**Внеклассное мероприятие по теме "Мы за здоровый образ жизни!". 5-е классы**

Автор: Гилева Л.В. учитель географии

**Разделы: Внеклассная работа**

**Цель:** воспитание поколения, стремящегося к здоровому образу жизни, посредством вовлечения детей в такие формы организации оздоровительной работы, как спортивные эстафеты, соревнования по различным видам спорта, агитпредставления на тему здоровья.

**Задачи: –** способствовать формированию у учащихся навыков ведения здорового образа жизни; – способствовать развитию и совершенствованию таких качеств, как выносливость, ловкость, сила, мышление, умение координировать свои движения; – способствовать определению ценности своего здоровья и мер по его сохранению;

– привлечь внимание ребят к разнообразным видам спорта.

**Актуальность:** По данным проведенного медицинского осмотра важным фактором, ухудшающими здоровье детей, являются перегрузки из-за избыточности школьной программы. Причиной, вызывающей данное положение, являются не только воздействие факторов среды проживания и генетическая наследственность, сегодня прогрессирует гиподинамия – малоподвижный образ жизни во время учебных занятий и дома.

Сегодняшние школьники – будущее страны завтра. Согласно ст. № 12,13,20,32 Закона РФ “Об образовании”, где четко обозначена ответственность образовательного учреждения за жизнь и сохранность детей, укрепление здоровья детей и забота о нем – одна из главных задач школы.

**Оборудование:**

Мячи, «кеды», бассейн, цветные маленькие мячи.

В здоровом теле – здоровый дух!

(Пословица.)

Разделение учащихся 5 классов на команды, которые садятся за отдельные столы. А остальные учащиеся классов – болельщики. Выбирается жюри.

Оформление: стенд из иллюстраций, на которых изображены дети, занимающиеся спортом, трудом, закаливанием организма и т.п.

I. Вступительное слово ведущего:

Здравствуйте, ребята!

Я вам – вопросы,

А вы быстро и дружно

Все вместе отвечайте.

Таких, что с физкультурой

Не дружат никогда,

Не прыгают, не бегают,

А только спят всегда,

Не любят лыжи и коньки

И на футбол их не зови.

Раскройте мне секрет:

Таких детей здесь нет?

Дети: Нет!

Кто с работой дружен,

Нам сегодня нужен?

Дети: Нужен!

Таким ребятам хвала и честь.

Такие ребята из собравшихся есть?

Дети: Есть!

Сегодня мы проведём внеклассное мероприятие “Мы за здоровый образ жизни!”

– А кто скажет, что такое “здоровый образ жизни”? (Это соблюдение всех правил и норм для поддержания хорошего здоровья.)

Мы проводим это мероприятие именно с вами, потому, что ДЕТИ – это главное, что есть у страны, да и во всём мире. Ведь вам жить в будущем, творить и работать так, чтобы на нашей земле светило солнце, цвели сады, пели птицы. А творить может только здоровый и счастливый человек. Поэтому мы с вами поговорим о здоровом образе жизни, ведь хорошее здоровье – основа долгой, счастливой и полноценной жизни, и особенно это важно для вас – сегодняшних детей.

II. Конкурсы:

1. “Анаграммы”.

Капитаны команд выходят и получают листы бумаги и ручки. На листах записаны в разном порядке буквы. Нужно как можно быстрее расставить буквы в нужном порядке и получить слова, связанные со здоровьем. За каждое правильно отгаданное слово – 1 балл.

ЗКУЛЬФИТРАУ (физкультура)

ДЗАКАРЯ (зарядка)

КАПРЛГО У (прогулка)

АГИНГИЕ (гигиена)

РУТД (труд)

Болельщикам команд (в то время, пока команды работают) задаются загадки. За правильный ответ – 1 балл команде, за которую “болеют”:

– ледовая площадка (каток);

– теннисная площадка (корт);

– она является залогом здоровья (чистота);

– спортивный переходящий приз (кубок);

– что стремится установить спортсмен (рекорд);

– чем являются слова “Быстрее, выше, сильнее”? (Девизом Олимпийских игр.)

– Где будут проходить Олимпийские игры в 2014 году? (Россия, город Сочи.)

2. “Кеды»

эстафета кто быстрее пробежит в «кедах»

Коллективная декламация с болельщиками (пока команды отгадывают ребусы).

Ну, ребята, не зевайте,

Я начну, вы продолжайте!

В нашей школе есть закон:

Вход неряхам (воспрещён).

Содержи всегда в порядке

Парты, книжки и (тетрадки).

Платье, обувь и жилище

Быть должны намного (чище).

Помогают нам всегда

Солнце, воздух и (вода).

Крепла чтоб мускулатура,

Занимайся (физкультурой).

3. «Меткий стрелок»

Попасть в бассейн мячом, для каждой команды мячи имеют свой цвет. Жюри стоит рядом и считают баллы, один мяч-один балл.

– Существуют также пословицы и поговорки о ЗОЖ. Получите их на листах. Ваша задача – дописать в скобках нужное слово, подходящее по смыслу.

“Чистота – лучшая …(красота)”.

“Чисто жить – здоровым …(быть)”.

“Кто аккуратен, тот …(приятен)”.

“Моё здоровье в моих …(руках)”.

4. Конкурс болельщиков “Отгадай загадку”.

1. Не обижен, а надут,

Его по полю ведут,

А ударят – нипочём,

Не угнаться за…(мячом).

(Задание: назвать игры с мячом.) 2. Мне загадку загадали:

Это что за чудеса?

Руль, седло и две педали,

Два блестящих колеса.

У загадки есть ответ

Это мой …(велосипед).

3. Эта птица – не синица,

Не орёл и не баклан,

Эта маленькая птица

Называется … (волан).

(Задание: как называется игра с воланом.) 3. Вот какой забавный случай!

Поселилась в ванной – туча,

Дождик льётся с потолка

Мне на спину и бока.

До чего ж приятно это!

Дождик тёплый, подогретый.

На полу не видно луж.

Все ребята любят …(душ).

5. Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

И несут меня не кони,

А блестящие …(коньки). 4. На снегу две полосы,

Удивились две лисы.

Подошла одна поближе:

Здесь бежали чьи-то …(лыжи).

III. Ведущий: Одно из понятий здорового образа жизни – семья. Действительно, всё хорошее начинается в семье. Я вам покажу одну весёлую игру, в которую можно играть всей семьёй на свежем воздухе. Игра называется “У оленя дом большой”. Повторяйте за мной слова и движения с каждым разом всё быстрее и быстрее. (Дети встают и дружно повторяют за ведущим.)

У оленя дом большой,

Он глядит в своё окно.

Заяц по полю бежит,

В дверь к нему стучит,

Тук. Тук. Дверь открой.

Там в лесу охотник злой.

Заяц, Заяц, забегай,

Лапу подавай.

IV. Конкурсы:

1. «Мы поедем, мы поскачем»

Игроки скачут на мяче, по заданному маршруту.

Соблюдение здорового образа жизни неразрывно связано с правилами гигиены. А в соблюдении правил гигиены нашими помощниками могут быть кто вы узнаете, отгадав загадки (а их 12 штук)

Команда, которая отгадает загадку, получает 1 балл. Если команда не сможет ответить, вопрос переадресовывается болельщикам этой команды.

Гладко, душисто, моет чисто.

Нужно, чтоб у каждого было

Что, ребята? (Мыло.)

Целых 25 зубков

Для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком. (Расчёска.)

Вафельное, полосатое,

Гладкое, лохматое,

Всегда под рукою.

Что это такое? (Полотенце.)

Только ей судья кивнет,

По бревну скакать начнет!

С длинной ленточкой попляшет,

С брусьев ножками помашет,

А потом попьет воды,

И ждет оценок за труды. (Гимнастка.)

Двухметровая детина

Мяч к мячу, за ним второй.

Ведь корзина-то с дырой! (Баскетбол.)

Есть лужайка в нашей школе,

А на ней козлы и кони.

Кувыркаемся мы тут

Ровно 45 минут,

В школе кони и лужайка.

Что за чудо, угадай-ка! (Спортзал.)

10 плюс один кого-то.

Мяч хотят загнать в ворота,

А 11 других

Не пустить стремятся их. (футбол.)

Зеленый луг,

100 скамеек лишь вокруг.

От ворот и до ворот

Бойко бегает народ,

На воротах этих

Рыбацкие сети. (Стадион.)

Лед вокруг прозрачный, плоский.

Две железные полоски.

А над ним кто-то пляшет,

Прыгает, руками машет. (Фигурист.)

Кто по снегу быстро мчится,

Провалиться не боится? (Лыжник.)

Вроде ёжика на вид,

Но не просит пищи.

По одежде побежит,

Она станет чище. (Щётка.)

2. “Кто знает больше видов спорта”.

Команды отвечают по очереди. За правильное название – 1 балл. Если команда затрудняется, право ответа переходит к другой команде. Принимается помощь болельщиков.

V. Заключение.

– А теперь подведём итог: что же нужно, чтобы быть здоровым. На экране будут появляться условия, помогающие вести здоровый образ жизни, а вы попытаетесь объяснить (команды или их болельщики по очереди дают свои ответы, за что получают по 1 баллу).

“Соблюдение режима дня”.

“Труд и физические упражнения”.

“Закаливание организма”.

“Рациональное питание”.

“Нормальный сон”.

“Доброе настроение”.

VI. Итоги: Подводится итог соревнований двух команд. Награждаются все участники. Бурные аплодисменты друг другу.