**БОУ г. Омска «Средняя общеобразовательная школа №160»**

**Едиханова Д.Г учитель английского языка.**

**Маркевич Е.А. учитель музыки**

**Сергеева Э. Н. педагог дополнительного образования**

**Внеклассное мероприятие для 5 кл. «Уроки Здоровья»**

***Цель***: Пропаганда здорового образа жизни.

Формирование у детей навыков здорового образа жизни.

***Задачи:***

**Обучающие:** Закрепление знаний учащихся о правилах питания, необходимости соблюдения режима дня, негативном влиянии вредных привычек на организм, целесообразности занятий спортом.

**Развивающие:** Развивать у детей потребность в соблюдении правил ЗОЖ. Развитие познавательных процессов, творческих способностей, воображения, расширение кругозора, пополнение словарного запаса.

**Воспитательные:** Воспитание дружеских отношений в классном коллективе, повышение самооценки подростков.

**Ожидаемый результат:** занятие будет способствовать формированию у детей ценностного отношения к собственному здоровью.

**Предварительная работа или подготовка:**

1. Команды создаются еще при подготовке к мероприятию. Дети разбиваются на команды, в состав которых входят представители от каждого класса. Игроки придумывают заранее название, девиз и эмблемы своей команды.

2. Учащиеся готовят стихи, частушки, создают презентации по теме ЗОЖ.

3. Рисуют плакаты «Мы за здоровый образ жизни!» Готовятся к защите.  
4. Вместе с ними к мероприятию готовятся болельщики. Коллективная работа перед соревнованиями очень важна: дети почувствуют поддержку друг друга. Они готовят плакаты с высказываниями в поддержку своих команд.

**Место проведения:** Актовый зал школы.

**Оборудования и инвентарь:** Тематические плакаты о спорте и здоровье, музыкальная аппаратура, интерактивная доска, компьютерная презентация, ноутбук.

**Участники турнира:** команды, ведущие, Незнайка, **Гигиена,** болельщики, жюри.

**Музыкальное сопровождение:** Минусовка Частушки, физминутка, танец «АТАС»,

Песня «Это не модно».

Награждение:

Вручение грамот и призов командам, вручение аттестата Незнайки.

**Ход мероприятия**

**Ведущий.**

Приветствуем всех, кто время нашёл  
И в школу здоровья учиться пришёл!

Пусть дождик весенний стучит к нам в окно,  
Но в зале у нас и тепло, и светло!

Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,  
Нам спорт с физкультурой, как воздух нужны

Здоровье своё сбережём с малых лет.  
Оно нас избавит от болей и бед!

Сейчас модно быть здоровым, сильным, тем более, что в Сочи в 2014 году состоится Олимпиада.

**Появляется Незнайка:**

Что-что? Какая олимпиада? Я тоже хочу в Сочи!

**Ведущий:**

Здравствуй, Незнайка! Мы с ребятами решили готовиться к олимпиаде. Для этого нужно пройти школу здоровья и получить аттестат. Ты готов?

**Незнайка:** Ребята, а вы мне поможете, я ведь ничего не знаю!

**Ведущий:** Ребята, поможем Незнайке?

**Дети:** Поможем!

**В:** Но сначала надо пройти собеседование и ответить на мои вопросы. Ребята, если Незнайка ответит неправильно, поправляйте его.

1. Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? *(Да.)*
2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? *(Нет.)*
3. Верно ли, что кактусы поглощают излучение от компьютера?*(Нет.)*
4. Правда ли, что бананы поднимают настроение?*(Да.)*
5. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма?*(Да.)*
6. Отказаться от курения легко? *(Нет.)*
7. Правда ли, что молоко полезней йогурта?*(Нет.)*
8. Взрослые чаще, чем дети, ломают ногти?*(Да.)*
9. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию?*(Да.)*
10. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? *(Нет.)*
11. Правда ли, что каждый день нужно выпивать два стакана молока?*(Да.)*
12. Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься легкой атлетикой?*(Да.)*
13. Правда ли, что ребенку достаточно спать 8 часов?*(Нет.)*
14. Прошу всех встать. Подровняйте носочки, сцепите руки за спиной, присядьте несколько раз. Как можно назвать то, что мы сейчас с вами делаем. Правильно! Разминка, зарядка. Она способствует укреплению здоровья или нет?*(Да.)*

**В:** Ну что, принимаем Незнайку в нашу школу?

**Дети:** Принимаем!

**В:** Итак, начинаем первый урок, урок гигиены!

**Гигиена:**

Добрый день! Я – чистота.

С вами быть хочу всегда.

Сначала познакомлюсь с вами,

Чтобы стали мы друзьями.

Я пришла вас научить,

Как здоровье сохранить.

Мой совет совсем несложный,

С грязью будьте осторожны.

А сейчас ответьте на мои вопросы. (Незнайка отвечает на вопросы вместе с детьми, но неправильно.)

**Вопрос № 1**

Что такое личная гигиена?

Правильный ответ. Личная гигиена – это уход за своим телом, содержание его в чистоте.

**Вопрос № 2**

Почему необходимо мыть руки перед едой?

Правильный ответ. На грязных руках содержится большое количество микробов, которые, попадая с пищей в рот, могут вызвать заболевание.

**Вопрос № 3**

Зачем надо коротко стричь ногти?

Правильный ответ. Под ногтями собираются грязь и микробы – возбудители заразных болезней.

**Вопрос № 4**

Сколько раз в день необходимо умываться?

Правильный ответ. Умываться необходимо два раза в день – утром после сна и вечером перед сном.

**Вопрос № 5**

Как часто нужно мыть все тело и голову?

Правильный ответ. Все тело и голову необходимо тщательно мыть мылом и мочалкой не реже одного раза в неделю.

**Вопрос № 6**

Как часто нужно мыть руки?

Правильный ответ. Руки нужно мыть несколько раз в день – перед едой, после посещения туалета, придя с улицы, после общения с животными, то есть после любого загрязнения.

**Вопрос № 7**

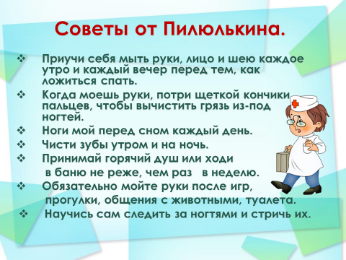
Как часто нужно стричь ногти на руках и ногах?

Правильный ответ. Ногти на руках необходимо стричь один раз в неделю, на ногах – один раз в две недели.

**Гигиена:** Молодцы, ребята! Что же такое личная гигиена? (слайд 2)

А сейчас давайте вспомним о наших друзьях, которые помогают нам быть чистюлями. (слайд 3, слайд 4)

**Гигиена:** Молодцы! И в завершении моего урока - Советы от Пилюлькина. (слайд 5)



Гигиена уходит.

**В:** Итак, первый урок закончился.

**Н:** А давайте не будем делать перемену: очень хочется узнать еще что-нибудь полезное!

**В:** Хорошо! 2 урок – математика. Расшифруйте пословицу о здоровье. (слайд 6)



**В:** Отлично справились с заданием! Можно приступать к следующему уроку. Урок Литературы. Необходимо соотнести начало и окончание пословиц о здоровье. (слайд 7)

1. От хорошего сна … молодеешь.
2. Сон – лучшее … лекарство.
3. Выспался – будто вновь … родился.
4. Всякая болезнь идет.......... к сердцу.
5. Баня всякого .........лечит.
6. В здоровом теле - ..............здоровый дух.
7. Кто не болел, тот здоровью ................цены не знает.
8. Где здоровье, там и .................красота.
9. Если хочешь быть здоров - .....................закаляйся.
10. Болен - лечись, а здоров - ..................берегись.
11. Кушай лук от ............ семи недуг.
12. Курить - здоровью ............ вредить.

**Н:** А у меня есть кроссворд о здоровье, мне малышки велели разгадать. Поможете, ребята? (Сетку кроссворда раздать детям, задания – на слайде 8,9,10.)



****



**Н:** Спасибо, ребята, выручили!

**В:** Теперь можно и отдохнуть!

Физкультминутка.

**В:** Следующий урок технология. (слайд 11)

**Н:** Это еще что за урок? Чему меня здесь могут научить?

**В:** Сегодня мы поговорим о правильном питании. О том, что питание влияет на рост и деятельность различных органов и систем, хорошо знает каждый из вас. Мы сейчас проверим, умеете ли вы питаться с пользой для здоровья. (слайды 12,13,14,15.)

1. Какой фрукт полезно употреблять во время простуды.

***(1*** *– слива,* ***2 – лимон****, 3 – яблоко, 4 – банан****)***

1. Какой из этих продуктов предпочтительнее употреблять в пищу?

***(****1 – сардельки, 2 – колбаса,* ***3 – мясо****, 4 – сосиски****)***

1. Какой из этих продуктов желательно употреблять в пищу как можно реже?

*(1 – мясо, 2 – лимон, 3 – молоко,* ***4 – сахар)***

1. Как называются эти продукты? Какой из этих продуктов богат кальцием и полезен для укрепления костей, зубов? ***(****1 – масло, 2 – сыр, 3 – сметана,* ***4 – творог)***
2. Какой из этих фруктов богат железом. Его очень полезно употреблять при анемии.

***(****1 – апельсин, 2 – груша,* ***3 – яблоко****, 4 – мандарин****)***

1. От какого из этих продуктов нужно отказаться в первую очередь***?***

***(1 – булочка****, 2 – баранки, 3 – сухари, 4 – хлеб****)***

1. В каком из этих овощей много фермента роста - каротина?

***(****1 – лук, 2 – картофель, 3 – огурец,* ***4 – морковь)***

1. Какой молочный продукт благоприятно действует на пищеварительный процесс?

***(****1 – сыр,* ***2 – кефир****, 3 – мороженое, 4 – сливочное масло****)***

(Входят 4 «витамина»)

Н: А это еще кто? А мы вас сейчас узнаем!

**Витамины:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.Расскажу вам не тая,  Как полезен я, друзья!  Я в морковке, винограде,  В масле, перце и салате,  Съешь меня – и подрастёшь,  Будешь ты во всем хорош!  Помни истину простую:  Лучше видит только тот,  Кто жует морковь сырую  Или пьет арбузный сок!  2.Рыба, хлеб, яйцо и сыр,  Банан, курица, кефир,  Дрожжи, курага, орехи-  Вот для вас секрет успеха!  И в горохе тоже я.  Много пользы от меня!  Очень важно спозаранку  Съесть за завтраком овсянку.  Черный хлеб полезен нам-  И не только по утрам. | 3.Землянику ты сорвешь –  В ягодке меня найдешь.  Я в смородине, в капусте,  В яблоке живу и в луке  Я в фасоли и картошке,  В помидоре и горошке!  От простуды и ангины  Помогают апельсины!  Ну а лучше съесть лимон,  Хоть и очень кислый он!  4.Я – полезный витамин.  Вам, друзья, необходим!  Кто морскую рыбу ест,  Тот силен, как Геркулес!  Если рыбий жир полюбишь,  Силачом тогда ты будешь!  Есть в сметане и яйце,  В масле, сыре, в молоке! |

**В:** Отлично! Витамины знаете, питаетесь правильно! Следующий урок ИЗО!

**Н:** Ура, будем рисовать! Я умею, меня учили!

**В:** Незнайка, ребята уже все нарисовали! И сейчас они свои плакаты по рекламе Здорового Образа Жизни нам представят.

**Защита плакатов.**

**Н:** Спасибо, ребята, я теперь точно буду вести только здоровый образ жизни!

**В:** Ну а теперь, Незнайка, твой самый любимый предмет - музыка! Ребята подготовили веселые частушки!

**Частушки**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Коля, Коля, не кури:   Вредно для здоровья!  Лучше пей ты каждый день  Молоко коровье. | 6. О зарядке скажем кратко,  Хотя тема и важна.  Физкультурная зарядка  Утром очень всем нужна. |
| 1. Ешьте овощи и фрукты   Пейте соки, молоко  Чтобы были вы здоровы  Чтобы жилось вам легко. | 7. Помни лозунг ты такой –  Руки мой перед едой.  Зубы щёткой лучше три,  И снаружи, и внутри. |
| 1. Добрый день, весёлый час   Рады спеть сейчас для вас,  Как здоровье сберегать,  От болезней убегать. | 8. Чтобы в спорте побеждать  И пятёрки получать,  Для любой другой сноровки  Надо сильным быть и ловким. |
| 1. Сигареты нам не надо,   Нам морковку подавай.  Пиво пить не будем тоже,  А споём мы вам о ЗОЖе. | 9. Рассказали мы, немного,  Как здоровье сохранить.  Мы желаем всем без стресса  До каникул Вам дожить. |
| 1. Каши утром ешь почаще,   Свежим воздухом дыши.  Сквернословить позабудь ты,  Дружбой верной дорожи. | 10. Мы частушки петь кончаем,  Всем здоровья мы желаем,  Пить, курить не начинать,  Организм свой закалять. |

**В:** Здорово! А теперь урок физической культуры.  
**Незнайка:** А я знаю стихотворение про физкультуру, можно расскажу?

«Спортивный городок».

Со здоровьем дружен спорт.  
Стадион, бассейны, корт,

Зал, каток - везде вам рады.  
За старание в награду

Будут кубки и рекорды,  
Станут мышцы ваши тверды.  
Только помните: спортсмены   
Каждый день свой непременно

Начинают с физзарядки.  
Не играйте с дремой в прятки,

Быстро сбросьте одеяло,  
Встали – сна как небывало!

**В:** Отлично, Незнайка! А теперь пришло время отгадать загадки о различных видах спорта. (слайды 16,17.)

***Спортивные загадки***:

|  |  |
| --- | --- |
| Чтоб играть в игру такую,  Надо «Дядей Стёпой» быть.  И противнику в корзину  Легче будет гол забить (баскетбол) | * На ледяной площадке крик   К воротам рвётся ученик.  Кричат все: «Шайба! Клюшка! Бей!»  Весёлая игра … (хоккей) |
| * Два берёзовых коня   По снегу несут меня.  Кони эти рыжие,  А зовутся … (лыжами) | * - Не пойму, ребята, кто вы?   Птицеловы? Рыболовы?  Что за невод во дворе?  - Не мешал бы ты игре,  Ты бы лучше отошёл,  Мы играем в … (волейбол) |
| * Кто на льду меня догонит? * Мы бежим вперегонки. * А несут меня не кони, * А блестящие … | * И в футболе, и в хоккее * Знает ту команду всяк, * Потому что та команда * Называется … |

**В:** Ребята из группы «Атас» приготовили спортивный танец!

Танец группы «Атас».

**В:** И, наконец, последний урок – информатика. Ребята подготовили презентации на злободневные темы.

**Н:** Интересно, что же это за темы…

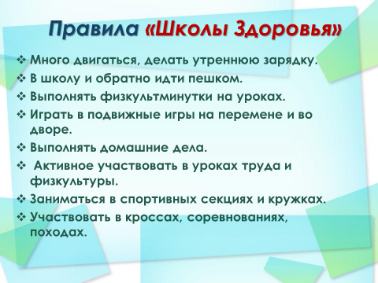
**Защита презентаций.**

* «Режим Дня»
* «Компьютер и Здоровье»
* «Мобильные телефоны»

**Н:** Спасибо большое, ребята! Я сегодня узнал много нового и полезного!

**В:** Ребята, давайте еще раз повторим правила, которые помогают человеку вырасти здоровым, крепким, жизнерадостным, готовым к труду, учёбе и вообще к жизни,

**Правила Школы здоровья и красоты.** (слайд 18).



* Много двигаться, делать утреннюю зарядку.
* В школу и обратно идти пешком.
* Выполнять физкультминутки на уроках.
* Играть в подвижные игры на перемене и во дворе.
* Выполнять домашние дела.
* Активное участвовать в уроках труда и физкультуры.
* Заниматься в спортивных секциях и кружках.
* Участвовать в кроссах, соревнованиях, походах.

**Список литературы и интернет-источников.**

[**http://www.vsezagadki.ru/2010/11/zagadki-pro-chistotu/**](http://www.vsezagadki.ru/2010/11/zagadki-pro-chistotu/)

[**http://vseposlovici.ru/2011/01/26/poslovicy-o-zdoroverusskie/**](http://vseposlovici.ru/2011/01/26/poslovicy-o-zdoroverusskie/)

[**http://vashechudo.ru/raznoe/zagadki/sportivnye-zagadki-dlja-detei-s-otvetami.html**](http://vashechudo.ru/raznoe/zagadki/sportivnye-zagadki-dlja-detei-s-otvetami.html)

[**http://www.maaam.ru/detskijsad/chastushki-po-teme-zdorovyi-obraz-zhizni.html**](http://www.maaam.ru/detskijsad/chastushki-po-teme-zdorovyi-obraz-zhizni.html)

[**http://kladraz.ru/zagadki-dlja-detei/zagadki-pro-sport.html**](http://kladraz.ru/zagadki-dlja-detei/zagadki-pro-sport.html)

[**http://www.menobr.ru/materials/729/28853/**](http://www.menobr.ru/materials/729/28853/)