МБОУ Новодмитриевкая СОШ

|  |
| --- |
| [**Профилактическое мероприятие**](http://www.igraza.ru/obg/370-beregi.html)  **«Береги здоровье смолоду!»**  Номинация: *«Профилактическое мероприятие, направленное на формирование знаний и навыков ответственного отношения к сохранению здоровья.»* |

|  |
| --- |
| Выполнила:  воспитатель пришкольного интерната  Устимова Светлана Николаевна  2015г  **Пояснительная записка:**  **Возраст детей:** 10-15 лет  **Предлагаемый метод:**  **Перечень оборудования и оформления:** мультимедийная установка,  выставка детских рисунков, плакаты-лозунги, ноутбук, выставка журналов по тематике.  **Цель:** учиться быть здоровым душой и телом, стремиться строить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы и бытия  **Задачи:** - сформировать у ребят необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, уметь использовать полученные знания в повседневной жизни; - способствовать укреплению здоровья детей во время учебного процесса и во внеурочной деятельности; - способствовать сплочению детского коллектива, формируя нравственные качества учеников: умение дружить, общаться.  **Ведущий:** Здравствуйте дорогие друзья! Я говорю вам «здравствуйте», это значит, что я вам всем желаю здоровья. Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Это потому, что здоровье для человека-это самое главное. Хочешь узнать как вырасти сильным, красивым, здоровым? Для этого надо соблюдать режим дня, следить за чистотой своего тела, заниматься гимнастикой и есть полезные продукты.   Рано утром просыпайся, Себе, людям улыбайся, Ты зарядкой занимайся, Обливайся, вытирайся, Всегда правильно питайся, Аккуратно одевайся,  В школу смело отправляйся!!! И сегодня мы с вами отправимся в путешествие в страну здорового образа жизни. *(Для начала давайте разделимся на команды.  Объявляю 1 конкурс.)*  **1 конкурс «Угадай-ка»**  **Вопросы 1 команде:** **1.**Просыпаюсь рано  Утром вместе с солнышком румяным Заправляю сам кроватку Быстро делаю… (зарядку). **2.** Вот такой забавный случай! Поселилась в ванной туча: Дождик льется с потолка Мне на спинку и бока. Дождик теплый, подогретый, На полу не видно луж… Все ребята любят…(душ). **3.**–Не пойму ребята, кто вы? Пчеловоды? Рыболовы? Что за невод во дворе? -Не мешал бы ты игре! Ты бы лучше отошел, Мы играем в… (волейбол.)  **Вопросы 2 команде:** **1.** Я и туча, и туман, И ручей, и океан, И летаю, и бегу, И стеклянной быть могу… (вода). **2.** Вытираю я, стараюсь, После бани паренька Все намокло, все измялось- Нет сухого уголка… (полотенце). **3.** Целых 25 зубков Для кудрей и хохолков. И под каждым под зубком  Лягут волосы рядком. (Расческа.) *(Подводим итоги 1 конкурса. Каждая правильно отгаданная загадка - 1 балл)*  **2 конкурс «Кто быстрее?»**  **Вопросы 1 команде:** **1.**Этого врача его пациенты называют  покороче ухо-горло-нос. (ЛОР, или Отоларинголог).  **2.**Считалось, что возбудитель этой болезни передается по воздуху на большое расстояние, поэтому болезнь так и назвали. Что это за болезнь? (Ветрянка.)  **Вопросы 2 команде:** **1.**Кто может заразить человека бешенством? (Животные: собаки, кошки, лисы и другие.) **2.**Что должно находиться в домашней аптечке? (Йод, бинт, зеленка, аммиак, уголь активированный, аспирин и др.)  *(Подведение итогов 2 конкурса. Каждый правильный ответ - 1 балл.)*  **3 конкурс «Кто нас лечит?»**  **Вопросы 1 команде:** **1.** В перевязке - главный мастер. По уколам - просто ас. И таблетки, и лекарства Всем по времени раздаст… (Медсестра.) **2.**Если ранка воспалилась, И заныл аппендицит, Этот врач тебе поможет- Вас он быстро исцелит! (Хирург.) **3.**Малыши болеют часто- Это всем на свете ясно. Кто же помощь им окажет, И лечение подскажет? (Педиатр.)  **Вопросы 2 команде:**  1. Больное сердце исцелит Лишь только этот Айболит! (Кардиолог.)  2. Щитовидку исцелит  Этот доктор Айболит. (Эндокринолог.)  3. Лечит он болезни кожи- От фурункула до рожи. (Дерматолог.) *(Подводим итоги 3 конкурса. Каждый правильно названный врач - 1 балл.)*  **4 конкурс «Что разрушает здоровье, что укрепляет?»(да, нет)**  **Вопросы 1 команде:** Рыба - да, чипсы - нет, кефир - да, жирное мясо - нет  **Вопросы 2 команде:** Торты - нет, капуста - да, подсолнечное масло - да, сало - нет *(Подводим итоги 4 конкурса. Каждая правильный ответ - 1 балл.)* **Ведущий:** А сейчас немного отдохнём.  **5 конкурс «Оздоровительная минутка»** **1.**«Жираф» - голова вверх – вниз, круговые движения вправо – влево. **2.**«Птица» - руки поднять, опустить (как крылья), круговые движения назад – вперёд. **3.**«Кошка» - потягивание всем телом. **4.**«Лошадь» - поднятие ног по очереди, сгибая в коленях. *(Подводим итоги 5 конкурса. Если всё выполнено правильно – 5 баллов, если правильно не всё – 4 балла)*  **6 конкурс «Народные пословицы и поговорки, посвященные ЗОЖ».** *(Участники команд в течении 2-х минут пишут пословицы и поговорки.)* Например: **1.**Кто аккуратен, тот людям приятен. **2.**Чистота - лучшая красота. **3.**Чисто жить - здоровым быть. **4.**Не думай быть нарядным, а думай быть опрятным.  **5.**Чистая вода для хвори беда. **6.**В здоровом теле - здоровый дух. **Вопросы зрителям.** **1.**Кто предупреждает курильщиков о вреде курения? (Минздрав.) 2. Какой орган поражается у курильщиков, прежде всего? (Легкие.) **3.**Самая опасная болезнь 21 века. (СПИД.) **4.**Его капля убивает лошадь. (Никотин.) **5.**Напиток, который может погубить и семью и жизнь. (Водка.) **6.**Слабоалкогольный напиток, который многие люди считают безвредным. (Пиво.) **7.**Какой цвет зубов у курильщиков? (Желтый.) **8.**Что происходит с людьми, когда они курят, употребляют алкоголь, напитки, принимают наркотики? (Деградация личности - утрата положительных качеств.) *(Подводим итоги 6 конкурса. 1 пословица – 1 балл.)*  **7 конкурс «Лекарственные растения»** Каждой команде предлагается назвать как можно больше лекарственных растений. *(Подводим итоги 7 конкурса. Одно правильно названное растение – 1 балл)* *(Подводим итоги игры.)* *(Награждаем победителей призами.)* **Ведущий:** Давайте представим ненадолго, что я – это весы. Мои руки – чаша весов. На одной стороне (указывает на правую руку) находятся: близкие, родные, друзья, знакомые, жизнь ваших детей, ваше здоровье. На второй – вредные привычки. Что выбираете вы?  **Гимн спорту***(на мотив песни «Солнечный круг»)* 1. Славный наш друг!  Верный наш друг!  Спорт помогает нам в жизни  С ним мы идем  Не устаем  Спорту мы славу поем.  *Припев:* Пусть нам спорта мгновенья,  Дарят радость движения,  И душе вдохновение  Пусть всегда дарит спорт!  2. На станции родной,  Дружной семьей  Вместе решаем проблемы,  Дружно живем,  Песни поем,  О спорте своем дорогом!  *Припев:* Да здравствует спорт!  Методические советы: |