**Внеклассное мероприятие по ОБЖ. «О здоровом образе жизни»**

**Задачи мероприятия:**

1. Формирование знаний о вреде курения, употребления алкоголя и наркотических веществ, неправильного питания. Показать значение гигиены.

2. Формирование социальных навыков, необходимых для здорового образа жизни. Развитие роста самосознания подростков, умения анализировать и делать свой собственный выбор.

3. Воспитание навыков здорового образа жизни Воспитание таких нравственных качеств, как аккуратность, чистоплотность, бережное отношение к своему здоровью.

**Подготовительный этап:**

За неделю учащимся была объявлена тема мероприятия, они получили задания подобрать пословицы и поговорки о вредных привычках, о здоровом образе жизни, составить четверостишие по теме. Учитель предложил ребятам изобразить понравившуюся пословицу или поговорку на рисунке, сфотографировать предупреждения о запрете курения и распития спиртных напитков в общественных местах.

**Ход мероприятия:**

**1.Сценка.**

Действующие лица: Автор; дети; Доктор Айболит; пациент; Гаврик; куряка; неряха.

Учитель:

Добрый доктор Айболит не под деревом сидит. Он пришел сегодня в школу, чтобы дать урок веселый!

Ученики:

Для кого-то — грустный, может, Он себя узнать поможет, остановит от ошибки, ваши вызовет улыбки.

Учитель:

Мы, ребята, начинаем, в наш театр приглашаем. Победить в себе порок вам поможет наш урок! В нашей сказке есть намек…

(Звенит звонок.)

Но уже звенит звонок! Тихо!

(Слышен стук в дверь.)

Тихо! — В дверь стучится кто-то… Начинаем наш урок!

(Звучит музыка). (Появляется Доктор Айболит.)

Ученики:

Это добрый Доктор Айболит. Приходи к нему лечиться, с кем беда вдруг приключится. Всех излечит, исцелит Добрый доктор Айболит!

Учитель:

Он — здоровью цену знает,

(Показывает на плакат с надписью: «ЗОЖ~ здоровый образ жизни».)

ЗОЖ, как надо, понимает. Вместе с вами сказку сложит. В нашей сказке есть намек… (Слышен звонок.)

…Но уже звенит звонок!

(Слышен стук в дверь.)

Тихо, тихо! В дверь стучатся… Начинаем наш урок.

(Появляется Лариска.)

Учитель:

И пришла к Айболиту Лариска.

Лариска:

Док, люблю я конфеты, ириски, обожаю я так шоколадки, булки, тортики и мармеладки. Не беру я в столовой салатики — мне бы чаю с ватрушечкой сладенькой.

Учитель:

Доктор хмуро взглянул в ее сторону

Доктор Айболит:

Ты немного похожа на борова! Растолстеешь, здоровье, теряя, ай-я-яй, вот беда-то, какая!

Лариска:

Уже в дверь не вмещаюсь я классную… Где моя ты, фигура прекрасная?! На тебя, Айболит, вся надежда — дай мне средство, чтоб стать Ларой прежней.

Доктор Айболит:

Я вручаю рецепт тебе с радостью. Ты забудь про варенье и сладости, ешь четыре разочка, не более, тренируй свой характер и волю ты, потребляй пищу разнообразную, снова станешь Ларисой прекрасною! Фруктов больше ешь —в них витаминчики. Исключи, Лара, тортики, блинчики. Занимайся, дружок, физкультурою. И гордиться ты станешь фигурою.

Учитель:

Верим, внемлет советам Лариска. И забудет она про ириски, и займется своим воспитанием, чтобы снова вернуть стройность талии.

(Лариска уходит. Звучит музыка. Слышен стук в дверь. Появляется Пациент.)

Учитель:

Постучал Пациент с длинной

палочкой, только дверца закрылась за Ларочкой.

Пациент:

Очень глазоньки ломит от болюшки. Видят плохо в ночи и на зорюшке, и вблизи, и вдали слепошаренький, Ты, Док, в глазках моих — толстый, маленький… Помоги, а не то я завяну, Незаметно слепым скоро стану. Я мечтал о карьере военной, и глаза мне нужны непременно.

Учитель:

Успокоил наш Доктор мальчишечку.

Доктор Айболит:

Видно, долго сидишь

ты за книжечкой.

Или телек все смотришь до зорюшки, телеман, бедный мой, мое горюшко!

Иль с компьютером игры без отдыха,

без зарядки для глаз, да и отдыха. Где ж с нагрузкой такою

им справиться?

Перегруз (пауза), — вот они и ломаются…

А совет я такой дам, мальчишечка.

Ты держи позу, сидя за книжечкой,

Низко к ней ты, дружок, не склоняйся

И зарядкой для глаз занимайся!

Предпочти телевизору — секцию.

(Показывает на плакат с «ЗОЖ — здоровый образ жизни )

И послушай о ЗОЖ мою лекцию. Беги вслед ты за девочкой Ларочкой. И быстрее бросай свою палочку! Если будешь дружить с гигиеною. Про болезни забудешь ты 6ренные. Вновь глаза твои будут здоровыми. Будешь видеть ты ими, как новыми.

Учитель:

Пациент поклонился почтительно. Айболиту мигнул выразительно.

Пациент:

К выполненью твоих пожеланий, я, поверь, приложу все старания. Не хочу быть слепым и ужасным я, впереди жизнь такая прекрасная!

(Пациент уходит. Звучит музыка. Дети вносят Гаврика.)

Учитель:

И внесли к Айболиту Гаврилу. В классе мальчик он самый ленивый. Ходит, сам о себя спотыкается. И от лени безумно он мается. Засыпает на всех он уроках, мальчик — дремлющий наш лежебока. Спит и сны видит Гаврик прекрасные. Для здоровья они — все опасные.

Ученики:

На диване лежит наш Гаврюшечка. И похож он на сладкую плюшечку. Пирожки сами в рот так и прыг. Ни рукой, ни ногой он не двигает. И уроки забыты, заброшены. И не тянут они школьной ношею. И посуда сама в кухне моется, с мамой Гаврик своею не ссорится. Жизнь такая у мальчика сладкая, даже зависть подкралась украдкою.

(Гаврик лениво протирает глаза, зевает, причмокивая.)

Доктор Айболит:

Что сказать тебе, мальчик Гаврюшечка? Скоро станешь, как Ларочка, — хрюшечкой.

(Гаврик настороженно смотрит на Доктора Айболита.)

Чтобы с ленью навеки расстаться, надо утром водой обливаться. Кроссы бегать, на лыжах кататься, силой-волей своей заниматься. Много сделаешь дел очень важных, если «стоп» себе скажешь однажды.

Гаврик:

Убедил меня, Доктор, прекрасно ты. «Стоп!» — скажу я пороку опасному! С ленью я распрощаюсь немедленно. До свиданья, привычка зловредная!

(Гаврик уходит. Звучит музыка. Слышен стук в дверь. Появляется Неряха.)

Ученики:

Ну а это что за чудо? И взялось оно откуда? Не умыто, неопрятно. Лицезреть-то неприятно! Носовой платок забыт, нос замазан, не умыт, и разорвана рубаха, и эовуг его … Неряха!

Доктор Айболит:

К Мойдодыру дружок, отправляйся, каждый день с мылом ты умывайся. Непременно дружи с гигиеной, будешь выглядеть суперотменно ты. И себе и девчонкам понравишься, с неопрятностью быстро расстанешься, образцом будешь ты элегантности, и мальчишки умрут все от зависти.

Неряха:

Все! Бегу я скорей умываться, не хочу грязным я оставаться. Быть хочу я красивым, опрятным, чистым, всегда аккуратным, чтоб себе, окружающим нравиться, чтоб дружить с лицеистской — красавицей!

Учитель:

Добрый Доктор Айболит

Сорок пять минут сидит.

И от наших пациентов

Голова его болит.

Айболит думал, дети прекрасные.

Доктор Айболит:

Налицо же — симптомы опасные. Поскорей, ребята, поспешайте, лицеистов своих вы спасайте! Разбежится по школе зараза, вы ее не увидите сразу. Просвещайте детей, просвещайте, от соблазнов коварных спасайте!

Ученики:

Мы его успокоить стараемся, мол, не все, Айболит, в школе маются.

Что такое у нас — исключение. Все здоровы. Не рвутся к лечению. Отдохни, милый Доктор, немного, фиточай вкусный наш ты попробуй. И вернется к тебе настроение. Состояние — птицы парение. Пациентов таких — ты не встретишь. И вообще, у нас классные дети!

Учитель (тихо):

Доктор наш от их слов прослезился. И вздремнуть он немного решился. Пусть мечты его лучшие сбудутся: пациенты такие — забудутся!

(Доктор Айболит засыпает. Звучит тревожная музыка. Доктор вздрагивает, резко открывает глаза. Вбегает Куряка. Айболит падает на стул, закрыв нос.)

Учитель

Но тут мальчик из класса 9-го В дверь ворвался. Уж было полпятого. Айболит чувства чуть не лишился, Лишь мальчишка к нему наклонился. Табачищем несло от парнишки, Лучше читал бы он книжки.

Доктор Айболит:

Как ты жить, мой дружок, собираешься. Если ядом таким увлекаешься? Закоптишь изнутри свои легкие. Ох, судьба твоя будет нелегкою… Голос станет осипшим и грубеньким. Почернеют и выпадут зубоньки, и печенка, и сердце намаются. И сосуды твои все сломаются!

Ученики:

Никотином насквозь пропитаешься! От серьезных проблем — не избавишься!

Доктор Айболит:

Так что брось ты привычку зловредную, пожалей свою мамочку бедную. Да себя, чтобы жить вдвое дольше, дел хороших, чтоб сделать побольше! Сигарета — путь вредный к наркотикам! Брось быстрее — не будь сумасбродиком! Не прибавишь ума и здоровья ты, позабудешь заветные все мечты!.. И засохнешь, завянешь во цвете лет. И не мил тебе будет белый свет.

Учитель

Призадумался парень молоденький, Из 9-го класса Володенька.

Куряка:

Не хочу в старика превращаться, с папиросой готов распрощаться. Брошу дурь сигаретную, страшную. Что играть с нею в игры опасные?

(Уходит.)

Учитель

Айболит свой прием завершает. Мы «спасибом» его провожаем! Он помог вам от бед исцелиться. Надо только, друзья, не лениться.

Ученики:

Режим дня выполнять всем стараться. И холодной водой обливаться.

Доктор Айболит:

Сильным вырасти, ловким и смелым. Воспитать твердость духа и тела.

Ученики:

Ну а главное — вредным привычкам Ты скажи твердо «нет!». Только лично.

Доктор Айболит:

Пусть они на пути не встречаются. Вот тогда и не будешь ты маяться.

Ученики:

Долгожителем станешь ты прочным. Попадешь в Книгу Гиннесса, точно!!!

(Звучит музыка. Все актеры выходят на сцену, кланяются.)

2***.Беседа с учащимися***

Ребята скажите пожалуйста как вы думаете о чем пойдет речь на нашем классном часе?

Что высмеивали в сценке? Какие проблемы там были обознасены?

-Ребята, скажите, пожалуйста, кто из вас хотел бы быть здоровым?

-Почему вы хотите быть здоровыми?

-Кто из вас хотел бы, чтобы были здоровы его будущие дети?

-А может ли человек влиять на своё здоровье?

-С какого возраста необходимо начинать заботиться о своём здоровье?

-Какие условия нужно соблюдать, чтобы быть здоровым?

Исходя из выше сказанного давайте сформулируем цель нашего классного часа.

Сегодня поговорим о тех проблемах, которые мешают нам быть здоровыми. Назовём их вредными привычками.

3.Сегодня вы побываете в роли корреспондентов школьной газеты. Для этого вы должны разделиться на группы и каждая должна будет оформить свою страничку газеты , а затем представить ее одноклассникам.

На столах дополнительный материал вырезки из газет иллюстрации.

4.Для того чтобы вы еще больше узнали о вредных привычках посмотрите пожалуйста видеофрагмент.

5.Работа в группах, выступления и рассказ о влиянии одной из вредных привычек на здоровье.

6.А сейчас мы с вами поиграем в игру.

***Игра «Сумей отказаться»***

Ситуация первая: Ваш старший товарищ предлагает вам попробовать пиво. При этом он демонстративно отпивает из банки и говорит, как это легко и просто, какое приятное состояние вызывает пиво. Говорит, что никто ничего не узнает: родители на работе, а учителя далеко. Как вы поступите?

Ситуация вторая: В школьном туалете к тебе подходит старшеклассник и, протянув сигарету предлагает закурить. Ты отказываешься. Он начинает смеяться над тобой, говоря, что ты «маменькин сыночек». Что ты будешь делать?

VII**. Итог. Рефлексия.**

- Наш разговор на серьёзную тему подходит к концу. Дополните фразы.

· Я понял…

· Я узнал…

· Мне хотелось бы…

· Я желаю ребятам…

· Я желаю себе…

**Список литературы**

1.Журналы « Воспитание школьников»: №5, 2002г., с.58-60 №3, 2006г., с.67-71 №2, 2003г., с.69-71 №1, 2003г., с. 62-63

2.Журнал « Читаем, учимся, играем». №3, 2005г., с. 99-101

3. Журнал « Педсовет» №4, 2006г., с.5