Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

дополнительного образования Центр детского и юношеского творчества

Внеклассное мероприятие

«Мы - за здоровый образ жизни»

**Выполнил:**

Белоусова Ольга Васильевна – педагог дополнительного образования МБОУ ДО ЦДЮТ,

Майкопский район

П. Тульский

2023 год

Большинство людей не могут в полной мере оценить возможности, которые открывает здоровый образ жизни. Тому есть вполне очевидная причина: банальное недопонимание его основ и принципов, которые закладываются с детства.

Повторяя по десять раз одни и те же требования, сложно развить у ребёнка понимание и любовь к таким важным вещам, как правильное питание, активный образ жизни и гигиенические нормы. Если превратить тяжёлый процесс обучения в занимательную игру, можно добиться гораздо больших результатов.

**Цель:**

формирование у обучающихся понятия о здоровом образе жизни, развитие потребности поддерживать своё здоровье.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- познакомить учащихся с важнейшими жизненными ценностями и способствовать формированию знаний о вреде пагубных привычек.

*Развивающие:*

- содействовать учащимся в понимании важности знания в необходимости здорового образа жизни.

*Воспитательные:*

*-* формирование у учащихся активного неприятия к вредным привычкам; способствовать росту самосознания и самооценки подростков; воспитывать потребность к здоровому образу жизни.

**Оборудование, наглядные пособия**:

плакаты, агитационные листовки против алкоголизма, никотина, наркотиков.

**Ход занятия:**

Ребята, а что нужно человеку, чтобы быть всегда в хорошем настроении, в хорошей форме?

Здоровье – это самое большое богатство и его нужно беречь. Если нет здоровья, нет и счастья, нет настроения, но не все об этом помнят. Пока ты здоров, кажется, что так будет всегда…

Тема нашего мероприятия: « Мы - за Здоровый образ жизни».

Ученые утверждают, что организм человека рассчитан на 150-200 лет жизни. А у нас сейчас люди живут в 2-3 раза меньше. Как вы думаете, почему? Что мешает людям жить долго?

Чтобы быть здоровым, нужно вести здоровый образ жизни.

Действительно, долгие годы здоровье и понималось как отсутствие болезней и физических недостатков. Но в наше время установилась другая точка зрения. Согласно этой точке зрения, здоровье бывает физическое, душевное и социальное.

*Физическое здоровье* - это правильная работа всего организма. Если человек физически здоров, то он может выполнять все свои текущие обязанности без излишней усталости. У него достаточно энергии, чтобы успешно учиться в школе и делать все необходимые дела дома.

*Душевное здоровье* проявляется в том, что человек доволен собой, нравится самому себе таким, каков он есть, он удовлетворен своими достижениями и может делать выводы из своих ошибок. Для поддержания душевного здоровья необходимо отдыхать, получать новые впечатления, общаться с друзьями.

*Социальное здоровье* проявляется в отношениях с другими людьми. Социально здоровые люди умеют ладить с окружающими. Они уважают чужие права и могут отстоять свои. Они поддерживают добрые отношения с родственниками, умеют находить новых друзей, умеют выразить свои потребности и нужды так, чтобы они стали понятны окружающим.

Здоровым можно назвать только такого человека, который обладает всеми тремя видами здоровья.

**А теперь отгадайте загадки про здоровый образ жизни:**

Отдай спорту время, а взамен получи …

**Ответ: Здоровье**

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья —

Очень важен …

**Ответ: Режим дня**

Болеть мне некогда, друзья,

В футбол, хоккей играю я.

И я собою очень горд,

Что дарит мне здоровье…

**Ответ: Спорт**

Позабудь ты про компьютер.

Беги на улицу гулять.

Для детей полезно очень

Свежим воздухом…

**Ответ: Дышать**

Мы физически активны,

С ним мы станем быстры, сильны…

Закаляет нам натуру,

Укрепит мускулатуру.

Не нужны конфеты, торт,

Нужен нам один лишь…

**Ответ: Спорт**

Объявили бой бациллам:

Моем руки чисто с…

**Ответ: Мылом**

1. ***Конкурс: «Народная мудрость».***

В народе существует много пословиц и поговорок о здоровье. Кто может объяснить их смысл?

**«Болезнь не по лесу ходит, а по людям»** - болеют люди, звери и прочие представители животного мира. Эта пословица учит, что заразиться можно от другого больного человека или зверя, но не от дерева в лесу. Хотя деревья и растения тоже подвергаются болезням, просто они относятся к другому кругу.

**Ешь чеснок и лук - не возьмет недуг»** - еще одни «защитники» иммунитета. Они хоть и невкусны, но полезны.

**«Если хочешь быть здоров - закаляйся»** - это прямое наставление, что закаляться нужно и полезно. Ведь так укрепляется стойкость организма к микробам.

**«Здоровье дороже золота»** - ведь здоровье не добудешь в земле, как золото, не обменяешь и не купишь. Поэтому, это значительно важнее любого металла или даже драгоценного камня.

**«От переедания люди умирали чаще, чем от голода»** - много кушать вредно не только из-за того, что наберется лишний вес, но еще это и постоянная нагрузка на желудок. Со временем он станет хуже работать, а это цепной реакцией охватит каждый орган и любую систему нашего организма.

**«Кто долго жует, тот долго живет»** - пережевывая тщательно пищу, она максимально измельчается. А значит, желудку легче ее переварить и она быстрее усвоится.

**«Здоровье - всему голова, всего дороже»** - это неоспоримые слова. Без здоровья не будет ни работы, ни друзей, ни семьи. Да что там, больной человек и жизни радоваться не умеет.

***2. Конкурс:* « Правильное питание ».**

Без еды человек не может долго прожить, еда необходима человеку в течение всей жизни. Но не все продукты, которые мы с вами употребляем, являются полезными для нашего организма. Что нужно есть, чтобы оставаться здоровым? Что является полезным для нас?

Итак, мы проведем состязание между командами.

Учащиеся садятся в два ряда на стулья. Каждой команде дается надувной шар.

Задача 1: кто быстрее назовет полезный для здоровья продукт и предаст другому шар.

Задача 2: кто быстрее назовет вредный для здоровья продукт и предаст другому шар.

***3.Конкурс:* «Двигательная активность».**

А теперь немного поиграем. Игра называется «Волны по кругу» -динамичная, веселая игра. Проверим вашу реакцию.

Стулья устанавливаются плотно друг к другу по кругу. Стульев столько, сколько игроков. Один из игроков (водящий) встает в центр круга. Остальные игроки садятся на стулья, а один из стульев остается свободным. Водящий должен успеть сесть на свободный стул, пока другие передвигаются туда-сюда, мешая ему. Когда водящему удается занять место на стуле, новым водящим становится игрок, который не успел помешать ему.

***4.Конкурс* «Хорошие и вредные привычки.**

**психологическая игра** **«Скажи – нет».**

*Задание*.Разыграйте ситуацию и дайте мотивированный отказ.

***Ситуация 1.*** Ребята всем классом пошли гулять в парк. Дошли до места. К однокласснику Пете подошли его приятели по улице Коля и Витя. «Пошли с нами», – сказал Витя и показал что-то, спрятанное под курткой. Петя не сразу, но разглядел горлышко бутылки с вином. «Нет», – возразил он…

***Ситуация 2.*** Андрей пришел на день рождения к однокласснице. Там уже собрались сверстники. Его друг Витя достал из кармана электронную сигарету и предложил покурить Андрею. Но Андрей решительно отказался…

***Ситуация 3.***Ребята, жившие в одном доме, решили встретиться в новогоднюю ночь во дворе, чтобы покататься с горки. Родители разрешили. Саша зашел за Андреем, затем вместе направились за Сережей и Виталиком. Виталик почему-то долго копался в своей комнате, а когда вышли на улицу, сказал: «А я что принес!» – и достал спрятанную бутылку с вином. «Вот это да!» – восхитился Андрей. Сережа смутился, а Саша решительно заявил…

***Ситуация 4.*** Девушки собрались у Тани послушать новые диски. Да и потанцевать под хорошую музыку разве плохо? После танца разгоряченные и взбудораженные девчата решили отдохнуть. И тут Таня предложила «оттянуться». Родителей не было дома, а на полочке в стенке лежала открытая пачка папиных сигарет: почему бы не попробовать? Достав одну, она протянула зажженную сигарету Маше, та нерешительно протянула руку, но тут же отдернула ее и сказала.

*Дискуссия (сформулировать правила поведения для противостояния негативным влияниям окружающей действительности).*

***5.Конкурс: «Отгадай кроссворд».***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | | | | | | з | д | о | р | о | в | ь | е |  | | |
| а |  |  | |  | е |  | |
|  | |  | с | п | о | р | т | л |
|  | | | я |  | | | о |
| з | д | **3** | | р | а | с | п | о | р | я | д | | о | к |
| с | к | а | к | а | л | к | а |  | | | и |  | |  | | |  | |
|  | | к |  | | | а | 4 | | у | с | п | е | х |
| а | 5 | | |  | | е |  | |
| л | о | т | д | ы | х |
| к |  | | | | | | | |
| а |

**По горизонтали:**

**1** - состояние организма, когда нет болезни;

**2** - физические упражнения, имеющие целью развитие и укрепление организма;

**3** - совокупность правил, регулирующих что-либо; образ жизни, уклад, порядок;

**4** - достижение поставленных целей в задуманном деле;

**5** - состояние покоя, либо времяпрепровождение, целью которого является восстановление сил;

**6** - спортивный снаряд для физических упражнений (прыжков) взрослых и детей;

**По вертикали:**

**1** - гимнастический комплекс физических упражнений, выполняемых утром;

**7** - комплекс мер, направленных на повышение сопротивляемости к холоду;

**8** - колёсное транспортное средство, приводимое в движение мускульной силой человека через ножные педали.

***Подведение итогов***

Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Надеюсь, что сегодняшнее мероприятие не прошло даром, и вы многое почерпнули из него.

**Список литературы:**

1. Боровская Э. Здоровое питание школьника. Главное, чтобы ребёнку нравилось/Э.Боровская, З.Р. Щербова. – М.: Эксмо, 2010.
2. Грач И.С. Здоровый образ жизни: Сущность понятия и содержание работы по его формированию Образование. – 2002.
3. Запорожченко В.Г. Образ жизни и вредные привычки. – М.: Медицина, 1984.
4. Колесов В.Д. Предупреждение вредных привычек у школьников. М.: Педагогика, 1992.
5. Лоранский Д.Н. Азбука здоровья. – Москва, 2004.
6. Трунова Т. Спорт – лекарство от вредных привычек/Библиотека. – 2013. - № 6.
7. Формирование здорового образа жизни российских подростков: для классных руководителей 5-9 классов: учебно-методическое пособие под ред. Л.В. Баль, С.В. Барканова. - М.: Владос, 2003.