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 интернатаУстимова Светлана Николаевна2015г**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 румянымЗаправляю сам кроваткуБыстро делаю… (зарядку).**2.** Вот такой забавный случай!Поселилась в ванной туча:Дождик льется с потолкаМне 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 паренькаВсе намокло, все измялось-Нет сухого уголка… (полотенце).**3.** Целых 25 зубковДля 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 лекарстваВсем 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 исцелитЛишь 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: |