток, она увидела грустного мальчика Витю, у которого болела нога. И он не мог бегать и играть с другими детьми. Жене стало его жалко, она оторвала последний лепесток и загадала, чтобы Витя выздоровел. И мальчик стал здоров. На этом сказка заканчивается.

А давайте мы представим, что Волшебница и нам подарила цветок. Но не простой, а волшебный. Цветок Здоровья. Как бы он выглядел?

(Учитель показывает цветок из семи лепестков. На обратной стороне каждого надпись и подходя к участницам каждая отрывает лепесток и читает, что написано.

Здоровье – это красота.

Здоровье – это сила и ум.

Здоровье – это самое большое богатство.

Здоровье – это то, что нужно беречь.

Здоровье нужно всем - и детям и взрослым и животным.

Здоровье – это долгая счастливая жизнь.

Здоровье – это когда ты весел и у тебя все получается.

Что же нужно делать, чтобы быть здоровым?

(Ответы детей)

Правильно.

Необходимо хотеть и уметь заботиться о своем здоровье.

Давайте поиграем **в «Рифмы»**.

-В кране нам журчит водица: Мойте чище ваши …**(Лица)**

Разгрызешь стальные трубы,

Если чистишь…. **(Зубы)**

Превратятся скоро в когти

Неподстриженные …(**Ногти)**

В бане целый час потела

Легким, чистым стало…**( Тело)**

С детства людям всем твердят,

Что табак – смертельный …**(Яд)**

Объявили бой бациллам

Моем руки чисто с … **(Мылом)**

А теперь, проверим ваши знания о здоровом образе жизни.

- Согласны ли вы, что зарядка-это источник бодрости 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 тела?

**(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)**

Вы знаете, что стрессы вредят нашему психическому здоровью.

Стресс - это нервное напряжение, вызванное каким-то событием. Стрессы подстерегают нас на каждом шагу.

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. (Растирание ладошек).

Есть еще одно замечательное средство от стресса – это песня. Когда вам плохо, попробуйте петь, а также можно поиграть с домашним питомцем.

А самое хорошее средство уберечься от стресса - улыбка, хорошее настроение.

Правильное питание - основа здорового образа.

Давайте поговорим о еде современных подростков. Предпочтение отдается чипсам, сухарикам, газированным напиткам и в довольно больших количествах, поэтому нельзя не заострить внимание на том, что мы едим? Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов.

Детям необходимо как можно больше кушать фрукты и овощи. Ведь это натуральные витамины.

А теперь, давайте отгадаем загадки.

Я румяную матрешку

От подруг не оторву

Подожду, когда Матрешка

Упадет сама в траву.

**(Яблоко)**

Огурцы они как будто

Только связками растут,

И на завтрак эти фрукты

Обезьянам подают.

**(Бананы)**

Синий мундир, желтая подкладка

В середине - сладко

**(Слива)**

Этот плод сладок, хорош и пригож

На толстую бабу по форме похож.

**(Груша)**

Ни в полях и ни в садах

Ни у вас и ни у нас,

А в тропических лесах

Вырастает?

**(Ананас)**

Золотистый и полезный

Витаминный, хоть и резкий,

Горький вкус имеет он

Когда чистишь – слезы льешь.

**(Лук)**

Хотя я сахарной зовусь,

Но от дождя я не размякла

Крупна, кругла, сладка на вкус,

Узнали вы, кто я?

**(Свекла)**

На грядке длинный и зеленый,

А в кадке желтый и соленый.

**(Огурец)**

А на последок давайте поиграем.

Игра называется: **«Полезно- вредно»**

Полезно – руки поднимаем вверх.

Вредно – хлопаем.

Рыба, сок, жевательная резинка, конфеты, капуста, гречневая каша, торт, мясо, яблоки, пепси, морковь, молоко, чипсы.

Теперь вам известны многие секреты здорового образа жизни. Здоровым может быть каждый из вас. Нужно только очень хотеть этого.

Вы - наше будущее! Поэтому заботиться об этом нужно сейчас.

Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся и на лице – улыбка.

Желаю вам:

Никогда не болеть;

Правильно питаться;

Быть бодрыми;

Вершить добрые дела.

В общем, вести здоровый образ жизни!