**Внеклассное занятие о здоровом образе жизни.**

Цели: формирование культуры здорового образа жизни, понимание значения здоровья для развития гармоничной личности, умение видеть систему истинных ценностей в современном обществе.

Оборудование:

Ход мероприятия:

Ведущий 1. Здравствуйте! (Многозначительно) Здравствуйте!

Ведущий 2. Друзья, вы знаете, что моднее, чем самая модная шляпа или автомобиль? Что ценится настолько дорого , что его не купишь ни за какие деньги?

Ведущий 1. Его мы с вами желаем ежедневно друг другу, говоря при встрече «Здравствуйте»…(После ответа.)Верно, речь идёт о здоровье.

Ведущий 2. «Здоровье – не всё, но и всё без здоровья – ничто», - заметил грек Сократ. Хотите многого достичь и преуспеть в жизни – готовьтесь справляться с большими нагрузками и стрессами, а для этого необходимы и закалка, и спортивные занятия, и привычка следить за собой.

Ведущий 1. Знаете ли вы, что нам нужно для здоровья? Я буду задавать вопросы, а вы громко отвечайте «да» или «нет».

Что нам нужно для здоровья?

Может молоко коровье?

Лет в 12 сигарета?

А с друзьями эстафета?

Тренажёр и тренировка?

Свёкла, помидор, морковка?

Пыль и грязь у вас в квартире?

Штанга или просто гири?

Солнце, воздух и вода?

Очень жирная еда?

Страх, уныние, тоска?

Скейтборд – классная доска?

Спорт, зарядка, упражненья?

А компьютерные бденья?

Бег по парку по утрам?

Музыкальный тарарам?

Сон глубокий до обеда?

Полуночная беседа?

Если строг у нас режим –

Мы к здоровью прибежим!

Ведущий 2. Здоровье ценилось во все времена. На Руси красивыми считались люди, обладающие статной фигурой, крепкими мускулистыми руками, с румянцем во всю щёку и крупными ровными зубами.

Ведущий 2.С детства на Руси приучались переносить холод и стужу: ребятишки бегали в одних рубашках, без шапок, босиком по снегу в трескучие морозы, юноши спали на сеновалах, лавках, а не на мягких постелях. Посты приучали народ к грубой и скудной пище. И поэтому на войне русские удивляли врага своим терпением: никто лучше русских не мог вынести продолжительной и мучительной осады при стуже, голоде, зное, жажде.

Ведущий 2. Отдыхали наши предки по–разному и почти всегда на свежем воздухе. Молодые люди боролись, бегали взапуски, скакали на лошадях, девушки водили хороводы, качались на качелях. Зимой ве с удовольствием катались на коньках, съезжали на салазках с гор, брали снежные крепости.

Ведущий 1. Предлагаю прямо сейчас поиграть в старинную игру «Ворота». Ведущие образуют «ворота» - стоят, подняв соединённые руки. Все играющие проходят сквозь ворота хороводом, приговаривая: «Ворота, ворота, пропускают не всегда: первый раз прощается, второй раз воспрещается «. После этих слов Ведущие, опуская руки, ловят тех, кто оказался внутри. Когда пойманных становится несколько, образуется много ворот, и игра продолжается.

Скажите, в какие ещё игры играли на Руси? А в какие игры любите играть вы?

Ведущий 2. Из далёких времён дошли до нас пословицы о здоровье, в которых отразились наблюдения, ум, быт и культура русского народа. Вам, ребята, предстоит собрать две пословицы, сбив кегли с цифрами. Цифра – порядковый номер слова в пословице – обменивается у Ведущего на слово пословицы. Слова, которые вы не смогли получить, придётся додумать. Побеждает команда, верно собравшая или назвавшая свою пословицу.

Например: «После обеда полежи, после ужина походи», «Смолоду закалишься – на весь век сгодишься».

Ведущий 1. Так какие ещё секреты нужно знать, чтобы всю жизнь оставаться здоровыми?

Ведущий 2. Они известны всем. Сама природа даёт нам средства для поддержания крепкого здоровья. Давайте вместе вспомним и назовём их.

Что по небу плывёт, всему миру свет даёт? Правильно, солнце. Без солнечного света и травинка не вырастет, а человек, мало бывающий на солнце, может сначала захандрить, а портом и серьёзно заболеть.

Ведущий 1. А почему на Луне люди жить не могут? Правильно, потому что там нет воздуха. Без пищи можно прожить 30 дней, а сколько можно просуществовать без воздуха? Где легче дышится: в лесу или на улице большого города с потоком машин? Не всякий воздух хорош для нас с вами, поэтому не дышите пылью, больше времени проводите на свежем воздухе и проветривайте комнату перед сном.

Ведущий 2. Кто скажет, из чего большей частью состоит человек? Из воды. А что вода расслабляет, тонизирует, закаляет и лечит, известно с давних времён.

Ведущий 2. Что даёт нашему организму энергию для постоянной работы? Как говорят врачи, питание должно быть сбалансированным, то есть в нашей пище должны присутствовать белки, жиры и углеводы, витамины и минеральные соли. Всё это – строительный материал для организма. Человеку достаточно съедать столько, сколько съедает его ладонь.

Ведущий 2. Мудрец Гораций говорил: «Если не бегаешь, пока здоров, придётся побегать, когда заболеешь». Нет жизни без движения. Подумайте, а много ли двигаетесь вы? Предлагаю немного размяться.

Руки на пояс поставьте сначала.

Влево и вправо качайте плечами.

Теперь наклонитесь, возьмитесь за пятку.

Дружно закончили мини – зарядку.

Ведущий 1. Другой мудрец утверждал: «Что не упражняется, то умирает». Если у вас нет возможности заниматься спортом, займитесь домашней работой. Ведь на приготовление обеда нужно столько же энергии, сколько на двухчасовой баскетбольный матч, а мытьё полов в квартире равносильно заплыву на 1,5 км.

Ведущий 2. После работы необходим…отдых. Многие думают, что отдых – это посиживание на диване у телевизора. Это не совсем так. Отдых – это смена деятельности, умение с пользой для здоровья провести время. У В. Маяковского хорошо об этом сказано:

Этот плакат увидя,

Запомни правило простое:

Работаешь – сидя,

Отдыхая – стой!

Ведущий 1. Отдых – это и здоровый сон. Сколько часов требуется спать взрослому человеку? Взрослому – 7 часов, ребёнку – 9, причём переспать так же вредно, как и недоспать. Оказывается, больше всего мешают и раздражают человека собачий лай, детский плач и ночной стук. По мнению же полиции Санта – Роза, к этому перечню нужно добавить сигналы автомобильных сирен и громкий скрип обуви.

Ведущий 2. Самое время вспомнить ещё один секрет здоровья – это смех, веселье, радостный настрой. Некоторые учёные считают, что три минуты смеха действуют на человека, как 15 минут гимнастики.Смех продлевает жизнь, поэтому мы предлагаем вам поиграть и в забавных двустишиях найти загаданное слово.

1. Собирательное название средств народной медицины:

С **утра вы**гуливал собаку –

От клумбы к мусорному баку. (Травы.)

2. Необходимый элемент улыбки:

Как много видно из окна!

Внизу бы жил – тоска одна! (Зубы.)

3. Природная стихия, благотворно влияющая на наше здоровье:

Сказал бы слово, да охрип.

Что это, неужели грипп? (Вода.)

4. Немаловажная деталь нашего тела, для некоторых предмет гордости:

Утята спрятались в камыш,

Цыплята догоняют мышь. (Мышцы.)

Ведущий 1. Проверить, как вы относитесь к своему здоровью, нам поможет тест. Если согласны с первым ответом (а), пальцы остаются раскрытыми. Если вам больше подходит второй ответ (б), загибайте любой палец.

1. Что вы сделаете, если увидите, что автобус успеет подойти к остановке раньше, чем вы?

а ) Возьмёте ноги в руки, чтобы догнать;

б ) пропустите его – будет следующий.

2. Что вы охотнее всего делаете в свободное время?

а ) Долго гуляете на свежем воздухе;

б ) смотрите телевизор.

3. Какое блюдо вы бы охотнее всего съели?

а ) Мясо с овощным гарниром;

б ) бутерброд с колбасой.

4. Какими вы чаще бываете?

а ) Улыбчивыми и весёлыми;

б ) грустными и раздражительными.

5. Когда вы ложитесь спать?

а ) В одно и то же время до одиннадцати;

б ) когда почти вся семья спит.

Посмотрите на свою руку. Есть такие, у кого все пальцы сжаты в кулак? Ваше и тех, у кого больше пальцев оказалось сжато, самочувствие под угрозой. Постарайтесь собрать в кулак свою волю, преодолейте лень и следите за своим здоровьем. Покажите кулак недомоганиям и болезням! Те, у кого все или почти все пальцы разжаты, поднимите руки повыше и помашите нам. Ваши здоровые привычки и навыки помогут вам справиться с любыми нагрузками и стрессами. Молодцы!

Ведущий 2. Мы уже говорили об играх, провели небольшую эстафету. Подвижные игры тоже укрепляют здоровье, развивают ловкость, ритмичность, точность движений. И потом, это просто интересно, радость и удовольствие от игры получает каждый. Приглашаем вас поиграть, размяться и испытать себя на нашей игровой площадке.