Внеклассное мероприятие во 2 «Б» классе

# КВН "За здоровый образ жизни"

**Цель:** Способствовать воспитанию здорового образа жизни

**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;
* развивать навыки сотрудничества;
* способствовать сплочению детского коллектива, формируя нравственные качества учеников: умение дружить, общаться.

Оборудование: плакаты, детские рисунки, презентация

Ход мероприятия.

Ведущий: Приветствуем всех, кто время нашёл

И в класс на КВН к нам пришёл!

Пусть дождик осенний стучит к нам в окно,

Но в классе у нас тепло и светло!

Мы рады приветствовать участников игры: команду «Здоровяки» и команду «Неболейки», ребят, которые их поддерживают и болеют за них. Мы приветствуем наших уважаемых гостей и многоуважаемое жюри.

Начинаем наш КВН «За здоровый образ жизни»

**Конкурс №1** «Приветствие»

**«Здоровяки»**

Крошка сын к отцу пришел,   
И спросила кроха:  
«Что такое хорошо  
И что такое плохо?  
Если делаешь зарядку,   
Если кушаешь салат   
Если любишь шоколадку –   
То найдешь здоровья клад.

**«Неболейки»**

Если мыть не хочешь уши,  
И в бассейн не ходишь ты,  
С сигаретою ты дружишь –  
Так здоровья и не жди.  
Нужно, нужно по утрам и вечерам  
Умываться, закаляться, спортом смело заниматься  
Быть здоровым постараться  
Это нужно только нам!

***«Приветствие жюри»***

**«Здоровяки»**

Очи черные, очи жгучие   
О жюри, жюри, о могучие!   
Пожалейте нас, в этот трудный час   
Выступаем мы только в первый раз

**«Неболейки»**

Мы справедливых ждем решений   
Единства взглядов, мыслей, мнений   
Вглядитесь зорче в лица наши   
Мы – всех милей, умней и краше

**«Приветствие соперникам»**

«Здоровяки»

Привет, соперники-друзья!   
Задора в нас не меньше,   
Если победу поделить нельзя   
Пусть победит сильнейший!

**«Неболейки»**

Соперники, соперницы,   
Приветствуем мы вас,   
Хотите будьте первыми,   
Но только после нас

***Конкурс №2 «Разминка»***

**Объясните смысл пословиц и поговорок.**

- Чистота – залог здоровья.

- Здоровье потеряешь – всё потеряешь(Здоровье – это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень трудно)

- Дерево держится своими корнями, а человек пищей.

- Чтоб здоровым и сильным быть, надо всем с физкультурой дружить.

А какие пословицы о здоровье знают наши болельщики?

1. Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.   
2. Болезнь с грязью дружит   
3. Без сна не проживёшь   
4. Вода всё очищает   
5. Гнев человеку кости сушит и рушит сердце   
6. Кто день пропустил зарядку, тот на день постарел   
7. Жизнь дана на добрые дела

8. Коль ешь понемногу, аппетит всегда будет   
9. Лечи легкую болезнь, пока тяжелой не стала 10.Не бранись – состаришься   
10. Ум да здоровье всего дороже  
11.Хорошо прожеванное – наполовину переваренное  
12. От сладкой еды – жди беды  
13. Спорт сочетаешь с делом – здоров душой и телом.

***Конкурс №3 «Домашнее задание»***

Оцениваются рисунки нарисованные дома на тему: «Если хочешь быть здоров... или. Нет вредным привычкам»

**Игра с болельщиками**

Проверка внимания болельщиков.  Они слушают вопросы и отвечают фразой: «Это я, это я, это все мои друзья!»

Кто ватагою весёлой   
Каждый день шагает в школу?

Кто из вас, из малышей,   
Ходит грязным до ушей?

Кто одежду «бережет»   
Под кровать её кладёт?

Кто ложится рано спать  
В ботинках грязных на кровать?

Кто из вас не ходит хмурый,   
Любит спорт и физкультуру?

Просыпаюсь утром рано   
Вместе с солнышком румяным.

Заправляю сам кроватку,   
Быстро делаю...    (зарядку).

**Физминутка под музыку.**

***Конкурс №4 «Викторина»***

**Вопрос команде «Здоровяки»**

**- Назовите основной принцип закаливания (постепенно, постоянно, последовательно)**

***Сценка о закаливании.***

**Крепыш**

**Говорил я им зимой:**

**Закалялись бы со мной.**

**Утром – бег и душ бодрящий.**

**Как для взрослых, настоящий!**

**На ночь окна открывать,**

**Свежим воздухом дышать!**

**Ноги мыть водой холодной,**

**И тогда микроб голодный**

**Вас во век не одолеет.**

**Не послушались – болеют!**

**Куталки**

**Поздно поняли мы, братцы,**

**Как полезно закаляться!**

**Кончим кашлять и чихать –**

**Станем душ мы принимать**

**Из водицы ледяной!**

**Крепыш**

**Погодите! Ой-ой-ой!**

**Крепким стать нельзя мгновенно,**

**Закаляйся постепенно!**

**Вопрос команде «Неболейки»**

**- Сколько часов в сутки должен спать человек? (взрослый 8 часов, ребёнок 9 – 10 часов)**

**Вопрос команде «Здоровяки»**

- С какого возраста можно курить и употреблять спиртные напитки? (Желательно вообще не курить и не употреблять спиртное; особый вред организму и быстрое привыкание к никотину и алкоголю бывают в детском и подростковом возрасте)

**Вопрос команде «Неболейки»**

- Что такое личная гигиена? (уход за своим телом, содержание его в чистоте)

***Загадки о предметах личной гигиены (для болельщиков)***

**Вопрос команде «Здоровяки»**

**- Для чего людям делают прививки? (**Для профилактики инфекционных заболеваний)

**Вопрос команде «Неболейки»**

**-Как нужно правильно питаться? ( 4 раза в день, питаться нужно умеренно и разнообразно с хорошим настроением)**

***Инсценирование стихотворения С.В.Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала»:***

Юля плохо кушает,

Никого не слушает.

- Съешь яичко, Юлечка!

- Не хочу, мамулечка!

- Съешь с колбаской бутерброд!

Закрывает Юля рот.

- Супчик?

- Нет.

- Котлетку?

- Нет.

Стынет Юлечкин обед.

- Что с тобою, Юлечка?

- Ничего, мамулечка!

Просто настроенья нет.

- Почему Юля плохо кушала? (не было настроения)

***Для хорошего настроения болельщики исполнят весёлые частушки***

Мы, весёлые ребята,

Во втором «Б» учимся.

Пропоём мы вам частушки –

Может, что получится.

Чистота – залог здоровья,

Чистота нужна везде:

Дома, в школе, на работе,

И на суше, и в воде.

Руки с мылом надо мыть,

Чтоб здоровенькими быть.

Чтоб микробам жизнь не дать,

Руки в рот не надо брать.

Физкультурой занимайся,

Чтоб здоровье сохранять,

И от лени постарайся

Побыстрее убежать.

Всякий раз, когда едим,

О здоровье думаем:

Мне не нужен жирный крем,

Лучше я морковку съем.

Ты зарядкой занимайся,

Если хочешь быть здоров.

Водой холодной обливайся –

Позабудешь докторов.

Мы весёлые такие

Утром, вечером и днём,

Потому что мы частушки

Развесёлые поём.

***Конкурс № 5 «Характеристика»***

Выберите слова для характеристики здорового человека:

*красивый ловкий статный крепкий*

*сутулый бледный толстый неуклюжий*

*сильный румяный стройный подтянутый*

**Подведение итогов КВН**

Слово жюри. Поздравление команд. Награждение.

Исполнение песни «Здорово жить»

«Приветствие»

**«Здоровяки»**

Крошка сын к отцу пришел,   
И спросила кроха:

«Что такое хорошо  
И что такое плохо?

Если делаешь зарядку,

Если кушаешь салат

Если любишь шоколадку –

То найдешь здоровья клад.

«Приветствие»

**«Неболейки»**

Если мыть не хочешь уши,  
И в бассейн не ходишь ты,

С сигаретою ты дружишь –  
Так здоровья и не жди.

Нужно, нужно по утрам и вечерам  
Умываться, закаляться, спортом смело заниматься  
Быть здоровым постараться

Это нужно только нам!

***«Приветствие жюри»***

**«Здоровяки»**

Очи черные, очи жгучие   
О жюри, жюри, о могучие!   
Пожалейте нас, в этот трудный час   
Выступаем мы только в первый раз

***«Приветствие жюри»***

**«Неболейки»**

Мы справедливых ждем решений   
Единства взглядов, мыслей, мнений

Вглядитесь зорче в лица наши   
Мы – всех милей, умней и краше

**«Приветствие соперникам»**

«Здоровяки»

Привет, соперники-друзья!   
Задора в нас не меньше,

Если победу поделить нельзя   
Пусть победит сильнейший!

**«Приветствие соперникам»**

**«Неболейки»**

Соперники, соперницы,   
Приветствуем мы вас,

Хотите будьте первыми,   
Но только после нас

«Здоровяки»

- Чистота – залог здоровья.

- Дерево держится своими корнями, а человек пищей.

**«Неболейки»**

- Здоровье потеряешь – всё потеряешь

- Чтоб здоровым и сильным быть, надо всем с физкультурой дружить.

***Сценка о закаливании.***

**Крепыш**

**Говорил я им зимой:**

**Закалялись бы со мной.**

**Утром – бег и душ бодрящий.**

**Как для взрослых, настоящий!**

**На ночь окна открывать,**

**Свежим воздухом дышать!**

**Ноги мыть водой холодной,**

**И тогда микроб голодный**

**Вас во век не одолеет.**

**Не послушались – болеют!**

**Куталки**

**Поздно поняли мы, братцы,**

**Как полезно закаляться!**

**Кончим кашлять и чихать –**

**Станем душ мы принимать**

**Из водицы ледяной….**

**Крепыш**

**Погодите! Ой-ой-ой!**

**Крепким стать нельзя мгновенно,**

**Закаляйся постепенно!**

Юля плохо кушает,

Никого не слушает.

- Съешь яичко, Юлечка!

- Не хочу, мамулечка!

- Съешь с колбаской бутерброд!

Закрывает Юля рот.

- Супчик?

- Нет.

- Котлетку?

- Нет.

Стынет Юлечкин обед.

- Что с тобою, Юлечка?

- Ничего, мамулечка!

Просто настроенья нет.

Мы, весёлые ребята,

Во втором «Б» учимся.

Пропоём мы вам частушки –

Может, что получится.

Чистота – залог здоровья,

Чистота нужна везде:

Дома, в школе, на работе,

И на суше, и в воде.

Руки с мылом надо мыть,

Чтоб здоровенькими быть.

Чтоб микробам жизнь не дать,

Руки в рот не надо брать.

Физкультурой занимайся,

Чтоб здоровье сохранять,

И от лени постарайся

Побыстрее убежать.

Всякий раз, когда едим,

О здоровье думаем:

Мне не нужен жирный крем,

Лучше я морковку съем.

Ты зарядкой занимайся,

Если хочешь быть здоров.

Водой холодной обливайся –

Позабудешь докторов.

Мы весёлые такие

Утром, вечером и днём,

Потому что мы частушки

Развесёлые поём.

# КВН "За здоровый образ жизни"

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название конкурса/Наибольшее кол-во баллов | **«Здоровяки»**  Кол-во баллов | **«Неболейки»**  Кол-во баллов |
| 1.Приветствие  ***5 баллов*** |  |  |
| 2.Разминка  ***2 балла (по 1 баллу за пословицу)*** |  |  |
| 3.Домашнее задание  ***5 баллов*** |  |  |
| 4.Викторина  ***6 баллов (по 2 балла за вопрос)*** |  |  |
| 5.Характеристика  ***9 баллов (по 1 баллу за слово)*** |  |  |
| ***Итого:*** |  |  |
| ***Место:*** |  |  |