**Цени свое здоровье**

**Цели:**

- рассмотреть влияние отрицательного воздействия на организм человека таких пагубных привычек как алкоголь и курение;

- воспитывать стремление соблюдать режим дня;

- прививать желание беречь здоровье с детства.

**Ход внеклассного занятия**

**Ведущая:**

Чтоб расти и закаляться  
Не по дням, а по часам.  
Физкультурой заниматься,  
Заниматься надо нам.

***Спортивный танец.***

**Волеология.**

Здравствуйте, ребята! Я наука Волеология!

Продолжительность жизни измеряется годами, а её качество - здоровьем. Быть здоровым - естественное желание человека, и он рано или поздно задумывается о здоровье, поскольку запас жизненных сил с возрастом иссекает. А не лучше ли с раннего возраста научиться беречь своё здоровье. Сегодня мы полистаем страницы устного журнала под названием

“Береги здоровье смолоду”

**1 страница “Чисто жить - здоровым быть!”**

**1 ученик.**

Утром вода – водица,  
Приглашает нас умыться.  
Чтобы глазки заблестели,  
Чтобы щёчки заалели…

**2 ученик.**

В руку щёточку возьмите,  
Зубной пасты нанесите.  
Зубы чистите умело  
Сверху – вниз и справа – влево.

**3 ученик.**

Тритесь губкой и мочалкой,  
Потерпите - не беда!  
И чернило и варенье  
Смоют мыло и вода.

**Ведущая.** Только ли чистота заключается в том, что мы моем руки, лицо, шею. Ещё очень важно следить за одеждой.

(Дети рассказывают и показывают, как надо следить за внешним видом.)

- Волосы надо аккуратно причёсывать. Чёлка не должна свисать на глаза. От этого портится зрение.

***Кто аккуратен, тот людям приятен.***

- Обувь надо чистить каждый день.

***Чистота - лучшая красота.***

- Платье и костюм должны быть всегда чистыми и выглаженными.

***Не думай быть нарядным, а думай быть опрятным!***

- Всегда надо иметь с собой чистый носовой платок.

***Чисто жить - здоровым быть!***

**2 страница “Распорядку дня - мы друзья!”**

Если будешь ты стремиться  
Распорядок выполнять -  
Будешь лучше ты учиться,  
Лучше будешь отдыхать!

***Стихотворение “Режим дня”***

Мы здоровьем дорожим,  
Соблюдаем свой режим.  
Утром делаем зарядку.  
Вовремя всегда едим.  
Днём играем,  
Ночью спим.

На зарядку утром встанем,  
На урок не опоздаем.  
Вовремя мы кушать будем.  
Погулять не позабудем.  
В девять, рано ляжем спать,  
Чтоб режим не нарушать.

Утром рано встаём ,  
На зарядку идём.  
После школы по часам  
Делаем уроки.  
Отдыхаем и играем,  
Строго по часам гуляем.

Маме дома помогаем,  
Свой режим мы соблюдаем.  
Спокойной ночи пожелав,  
Отправляемся мы спать -  
До утра нам отдыхать.

**Волеология.** А каждое утро надо начинать с утренней зарядки. По мнению учёных, ежедневные физические упражнения замедляют старение и прибавляют в средне 6 – 9 лет жизни. Однажды учёные поставили эксперимент. Оной группе участников был предложен комплекс упражнений, а другой предстояло пролежать 20 дней неподвижно. Всего 20 дней… И что получилось? У тех, кто лежал, появилось головокружение, они не могли долго ходить, им было тяжело дышать, пропал аппетит, они стали плохо спать. А кто двигался, тот оставался бодрым и энергичным. Помним, движение это жизнь!

***Песня “Лентяи поросятки”***

**3 страница “Кто курит табак, тот сам себе враг!”**

К сожалению, почти у всех людей есть вредные привычки. К ним относится и курение. Закурить первую в жизни сигарету многие ребята пробуют уже в 10-14 лет, а некоторые и раньше.

- Почему они пробуют курить? (Ответы детей - за компанию, хотят казаться взрослыми). Действительно, многие взрослые курят. Сначала они испытывают, от первой выкуренной сигареты тошноту, головокружение, слабость. Но потом всё проходит, и курение становится дурной привычкой, от которой человек не в состоянии избавиться годами.

- Как же курение влияет на растущий организм?

1. В нашем возрасте курение замедляет рост и развитие некоторых органов.

2. Болеют лёгкие, становится трудно дышать особенно после физических нагрузок.

3. Восполяются голосовые связки. Поэтому голос у курильщиков хриплый, неприятный.

4. Курильщики глупеют, плохо запоминают материал, им трудно учиться.

5. цвет лица у них становится немного желтоватым, т.к. частицы дыма проникают в кожу и там задерживаются. От каждой выкуренной сигареты жизнь сокращается на 15 минут.

***Физкультминутка.***

- Что такое физкультура?  
- Тренировка и игра!  
- Что такое физкультура?  
- Это физ-, и куль-, и ту-, и ра!  
- Руки вверх! Руки вниз! Это физ-!  
- Крутим шею словно руль! Это куль-!  
-Ловко прыгай в высоту! Это ту-!  
- Бегай полчаса с утра! Это ра!  
Занимайся этим делом,  
Станешь ловким, сильным, смелым!  
Плюс хорошая фигура.  
Вот что значит физ-куль-ту-ра!

**4 страница “Вино входит – ум выходит”**

Поднимая бокал шампанского или пива, или вина мы вводим в организм алкоголь. Алкоголь сначала возбуждает, а потом разрушает.

- Чем вредно пьянство? (Пагубно влияет на мозг, речь становится не чёткой, не понятной. Проснувшись после большой дозы алкоголя, человек чувствует разбитость, слабость, вялость, сухость во рту, снижается трудоспособность. Пьянство приводит к преступлениям, к авариям на дорогах, к несчастным случаям на производстве.)

**Частушки о пьянстве**

Пил, гулял до вечера.  
Проснулся кушать нечего.  
На работу опоздал,  
Безработным мигом стал.

Наш умный Иван  
Натуральный стал “болван”  
Пьёт и пиво и вино,  
Мозги высохли давно.

Видел я издалека  
Как соседка домой шла.  
Ноги заплетаются.  
Сама с собой общается.

За здоровье всех друзей   
Пил наш Ванька - ротозей!  
Всем здоровья желал  
Сам больным и хилым стал.

Тётя Соня захотела   
Излечить от пьянки тело.  
Цену у врача узнала   
И сознанье потеряла.

Пожелаем всем здоровья,  
Чтобы боли все ушли.  
Завершаем петь частушки,  
Просим хлопать от души.

Конечно, многие ребята видели “оживлённых” пьяных людей на улице. Кстати, не очень-то приятно смотреть на них. Многие дети, к сожалению, знакомы с этой бедой воочию. Частенько приходится слышать пьяную ругань и в своём доме. А некоторым даже терпеть пьяные побои родителей. А начинали эти взрослые тоже с первой сигареты, с первой рюмки. Ребята, разве вы хотите быть такими же? Очень трудно расставаться с алкоголем. Чем бороться с ним, лучше вовсе никогда не брать в руки первую рюмку.

**5 страница “Хорошее настроение!”**

***Дети исполняют песню на мотив “Наш сосед”***

Чтоб расти и закаляться  
Не по дням, а по часам.  
Физкультурой заниматься,  
Заниматься надо нам.  
Нам пилюли и микстуры  
И в мороз и в холода  
Заменят физкультура   
И холодная вода!

*Припев:*Пам, пам…  
Не боимся мы простуды,  
Нам ангина нипочём.  
Мы коньки и лыжи любим,  
Дружим с шайбой и мячом.  
Утром делаем зарядку,  
Застилаем мы постель.  
Книжки умные читаем   
И учиться нам не лень.

Спасибо за внимание!