Внеклассное мероприятие «Путешествие по стране здоровья» для учащихся 3-4 классов.

**Цель:**

* пропаганда здорового образа жизни
* Профилактика вредных привычек школьников
* Творческая реализация учащихся в группе
* Воспитание уважительного отношения к соперникам
* Сплочение коллектива учащихся класса.

**Оформление:**  "Хочешь быть здоровым, - будь: это наш с тобою путь!",

указатели на кабинетах.

Выражения-девизы для оформления станций:

"Радость и горе в одном флаконе"

"Здоровье не купить, но можно сохранить"

"Пепси-кола и верзилу сведёт в могилу"

"Много бед от сигарет"

"Сокрушим табачный дым"

Маршрутные листы. Максимальное количество баллов на каждой станции - 10

Бонусы для награждения наиболее активных участников в каждом классе.

Время работы на каждой станции - 6 минут.

***Королева здоровья:***

Получен от природы дар -   
Не мяч, не обруч и не шар,  
Не гиря, мяч и не скамья:  
Здоровье-хрупкий дар, друзья!  
Ведь быть здоровыми хотят  
И взрослые, и дети!  
А что для этого нам нужно,   
Смогу я вам ответить.  
Чтоб жизнь счастливую прожить,  
Чтобы здоровье сохранить,  
Долго не лежи в кроватке,  
Утро начинай с зарядки.  
"Нет" скажи привычкам вредным,  
Сигарету не бери.  
Если время есть, желанье,  
То на улицу иди.  
Можно бегать, можно прыгать,  
Мяч с друзьями погонять,  
А коль к спорту тебя тянет,  
Пора меры принимать.

***Мяч:***

Чтоб здоровым, сильным быть,  
Со спортом нужно всем дружить.  
Я мяч футбольный, друг прикольный!  
Поиграй со мной денёк,  
Сразу будет виден толк!

***Скакалка:***

Найди минутку для меня.  
Здоровье, ты своё храня,  
Крути меня, скачи быстрей,  
Ног и подмёток не жалей!

***Гиря:***

Если силы нет сражаться с вредными привычками,  
Приходи в "Контакт", я здесь с гирями-сестричками.  
Раз поднимешь, два и три  
Сильным стал ты, посмотри!

***Обруч:***

Я обруч круглый и большой, подружитесь вы со мной  
Ешьте вы не пирожки, а борщи или супы.  
Здоровое питание - фигуры процветание.

***Все:***

Что слушали, благодарим.  
И всем сейчас мы говорим:  
Со здоровьем дружен спорт

***Королева здоровья:***

Здоровым будет только тот,  
Кто любит бег, игру в футбол,  
Кто забивает часто гол  
В ворота вредным всем привычкам.  
И результатом тем отличным  
Здоровье станет в свой черёд.  
Здоровым будь, честной народ!

*Выдача маршрутных листов.*

*Инструктаж о движении*

**II. Работа на станциях.**

Станция "Музыкальная"

Девиз: "Много бед от сигарет!"

Оформление: нотки, цветные иллюстрации, плакаты.

*Ведущий:* Ребята, вы любите петь?

А знаете, как влияет курение на голосовые связки человека?

Правильно! Голос становится сиплым, теряет звонкость, чистоту.

*Творческое задание группам ребят:*

*Ведущий:* А вы умеете сочинять частушки?

Сейчас мы предоставим вам такую возможность:

Сочините частушки по заготовленным рифмам.

1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_не ходил

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ курил

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ наш

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ мандраж

2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_здоров

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ докторов

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_никогда

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_хоть куда!

3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_герой

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_отстой

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ с Петей

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ в туалете.

После исполнения частушек ребятами ,свои варианты исполняют помощники организатора.

Мальчик в школу не ходил,  
Сигареты он курил,  
Докурился мальчик наш,  
И его хватил мандраж.

Если хочешь быть здоров,  
Позабудь про докторов.  
Не кури ты никогда -   
Будешь сильным хоть куда.

Раньше Петя был герой,  
А сейчас сплошной отстой.  
Что случилось с Петей?  
Курит в туалете.

Станция "Берегите здоровье"

Девиз: "Здоровье не купить, но можно сохранить"

Оформление: таблица, отражающая темы викторины и количество баллов, "ларец".

*1 тема: "Термины здорового образа жизни"*

1. Как называется повышенная чувствительность организма к воздействию лекарственных и косметических средств? (Аллергия)

2. Как называется нарушение нормальной жизнедеятельности организма? (Болезнь)

3. Как называется состояние благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных проявлений? (Здоровье)

4. Как называется наука о чистоте человеческого тела и его здоровье? (Гигиена)

*Вопросы из ларца:*

В ларце находятся незаменимые биологически активные вещества, приятные на вкус, которые рекомендуют всем, особенно весной! (Достать витамины)

Углеводород, один из основных продуктов обмена веществ и один из основных источников энергии (Глюкоза)

*2 тема:**"Правильное питание"*

Как называется разнообразное полноценное питание, содержащее в рационе все основные пищевые вещества? (Сбалансированное питание)

Как называется тип питания, исключающий употребление животной пищи (мяса)

(Вегетарианство)

Как называется питание с ограничением тех или иных продуктов (Диета)

Как называется процесс, когда человек на определённый срок вообще отказывается от пищи? (Голодание)

*Вопросы из ларца:*

В ларце - продукт из фруктов, который рекомендуется выпивать за 30 минут до еды (Сок)

В ларце - жидкость, которую необходимо употреблять в количестве 2,5 литра в сутки (Вода)

*3 тема:**"Факторы внешней среды"*

1. Укажите минимальное расстояние от телеэкрана, на котором надо находиться при просмотре телепередач (Три метра)

2. Почему нельзя собирать ягоды, грибы и лекарственные растения вдоль автомобильных дорог? (В них накапливаются вредные вещества, содержащиеся в выхлопных газах автомобилей)

3. Как добиться хорошего цвета лица, не используя косметических средств? (Чаще надо бывать на воздухе, употреблять больше овощей и фруктов, избегать курения и других вредных привычек)

4. Почему не рекомендуется длительное хранение продуктов в упаковке из поливинилхлорида (плотная пластмасса, из которого делают посуду, жёсткие пакеты)? (При высокой температуре поливинилхлорид выделяется из упаковочного материала и попадает в пищу)

*Вопросы из ларца:*

**1**. Данный металл попадает в атмосферу из выхлопных газов автомобилей. При отравлении этим металлом поражаются нервная и кровеносная системы человека. Какой металл находится в ларце? (Свинец)

*4 тема:**"Вредные привычки - путь к болезни"*

Почему курильщику трудно выучить стихотворение? (Ухудшается память)

Какое воздействие оказывает курение на зубы? (При курении образуются клейкие смолы, от которых зубы желтеют)

Какое вредное воздействие оказывает алкоголь и курение на органы пищеварения: желудок, поджелудочную железу? (Вызывает заболевания: гастрит, язву, рак)

Почему курение особенно опасно в подростковом возрасте? (Чем моложе, тем быстрее попадает в зависимость, задерживается умственное и физическое развитие человека, хуже учится, замедляется рост и т. д.

*Станция "Художественная"*

Девиз*:* "Сокрушим табачный дым"

Оформление: на доске яркие футболки с разнообразными логотипами.

Логотип - это разновидность рекламы.

Ребятам предлагается создать свой собственный логотип на макете футболки (ватман, обои). Если класс большой, ребята делятся на несколько групп. Можно предложить ребятам защитить проект своей "футболки".

Станция " Что мы едим?!"

Девиз: "Пепси-кола и верзилу сведёт в могилу!"

Оформление: плакат :"Коды опасных пищевых добавок", таблички "Правильное питание", "Здоровый сон", "Активная деятельность", "Отказ от вредных привычек"

Листочки для тестирования.

*Ведущий:*

Давайте проведём небольшое тестирование для получения информации о своём здоровье. Ответьте на вопрос - да или нет:

*Тест "Твоё здоровье"*

У меня часто плохой аппетит (да, нет)

После нескольких часов занятий у меня начинает болеть голова.

Я часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздражённым и угрюмым.

Периодически у меня бывают серьёзные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.

Я почти не занимаюсь спортом

В последнее время я немного прибавил в весе.

В детстве я часто и серьёзно болел.

У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

За каждый ответ "да" поставьте 1 балл, подсчитайте количество баллов

*Результаты:*

1-2 балла - Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.

3-6 баллов - Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили основательно.

7-10 баллов - Как вы умудрились довести себя до такого состояния? Удивительно, что вы ещё в состоянии ходить и учиться. Вам немедленно нужно менять свои привычки, иначе:

Задумайтесь о своём образе жизни и выделите основные правила здорового образа жизни: правильное питание, здоровый сон, активная деятельность, отказ от вредных привычек *Немного о правильном питании.*

При правильном питании снижается заболеваемость, поднимается настроение, повышается интерес к учебной деятельности.

*Что мы пьём?*

Поднимите руки, кто любит пепси-колу?

В 0.3 л. пепси содержится 8 кусков сахара. Мало кто стал бы пить такой сладкий чай или кофе. Все эти углеводы откладываются в жировые складки. В колу и пепси добавляют различные подсластители. Самый опасный из них - аспартам. Он в 200 раз слаще сахара, вызывает аллергию, болезни желудка, головные боли, ослабление памяти и даже припадки. Кола содержит кислоту, которая разъедает эмаль зубов.

Газированная вода не утоляет жажду, а вызывает аппетит.

Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию*:*

История колы утверждает, что во многих штатах США дорожная полиция всегда имеет в патрульной машине 2 галлона колы, чтобы смывать кровь с асфальта после аварии.

Чтобы почистить туалет, вылейте банку колы в раковину и не смывайте в течение часа.

Чтобы удалить ржавчину с батареи в автомобиле, вылейте на них банку колы.

Чтобы очистить одежду от устойчивого загрязнения, вылейте банку колы в воду при стирке и добавьте стиральный порошок. Всё ещё хотите бутылочку колы?

*Что мы едим?*

Поднимите руки, кто любит чипсы и сухарики.

Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счёт применения различных ароматизаторов. Никакой икры в чипсах нет - её вкус придают с помощью пищевых добавок. Эти добавки помечаются в сухариках, чипсах и других продуктах буквами Е

Обращение к таблице "Коды опасных пищевых добавок" Вы всё ещё хотите чипсов и сухариков, приготовленных на дешёвых жирах и приправленных огромным количеством химикатов под названием "пищевые добавки"?

А какие продукты полезно есть, чтобы оставаться здоровыми?

Это фрукты, овощи, рыба, бобовые и зелень.

*Викторина "Полезные свойства овощей и фруктов"*

Зелень, хорошая профилактика инфаркта, улучшает водный баланс, благотворно влияет при малокровии, авитаминозе. (Салат, петрушка, укроп)

Употребление этого овоща очень полезно для зрения и профилактики раковых заболеваний (Морковь)

Этот овощ является сильным антиаллергеном (Капуста)

Этот овощ улучшает работу кишечника, снижает давление (свёкла)

Этот фрукт обладает укрепляющим действием. Хороши для почек, сердца, обмена веществ (яблоки).

Ягода, которая обладает огромным количеством витамина С. (смородина)

Фрукт, оказывающий противосклеротическое действие, способствует выведению из организма воды и поваренной соли. (груша)

*Станция "Правовая"*

Девиз: "Радость и горе в одном флаконе"

Материалы для работы на этой станции готовит инспектор по делам несовершеннолетних.

**Подведение итогов.**

***Королева здоровья:***

Мы вам наглядно показали:  
Куренье - зло, куренье - яд!  
Подарит рак оно однажды  
Нам все об этом говорят.

***Все*:** Но есть выход!

***Мяч:***

Спорт - это жизненной силы рассвет  
Спорт - это жизнь и лекарство от бед.

***Обруч:***

Спорт - к долголетью тропинка прямая  
И по плечу нам нагрузка любая.

***Гиря:***

Спорт по желанью любой выбирай  
И от мечты своей не отступай.

Подведение итогов по маршрутным листам, награждение памятными дипломами.