**5 класс**

**Внеклассное мероприятие**

**Тема: «Жемчужина здоровья»**

**Цель:** Формирование привычки  здорового образа жизни и совершенствование умений и навыков.

**Задачи:**

* Познакомить обучающихся с основами правильного питания; с продуктами, полезными для здоровья человека; углубить и расширить знания детей о витаминах.
* Развивать у детей внимательное отношение к своему здоровью. Развивать умение работать в коллективе. Развивать умение обосновывать свою точку зрения. Прививать практические навыки коммуникативного общения.
* Воспитывать стремление к  здоровому образу жизни.

**Оборудование:**Плакаты с высказываниями о здоровье. Плакат «Овощи Фрукты». Таблички с буквами, обозначающими витамины. Шапочки с витаминами. Муляжи овощей и фруктов, тарелки.  Карточки с изображением продуктов, содержащих витамины. 3 пачки сока, одноразовые стаканы, салфетки, свежие яблоки по количеству детей. 3 разноса. З мешочка с крупами (рис, гречка, пшено). 3 булочки. Эмблемы для членов команд. Таблица «Золотые правила приема пищи и поведения за столом». Обручи, набивные мячи, скакалки, баскетбольные мячи. Упаковки от витаминов. Изображение острова. Записи песен и мелодий.

**Ход мероприятия:**

**I. Организационный момент.** ( П.И. Чайковский «Времена года» - зима).

**II. Актуализация опорных знаний.**

- Здравствуйте! Здравствуйте! Здравствуйте!

- При встрече люди обычно говорят это доброе, важное слово, желая друг другу здоровья.

- Сегодня мы проводим внеклассное мероприятие по теме «Жемчужина здоровья».

- Ребята, как вы думаете, что такое здоровье?

**Здоровье**– это не только отсутствие болезней, но и состояние полного духовного и физического благополучия. (Таблица.)

Если хочешь быть умелым,

Ловким, быстрым, сильным, смелым,

Научись любить скакалки,

Вожжи, обручи и палки,

Никогда не унывай,

В цель снежками попадай,

В санках с горки быстро мчись

И на лыжи становись!

Вот здоровья в чем секрет!

Желаю вам я всем здоровья-

Физкульт-привет!

**Испытание 1. «Завтрак».**

**-**Доброе утро! Вы проснулись, сделали зарядку и почистили зубы. Пора завтракать.

Завтрак должен быть плотным, потому что одну четвертую часть калорий дневной порции мы должны съесть утром.

- Кто знает, почему?

- А какое блюдо лучше всего есть на завтрак? (Каша).

        Мала крошка,

        Соберут немножко,

        В воде поварят,

        Кто съест – похвалят.

**Задание первое:** Каждая команда получает мешочек с крупой. Надо определить, в каком мешочке какая крупа. (Гречка, рис, пшено).

       А сейчас поиграем с вами в игру «Точно в цель».

**Задание второе:** Капитаны встают на стулья напротив своих команд, в руках держат обруч. На расстоянии 3 м от них находятся стойки. Остальные игроки с волейбольным мячом в руках по очереди добегают до стойки, расположенной в 3 м от капитана, останавливаются и выполняют волейбольную передачу сверху в обруч По окончании эстафеты капитан бежит к своей колонне, встает направляющим и поднимает обруч вверх .Побеждает команда, у которой было больше попаданий, а при равенстве этих показателей-выполнившая задание быстрее.

**Испытание 3. «Обед» - «Хлеб – Батюшка».**

- Какой главный продукт на столе?

        Рос сперва на воле в поле,

        Летом цвел и колосился.

        Он в зерно вдруг превратился.

        Из зерна – в муку и тесто,

        В магазине занял место.

        Вырос он под синим небом,

        А пришел на стол к нам… (Хлебом).

**Задание третье:**( Командиры команд). Кто быстрее съест булочку.

**Испытание 4. «Полдник» - «Напитки».**

Он бывает всех цветов,

        В нем витаминов куча.

        Я пить его всегда готов,

        Ведь нет напитка лучше.

        Он морковный и томатный

        И на вкус и цвет приятный.

        Чтоб здоровым стать ты смог,

*Пей скорей фруктовый… (Сок).*

*Сейчас мы с вами поиграем в игру* «С двумя мячами».

**Задание четвертое:** По сигналу судьи первые номера, зажав ногами набивной мяч, выполняют прыжки на двух ногах с ведением волейбольного мяча. Выигрывает команда, которая первой выполнит задание и примет положение упор присев.

**Учитель**. Человек на 70 % состоит из воды. В сутки потребность человека в жидкости составляет около двух литров. Без еды человек может прожить больше месяца, а без воды – не более двух-трех дней.

- Какие еще вы знаете напитки? (Загадки командам)

1к. Фрукты, ягоды сварились,

                    Вкусно елись, сладко пились. (Компот).

        2к. Дяденька смеется,

              На нем шубонька трясется. (Кисель).

        3к. Прозрачная, питьевая, ключевая.

              Ни запаха, ни цвета,

              Что за жидкость эта? (Вода).

- Самый распространенный напиток – чай.

        Чай горячий, ароматный

        И на вкус всегда приятный.

        Он недуги исцеляет

        И усталость прогоняет.

        Силы новые дает

        И друзей за стол зовет.

        С благодарностью весь мир

        Славит чудо – эликсир.

Начнем нашу следующую игру «Эстафета со скакалками».

**Задание пятое:**Участники по очереди преодолевают дистанцию до разворотной стойки, прыгая через вращаемую вперед скакалку на двух ногах, а обратно-перепрыгивая через скакалку с ноги на ногу, также вращая ее вперед. Передача скакалки осуществляется за линией старта.

**Золотые правила приема пищи и поведения за столом:**

* Не разговаривайте и не читайте во время еды.
* Старайтесь более тщательно пережевывать пищу.
* При пережевывании пищи не раскрывайте широко рот и не чавкайте.
* Не употребляйте слишком горячую пищу.
* Старайтесь есть разнообразную пищу.
* Пусть в вашем рационе будет больше овощей,  фруктов и соков, а меньше сладостей,  мучных изделий и газированной воды.
* Ешьте в одно и то же время. Ваш организм привыкнет к режиму, и пища будет лучше усваиваться.
* Ужинать нужно за два часа до сна и легко.

        Полноценная еда хороша для нас всегда.

        Фрукты, овощи всегда – вот отличная еда.

        Будет разная еда – здоровым будешь ты всегда!

**Физминутка.**

Потрудились – отдохнем!

        Встанем, глубоко вздохнем,

        Руки в стороны, вперед,

        Влево, вправо, поворот.

        Три наклона, прямо встали,

        Руки вниз и вверх подняли.

        Руки плавно опустили,

        Всем улыбки подарили.

        Молодцы!

**Игра « Полоса препятствий».**

По сигналу первые номера выполняют прыжки с ноги на ногу через скамейку, пролезают под другой скамейкой, выполняют кувырок вперед, затем берут из обруча баскетбольный мяч и выполняют ведения мяча до стойки и обратно до обруча, где кладут мяч и кратчайшим путем возвращаются к своим командам. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету с наименьшим количеством штрафных очков.

Следующая игра **«Неподъемный мяч».**

По сигналу судьи первые номера начинают катить набивной мяч правой рукой, передвигаясь приставными шагами левым боком на согнутых ногах до разворотной стойки, а обратно-левой рукой, передвигаясь правым боком. Передача мяча осуществляется за стартовой линией.

И последняя игра для капитанов **«Конкурс капитанов».**

В конкурсе принимают участие два человека-капитаны команд девочек и мальчиков. Они выполняют в парах волейбольные передачи-сверху и снизу. Побеждает тот, кто дольше удержит мяч без падения.

**Итог.**

- Я надеюсь, что мероприятие  «Жемчужина здоровья» прошло с пользой для вас.

-  Где спрятаны секреты здоровья? (В правильном питании, в употреблении витаминов, в здоровом образе жизни).

 Каждый твердо должен знать:

Здоровья надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго-долго будут жить.

И запомним, что здоровье

В магазине не купить!