**Сценарий внеклассного мероприятия**

**«Мы за здоровый образ жизни»**

Классный час посвящён здоровому образу жизни. По материалам социологических исследований, многие молодые люди ставят здоровье на 7-8-ое места в иерархии ценностей, отдавая предпочтение карьере, богатству, личному процветанию и т.п. Сценарий мероприятия построен с учётом возрастных особенностей детей 7-8 классов, в нём есть и игровые моменты и достаточно серьёзная информация. Важно, чтобы у подростков процессе занятий развивались следующие качества:

* серьёзное, грамотное отношение к вопросам собственного здоровья;
* положительная оценка себя и своих способностей;
* понимание важности продолжения образования;
* умения распознавать попытки отрицательного влияния со стороны сверстников и противостоять им;
* знание того, к кому, кроме сверстников, можно обратиться за помощью.

**Цели:**

1. Расширить представление детей о здоровом образе жизни;
2. Способствовать формированию положительного отношения к здоровью как величайшей ценности;
3. Побуждать детей к соблюдению навыков здорового образа жизни;
4. Содействовать воспитанию у детей чувства ответственности за собственное здоровье, здоровье семьи и общества.

**Оформление.**

Заголовок для сцены «Мы за здоровый образ жизни»

Презентация по теме.

**План внеклассного мероприятия.**

1. Вступление
2. Интерактивная беседа «Что имеем – не храним…»

**Вступление (***на сцену выходят учащиеся)*

**Чтец 1:**

Здравствуйте ребята!

Мальчишки и девчата.

Рады видеть мы всех вас

В этот день и в этот час.

**Чтец 2:**

Мы сегодня с вами вместе

В путешествие пойдём,

И тропу в страну «Здоровье»

Непременно мы найдём.

**1.**   Сегодня мы поговорим о том, что вы сами можете сделать для укрепления своего   здоровья.

**2.**    Вы узнаете, какие факторы влияют на наше здоровье.

**Учитель.**

Тема нашего мероприятия «Мы за здоровый образ жизни». Каждый взрослый человек Вам скажет, что здоровье – это величайшая ценность, но почему – то современная молодёжь в числе главных ценностей называет деньги, карьеру, любовь, а здоровье ставит на 7-8 места

**Русская пословица гласит:**

**«Что имеем, не храним, потерявши – плачем»**

?Как вы думаете, какое отношение имеет эта пословица к теме нашего разговора?

***Примерные ответы учащихся.***

* Мы не храним здоровье, а когда заболеем, плачем.
* Мы не только не храним, а намеренно портим своё здоровье, потом жалеем.
* Мы думаем, что будем здоровы всю жизнь, а в старости вспоминаем, как разбрасывались своим здоровьем, не берегли его.
* Мы храним деньги, бережём одежду, а своё здоровье не бережём, и когда начинаем болеть, жалеем об этом.

**Учитель.**

Мы знаем как сохранить деньги, как сберечь вещи.

?А знаете ли Вы как сохранить здоровье?

*(Дети делятся своими соображениями)*

Сегодня мы и будем говорить о том, что нужно делать, чтобы не жалеть о потерянном здоровье. А начинать надо с самого простого…

**Сценка «Сейчас»**

*(Действующие лица: мама и дочь Наташа).*

М: Наташенька вставай!

Н: Сейчас

М: Уж день, выгляни в окно!

      Ведь ты задерживаешь нас!

      Ведь ты не спишь давно!

Н: Ну, маменька, ну чуточку,

     Ещё одну минуточку!

М: Наташа, сядь к столу!

Н: Сейчас!

М: Ну, сколько можно ждать?

      Твой чай уже в четвёртый раз

      Пришлось подогревать!

Н: Ну, мамочка, ну чуточку,

     Ещё одну минуточку!

М: Наташа! Спать пора!

Н:  Сейчас!

М: Ну, сколько раз просить?

      Ведь завтра утром снова

      Не сможешь, глаз открыть.

Н: Ну, мамочка, ну чуточку,

     Ещё одну минуточку!

/Мама и Наташа выходят на середину:/

М: Если будешь ты стремиться

      Распорядок выполнять,

Н: Будешь лучше ты учиться

     Лучше будешь отдыхать!

**Учитель.**

Итак, мы говорим о здоровье.

? Как вы понимаете это слово?

*(Дети отвечают, что здоровье – это отсутствие болезней, хорошее самочувствие)*

? Но тогда пьяниц и наркоманов, у которых пока ничего не болит, тоже можно назвать здоровыми?

*(Дети высказываются)*

 Действительно, долгие годы здоровье 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.

* **Ученик 1.**

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

* **Ученик 2.**

 **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 душевно здоровья необходимо отдыхать, получать новые впечатления, общаться с друзьями.

* **Ученик 3.**

 **Социальное здоровье** проявляется во взаимоотношениях 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 были понятны окружающим.

* + - **Вместе.**

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

**Учитель.**

Итак, здоровье – это великая ценность, но многие начинают это понимать , когда заболеют. Учёные 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?

***Примерные ответы учащихся.***

* Экология.
* Вредные привычки.
* Питание.
* Стрессы.
* Тяжёлая работа.
* Отсутствие движения.
* Маленькая зарплата.

Да, безусловно, всё, что вы назвали, влияет на здоровье человека. Но медики утверждают, что самое главное для здоровья – это умение человека работать над собой, над своим здоровьем. Все учёные сходятся в одном: чтобы быть здоровым, нужно вести здоровый образ жизни.

***Презентация «Береги своё здоровье»***

**1  ученик**

Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим.

Чтоб сто лет на свете жить,

Со спортом нужно нам дружить.

**2   ученик**

Надо делать физзарядку,

Не отлеживать бока.

Надо спортом заниматься.

Физкультуры не бояться.

**3 ученик**

Заниматься волейболом

Греблей, плаваньем, футболом,

Змеев пёстрых запускай

На коньках зимой гоняй!

Езди на велосипеде,

И всегда стремись к победе!

Сильным будь на радость всем

Славный маленький Спортсмен.

**4 ученик**

Много маленьких спортсменов

Есть у нас в краю родном.

Будем мы отличной сменой,

«Волгарю» привет мы шлём!

**5**    **ученик**

Пусть стать чемпионом,

Борьбой закалённым,

Задача совсем не проста.

Но стать надо ловким,

Набраться сноровки,

Здоровым и сильным

Стать - красота!

**Учитель** *(внимание на экран)*

На экране Вы видите таблицу «Здоровый образ жизни», а из чего он складывается мы попробуем определить вместе, разгадывая следующие загадки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Загадка** | **Ответ** |
| 1 | Равномерное чередование труда и отдыха в течение дня. | Режим дня |
| 2 | Постоянная тренировка своей физической выносливости, устойчивости к холоду и заболеваниям. | Закаливание |
| 3 | Мероприятия, направленные на поддержание чистоты, здоровья. | Гигиена |
| 4 | Порядок приёма пищи, её характер и количество. | Правильное питание |
| 5 | Активные действия, в которых участвуют разные группы мышц. | Движение, спорт |
| 6 | Что помогает сохранить здоровье из внешних факторов? | Отсутствие вредных привычек |

А сейчас мы **предлагаем** вам **медицинскую консультацию**, которая называется **«Секреты здоровья»**

(*Выходят 4 ученика в белых халатах)*

**Врач 1.**

*(В руках держит пакет или корзину с вредными продуктами)*

**Мой секрет касается питания.** Врачи - диетологи всего мира выявили пятёрку самых вредных продуктов для человека. В эту пятёрку вошли: *(достаёт из корзины и показывает)*

1. ***Сладкие газированные напитки***. Созданы вовсе не для утоления жажды, а для её вызывания. Отличаются гигантским содержанием сахара: в одном стакане его не менее пяти чайных ложек.
2. ***Картофельные чипсы***, особенно приготовленные не из цельной картошки, а из пюре. В сущности, это смесь углеводов и жира плюс искусственные вкусовые добавки.
3. ***Сладкие батончики.*** Сочетание большого количества сахара и различных химических добавок обеспечивает высочайшую калорийность и желание есть их нова и снова.
4. ***Сосиски, сардельки, варёная колбаса, паштеты*** и другие продукты с так называемыми скрытыми жирами. В их составе сало, нутряной жир занимает 40% веса, но маскируются под мясо, в том числе и с помощью вкусовых добавок.
5. ***Жирные сорта мяса***, особенно в жареном виде.

Старайтесь избегать этих продуктов. Молочные продукты, овощи, фрукты – вот что поможет растущему организму.

**Врач 2.**

**Мой секрет касается борьбы со стрессами.** Стресс – это нервное напряжение, вызванное какими – то событиями. Стрессы подстерегают нас на каждом шагу. Уроки – стресс. Дорога – стресс. Родители ругают…

С друзьями поссорился… И так далее… Стрессы вредят нашему психическому здоровью.

 Как можно снять стресс? Для этого существует много способов: пение, общение с домашними животными, уход за растениями, прогулка. Есть ещё один способ быстрого снятия стресса - сильно потереть ладони *(показывает)*. А самое хорошее средство уберечься от стресса – улыбка, хорошее настроение.

**Врач 3.**

**Мой совет касается режима дня**. Человек, который соблюдает режим дня, гораздо больше успевает. Меньше устаёт. Но при составлении режима дня нужно учитывать и особенности своей психики. Как известно, люди делятся на «жаворонков» и «сов». «Жаворонки» с утра очень активны, деятельны, а к вечеру устают, хотят отдохнуть. Любят рано ложиться и рано вставать. А «совы» наоборот, с утра очень вялые, а ближе к вечеру становятся активными, деятельными. Любят поздно ложиться и поздно просыпаться. «Жаворонки» предпочитают для работы и других занятий утренние часы, а «совы» - вечерние. Если это учесть, то ваша работа будет более продуктивной.

**Врач 4.**

**Мои советы я почерпнула из народной мудрости.** Они касаются вредных привычек. Алкоголь и курение человечество знает давно. Своё отношение к этим порокам народ выразил в народных пословицах. Думаю, что эта мудрость поможет современным молодым людям избежать этих пороков.

1. Пьяному море по колено, а лужа по уши. *(Пьяны думает, что может всё, а на самом деле даже из лужи выбраться не в состоянии)*
2. Вино полюбил – семью разорил.
3. Курить – здоровью вредить.

**Учитель.**

Наши врачи подготовили игру «Да, нет, не знаю». Они будут задавать вопросы по очереди каждому классу, а Вам хором, дружно надо будет дать ответ.

*(врачи по очереди читают вопросы, дети хором, поочерёдно каждый класс отвечают)*

*(Учащиеся «врачи» начинают игру «Да, нет не знаю»)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Вопрос** | **Ответ** |
| 1 | Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья. | Да |
| 2 | Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? | Нет |
| 3 | Верно ли, что шоколадные батончики входят в пятёрку самых вредных продуктов питания? | Да |
| 4 | Верно ли, что от курения ежегодно погибает 10 000 человек? | Да |
| 5 | Правда ли, что бананы поднимают настроение? | Да |
| 6 | Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? | Да |
| 7 | Правда ли, что есть безвредные наркотики? | Нет |
| 8 | Отказаться от курения легко? | Нет |
| 9 | Правда ли, что большинство людей не курит? | Да |
| 10 | Правда ли, что «совы» любят работать по утрам? | Нет |
| 11 | Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? | Да |
| 12 | Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? | Нет |
| 13 | Правда ли, что ежедневно надо выпивать два стакана молока? | Да |
| 14 | Правда ли, что сладкие напитки входят в пятерку самых вредных продуктов питания? | Да |
| 15 | Правда ли, что минута смеха равна 45 минутам пассивного отдыха? | Да |
| 16 | Согласны ли вы, что стресс полезен для здоровья? | Нет |
| 17 | Согласны ли вы, что картофельные чипсы полезны для здоровья. | Нет |
| 18 | Верно ли, что сосиски полезны для здоровья. | Нет |
| 19 | Верно ли, что можно стать наркоманом от одного укола? | Да |
| 20 | Верно ли, что молодому растущему организму ежедневно требуется 30 видов разнообразных продуктов? | Да |

**Учитель.**

Спасибо врачам, что они смогли проверить наши знания о здоровом образе жизни.

? Давайте подведём итоги, что же входит в понятие «здоровый образ жизни»?

В понятие «здоровый образ жизни» входят следующие составляющие:

* + - * + отказ от вредных привычек;
				+ оптимальный двигательный режим;
				+ рациональное питание;
				+ закаливание;
				+ личная гигиена;
				+ положительные эмоции;
				+ высоконравственное отношение к окружающим

 людям, обществу и природе.

*(Звучит классическая греческая музыка, появляются девочки в хитонах, с лентами на голове, исполняют танец)*

**Ученица 1.**

В старину, в античном мире,

Двадцать шесть веков назад,

Города не жили в мире,

Шел войной на брата брат.

**Ученица 2**

И мудрейшие решили:

Ссоры вечные страшны,

Можно в смелости и силе

Состязаться без войны

**Ученица 3.**

Пусть в Олимпию прибудет,

Кто отважен и силен;

Для сражений мирных будет

Полем боя - стадион!

**Конкурсная программа:**

*(Далее учитель предлагает учащимся разделиться на 4 команды по 6 человек для участия в конкурсной программе.)*

**1. «Спортивная пантомима»**

Ведущий предлагает капитанам выбрать **лепесток от цветика –** **семицветика.**

*(На этих лепестках – задания для «разминки». На листке написано название вида спорта.)*

Одна команда показывает пантомиму, другие разгадывают, что за вид спорта был показан.

**Виды спорта:**

* хоккей
* футбол
* плавание
* спортивная женская гимнастика

За пантомиму команда получает 1–3 балла. Та команда, которая первой разгадает вид спорта, получает 1 балл.

**2. «Веселые эстафеты»**

В конкурсе от каждой команды участвуют 6 человек.

 1.Бег «задом наперед»;

 2. Движение «гигантскими» шагами;

 3. Ходьба в полуприсе;

 4. Бег боком.

Жюри оценивает скорость и качество выполнения задания. Максимальная оценка – 4 балла.

**Конкурс эрудитов**

Правильный ответ – 1 балл команде.

1. А.П. Чехов говорил: «Целовать курящую женщину все равно, что…» (…целовать пепельницу).

2. Как древние греки назвали бы человека, страдающего влечением к оцепенению? (Наркоманом, от греч. nark – оцепенение, mania – влечение).

3. В декабре 2000 года городские власти этого города впервые в мире приняли самый жесткий закон о курении, запрещающий курить в общественных местах, на работе, в кафе, баре, ресторане. За курение в общественном месте виновного наказывают лишением свободы сроком на один год или штрафом в 1000 долларов. Где был принят этот закон? (Этот закон был принят властями Нью-Йорка).

4. Закончите английскую пословицу: «Курильщик впускает в свои уста врага, который похищает…» (Мозг).

5. Известный врач П. Брэгг говорил, что есть 9 докторов. Начиная с четвертого это естественное питание, голодание, спорт, отдых, хорошая осанка и разум. Назовите первых трех докторов, упомянутых Брэггом. (Солнце, воздух и вода).

6. Назовите принципы закаливания – «Три П». (Постепенно, последовательно, постоянно).

7. Назовите насекомых – индикаторов отсутствия у человека навыков гигиены. (Блохи, вши).

8. Какая поговорка учит нас правильному режиму питания? (Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу).

9. Кто такие «совы» и «жаворонки»? (Это люди с разными биологическими ритмами).

10. Почему детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? (До этого возраста активно формируется скелет).

11. Сколько часов в сутки должен спать человек? (Взрослый человек – 8 часов, подросток – 9 – 10 часов, ребенок – 10 – 12 часов).

12. Какими видами спорта следует заниматься для формирования осанки? (Плаванием, гимнастикой, легкой атлетикой).

«Самый веский аргумент»

***Дополнительный вопрос***

Зачем для профилактики ангины и насморка делают холодные ножные ванны? (Нервные окончания стопы и носоглотки связаны).

**3. «Собери слово»**

*(Каждой команде необходимо из предложенных букв составить слова на спортивную тематику)*

Приглашаются 8 классы (9 человек)

* футболист (футбол)
* гимнастка (гимнаст)

Приглашаются 7 классы (7 человек) – составить 1 слово

* сёрфинг
* биатлон

**4. «Самый веский аргумент» Время: 1-3 мин**

***(домашнее задание команд)***

 Привести самый убедительный аргумент в необходимости здорового образа жизни(речёвка, кричалка, девиз, фрагмент песни, спортивного танца).

 **Заключение**

*(Звучит музыка «Давай Россия», учащиеся сценария выходят на сцену)*

**1         чтец:**

Распростёрлись в дымке синей

Величавые края! –

Это ты, моя Россия,

Свет мой, Родина моя!

**2         чтец:**

Равной нет тебе по силе

У тебя везде друзья,

Это ты, моя Россия,

Свет мой, Родина моя!

**3 чтец:**

Реют знамена над стадионом,

Радостно песни повсюду звучат,

В ногу шагая стройной колонной,

Мы на спортивный выходим парад.

**4        чтец:**

Ветер крылатый мы обгоняем,

Первые в беге ленточки рвём,

Точно в ворота мяч забиваем,

Прыгаем ловко и быстро плывем.

**5        чтец:**

Мы дружим с солнцем и водой,

На старт мы выйти рады...

Проводим праздник спорта свой

Мы в честь Олимпиады!

**6        чтец:**

Взорвется тишь над городом России,

Олимп и здесь воздвиг свой бастион,

Хвала героям - что покажут нашу силу,

В Сочах зажегся греческий огонь.

**7        чтец:**

И ярче солнца заблестят медали:

Поверьте - это не пустяк,

Не зря ко всем богам взывали,

И реет гордо бело-сине-красный флаг.

*/звучит музыка «Давай Россия!» выходят все участники/*

*песня «Давай Россия!»*

**1  вед**: 21 век

**Вместе: Здоровая Россия!**

**1  вед:** Россия, ты у нас одна,

 И за тебя мы все в ответе.

**2  вед:** На карте мы едины, мы - страна,

 В сердцах и мыслях мы

**Вместе:** **России дети!**

*(звучит музыка «Давай Россия!»)*