*Сценарий внеклассного воспитательного мероприятия***«Здоровым жить – век не тужить!»**

***Цель:*** выявление у контингента детей уровня представлений о здоровом образе жизни; выявление у детей отношения к собственному здоровью и формирование ценностного отношения к нему; моделирование жизненной перспективы с позиций формирования основных составляющих здоровья.

***Участники:*** учащиеся ЦВР, дети 7 -17 лет, педагоги.
***Оборудование:*** макет дерева – картонный силуэт; надписи на полосках бумаги; клей-карандаши; ярко-зеленые жетоны-листочки (50 шт) и темные фломастеры (ручки) 25 шт; музыкальный центр и записи песен;
***Организация:*** стулья для участников, табуретки среди стульев (столики).
***Подготовка*:** подобрать музсопровождение, нарезать жетоны-листочки, разработать и изготовить макет дерева с пышной кроной.
***План мероприятия:***1.Приветствие.
2.Активизация знаний. «Здоровье – главная ценность человека»
3.Рефлексия. Тестирование «Твое здоровье».
4.Составление схемы «Здоровый образ жизни»
5.Построение наглядного образа «Дерева жизни»
6. Творческо-поисковая работа.
7. Подведение итогов.

**Ход мероприятия**

***Звучит музыка***

**1.Приветствие.** - Здравствуйте ребята! Вот мы и встретились снова!
Ребята, скажите мне, а что люди обычно говорят друг другу при встрече?(..*.)
-* Они говорят друг другу “Здравствуйте!”, что означает “Будьте здоровы!”, или просто интересуются - “Как ваше драгоценное здоровье?” И это не случайно! Ведь ещё в Древней Руси люди считали, что здоровье дороже богатства, говорили - “Здоровье не купишь”, “Дал бог здоровье, а счастье сами найдём”, “Живи умом, так и лекаря не надо”, “Спорт сочетаешь с делом, будешь здоров и душой и телом”, «В здоровом теле - здоровый дух». Люди издавна понимали, что здоровье – это самое главное, что нужно человеку для нормальной жизни.

- Ребята, вы уже догадались, о чем мы сегодня будем говорить?
Мы будем говорить о здоровье, о том, как его сохранить и приумножить, чтобы жизни радоваться. И наша тема так и звучит «Здоровым жить – век не тужить».

- Как вы считаете, от чего зависит состояние нашего здоровья? (*от состояния окружающей среды и природы, т.е. экологии;, от питания человека и т.п…)*

- Но в большей степени, состояние здоровья зависит от поведения, образа жизни человека, т.е. от наших каждодневных поступков и привычек.
- Считаю, в этом нужно разобраться подробнее! Возможно, в итоге, мы сможем вывести  **«*Формулу  здорового образа жизни*».**

**2.Активизация знаний. «Здоровье – главная ценность человека»**

- Известно, что здоровье необходимо каждому человеку.

Каждый взрослый человек вам скажет, что здоровье – это величайшая ценность. Но замечено в последнее время, что молодежь и детвора, почему-то в числе главных ценностей называет деньги, карьеру, любовь, славу, а здоровье ставит на 7-8 место. Ну, разве это правильно? (…)

- А какой смысл в понятие «здоровье » вкладываете вы? (*…*).

- Спасибо за интересные рассуждения, сразу чувствуется, что проблема здоровья находится в поле вашего пристального внимания.

- А знаете ли вы пословицы о здоровом образе жизни? Давайте вспоминать!

***Игра «Закончи пословицу»:***

1. *Чистота — …(залог здоровья).*
2. *Недосыпаешь — …(здоровье теряешь).*
3. *Сидеть да лежать, …(болезни поджидать).*
4. *Здоров будешь – …(все добудешь).*
5. *Солнце , воздух и вода – …(наши верные друзья).*
6. *Аптека …(не прибавит века).*
7. *Сон – лучшее … (лекарство).*
8. *Кто хорошо жуёт, тот долго… (живёт).*
9. *Хочешь есть калачи – … (не сиди на печи).*
10. *Кто не умерен в еде -… (враг сам себе).*
11. *Болезнь с грязью …(дружит).*
12. *Ум да здоровье …(всего дороже).*
13. *От сладкой еды – …(жди только беды).*

**3.Рефлексия. Тестирование «Твое здоровье».**

- Ребята, все вы знаете, что медицинские работники ежегодно проводят осмотры детей в школе. Как вы думаете, для чего они это делают? (…)

- Конечно же, для того, чтобы оценить состояние вашего здоровья и предупредить развитие болезней. Врачи утверждают, что в последнее время здоровье детей стало резко ухудшаться. Сегодня здоровым считается только
1 школьник из 10-ти. А у остальных 9-ти детей есть какие-либо заболевания…

- Очевидно, что за здоровьем надо следить с детства. Давайте, проведем небольшое тестирование вашего здоровья. На сказанное мной утверждение, вы, в случае согласия поднимаете руку. Эта информация будет нам полезна.

## Тест «Твое здоровье».

1. У тебя часто плохой аппетит, т.е. долго не хочется кушать.

2. После нескольких уроков у тебя начинает болеть голова.

3. Ты часто усталым и подавленным, бываешь раздражен и угрюм.

4. У тебя случаются серьезные болезни, когда несколько дней сидишь дома.

5. Ты мало занимаюсь спортом или спорт совсем тебе не интересен.

6. В последнее время ты немного прибавил в весе.

7. У тебя часто кружится голова и ты теряешь равновесие.

8. В настоящее время у тебя есть вредные привычки (переедание, курение...).

9. Ты перенес уже несколько серьезных заболеваний.

10.Ты плохо спишь, а по утрам у тебя бывают неприятные ощущения.

- Подведем итоги. *Советы по результатам теста.*

**1 группа (редко).** Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.

**2 группа (часто).** Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.

**3 группа (всегда).** Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно изменить свои привычки, иначе…

**4.Физпауза**- А вы слышали, что древние греки, например, мало болели и долго жили.
А отчего им так везло? А всё очень просто: пищу они ели растительную, мяса употребляли мало, табака не знали вовсе, употребление вина разрешалось только после 30 лет, и то в разбавленном виде, да и в малых количествах.

- Но самое главное – с раннего детства и до преклонных лет они занимались *закаливанием своего организма* и неустанно пребывали в движении. Дети у древних греков полдня занимались в гимназии науками, а полдня – физкультурой. Ребята, поднимите руки и скажите, кто из вас посещает какие-либо спортивные секции или спортивные кружки? (…)

- Молодцы! Значит, вы уже поняли, что прожить долгую жизнь и оставаться сильным и здоровым можно только в союзе со спортом, в движении.

-Давайте-ка, и мы подвигаемся, ***проведем*** ***физпаузу:***

|  |  |
| --- | --- |
| Кошки и коты проснулисьРаз тянулись, два тянулись.Кошки дружно морды мыли, -Три-четыре, три-четыре. | Длинный хвост у кошек есть,Пять-шесть, пять-шесть.Хвост виляет, кушать просит,Семь-восемь, семь-восемь. |

**5.Построение наглядного образа «Дерева жизни»**

- Согласитесь, без здоровья очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Учеными доказано, что более половины всех болезней взрослых приобретены в детские годы. Причём наиболее опасный возраст - от рождения до 16 лет. А вот сбережённое и укреплённое в детстве здоровье позволит жить долго и комфортно, даст возможность выбрать профессию по душе, не ограничивая этот выбор плохим состоянием здоровья.

**-** Если мыслить образно, то жизнь каждого человека можно представить в виде растущего деревца, которое пробилось маленьким ростком из почвы и с каждым годом набирает сил. Каким оно будет - красивым, крепким, устойчивым к непогоде или скрипучим и слабым? Никто сразу и не скажет.
А вы как думаете, как растить деревце жизни? (…)

- Так как же вырастить свое дерево жизни крепким? Внимание на наш макет!

- Каждое деревце растет сильным и крепким, если имеет мощные корни.

***Какие же это корни?*** По мнению учёных, около 15 % здоровья заложено в нас генетически, около 20% зависит от окружающей среды, около 15% от развития медицины, и около 50% - от поступков и принятых нами решений.

***(****работа с макетом – наклеить надписи на корни)*

- ***Крепок и строен ствол того деревца, которое живет под девизом «ЗОЖ***»!

***(****на макете – наклеить надпись на ствол)*

-Идемвыше и ясно видно, что ***ствол деревца разветвляется на такие же крепкие ветки* –** это соблюдение личной гигиены, правильное питание, соблюдение режима дня, занятия физкультурой и спортом, отсутствие вредных привычек, чередование труда и активного отдыха.

 ***(****на макете – наклеить надписи на ветви)*

- А теперь представим себе, что ***крона с листьями – это множество дней и минут нашей жизни*.** ***Мощные корни, крепкий ствол и ветви и есть главные условия, главные компоненты нашего здоровья*** – именно они держат и напитывают жизненной силой наши дни-листочки.

**6. Творческо-поисковая работа.**

- Кто из вас, ребята, желает *отличного самочувствия и настроения на каждый день*, поднимите руки?! Кто желает *только радостных дней в своей жизни*? (…) Отлично, но знайте, что каждый лист-денек деревца вашей жизни будет свеж и зелен, только если он держится на крепких ветвях.

- Ребята, так из чего же складывается наше здоровье и самочувствие каждый день? Сегодня у вас в руках есть ***жетоны-листочки.*** Все в ваших руках!

Давайте, заполним крону деревца зелеными листочками со словами – ориентирами здорового образа жизни.
Ну например, могу я написать слово «зарядка»? Это ориентир здорового образа жизни? А «салат», «овощи»? А «лыжи», «санки»? (…) Пишите!

 *(запись ориентиров ЗОЖ, прикрепление на кроне макета дерева)*

***Звучит музыка***

- Что вы можете отнести к каждому компоненту здорового образа жизни?
Какие поступки, привычки, занятия, предметы, продукты? Запишите на жетоне-листочке и приклейте на крону нашего деревца жизни.

-Напоследок, предлагаю заучить короткий , но очень хороший стишок:

***Я умею думать,***

***Я умею рассуждать,***

***Что полезно для здоровья,***

***То и буду выбирать!*** (повторить с детьми 3 раза)

**7. Подведение итогов мероприятия.**

- Хочу, закончить нашу встречу словами мудрецов:

Одному мудрецу задали вопрос: Что для человека важнее – богатство или слава? Он ответил так «Ни то, ни другое, важнее всего - здоровье. Здоровый нищий счастливее больного короля». А другой мудрец предупредил: «Мы замечаем, что самое ценное для нас - здоровье, только тогда, когда у нас его уже почти нет». Прислушайтесь к словам мудрецов и запомните, что лучше всех о твоем здоровье можешь позаботиться только ты сам.