**Внеклассное мероприятие в 6-б классе**

**«За здоровый образ жизни.**

***Цель мероприятия:***

приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья, формирование потребностей в здоровом образе жизни.

***Задачи:***

1. Через цикл разнообразных форм вне учебной деятельности формировать у учащихся системные знания о здоровье человека и здоровом образе жизни;
2. Мотивировать школьников на сохранение своего здоровья и здоровья окружающих людей;
3. Учить детей правильному питанию как основе здоровья человека.

 **Ход мероприятия.**

**Учитель:** Здравствуйте ,дорогие друзья! Я говорю вам «здравствуйте» , а это значит ,что я всем вам желаю здоровья .Задумывались ли вы когда-нибудь о том , почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное , потому ,что здоровье для человека самая главная ценность. А здоровье каждого человека зависит от самого человека .Здоровье – это то, о чём нельзя переставать заботиться ни на минуту.

Сегодня медики утверждают, что наше здоровье зависит от нашего образа жизни: наших привычек, от наших усилий по его укреплению.

**Ребята , мы с вами сегодня не впервые поведём речь о важности здорового образа жизни. Вы уже достаточно информированы в этой области знаний и, надеюсь , без труда сможете перечислить основные слагаемые данного понятия.**

-Какого человека называют здоровым? (**сильного ,крепкого, он не болеет ,физически и психически благополучен)**

- Чтобы быть здоровым, необходимо вести **здоровый образ жизни.**

- По каким признакам мы узнаём, что человек ведёт здоровый образ жизни?(**человек занимается спортом ,не имеет вредных привычек ,соблюдает режим дня, не болеет , правильно питается)**

Вот сегодня и поговорим о некоторых составляющих здорового образа жизни.

(**на доске карточки** : ЗОЖ ,соблюдение режима дня , правильное питание , занятие спортом, отсутствие вредных привычек, активный образ жизни)

**Учитель:** Это и есть наш план здорового образа жизни . Теперь попробуем составить проект реализации нашего плана.

Мы предоставляем слово 1 группе ,которая расскажет нам о здоровом питании и режиме дня.(сегодня у нас в гостях детский врач Светлана Дмитриевна)

 **Учитель:** Ну ,что ж , с правильным питанием мы разобрались . Продолжим создавать наш проект здорового образа жизни.

-**Я предлагаю вам немножко поиграть**. Я показываю вам букву, а вы придумайте слова на эти буквы так, чтобы они показали нам здоровый образ жизни:

 З – зарядка **Д** – душ**; О** – овощи**; Р** – режим**; О** – отдых;

 **В** – воздух, вода; **Ь**  - ---; **Е** – езда, еда.

 **Учитель:** - Молодцы, ребята! Какое слово получилось? (здоровье)

 **Учитель:** - Правильно. Но есть еще некоторые действия, которые вредят нашему здоровью. Как же они называются?

**Дети: Вредные привычки.**

 **Учитель:** - Правильно. А какие вредные привычки вы можете назвать?

 **Дети: - Неправильное питание, безделье, неаккуратность, неопрятность, неряшливость, невнимательность, непослушность, курение, алкоголизм, наркомания.**

 **Учитель:** - Да, но самые страшные разрушители здоровья – это курение, алкоголизм и наркомания, потому что они могут быть смертельными. И вы должны об этом помнить всегда. Теперь посмотрим, к чему же приводят эти вредные привычки.

**Учитель:** 2 группа ребят готовили к нашему мероприятию материал о вредных привычках. Предоставим им слово.(Рамазанова В.)

**Видеоролики**

**Учитель:** Вот видите , ребята, к чему приводят вредные привычки. Что же может их заменить? (**занятие спортом, танцы, рукоделие, чтение..)**

**Учитель**: Сейчас я вам снова предлагаю поучаствовать в конкурсе «Народная мудрость.»

**Составить из рассыпанных слов – карточек пословицы, объяснить их смысл.**

1. **«Чистым жить – здоровым быть.»**
2. **«В здоровом теле – здоровый дух.»**
3. **«Здоровье – дороже золота.»**
4. **«Кто аккуратен – тот людям приятен.»**

**Учитель: Проблема вредных привычек ,о которых мы с вами говорим сегодня, активно обсуждается в интернете, многие ваши сверстники высказывают своё мнение по этому вопросу на форуме.**

**Учитель :** Дальше у нас по плану –занятие физкультурой и спортом .

Обращаемся к 3 группе – здесь у нас ребята, которые занимаются различными видами спорта, и имеют неплохие результаты.

- Ребята, что даёт вам занятие спортом? ( **не болеть, быть всегда бодрым, энергичным, спорт помогает в учёбе)**

Конечно, человек, ведущий здоровый образ жизни, в режиме дня обязательно выделяет время для занятий физкультурой и спортом.

О своих спортивных увлечениях нам расскажет семья Фуфлыгиных

**Учитель: Я предлагаю группе наших спортсменов «Загадки»**

* Не пойму ребята, кто вы?
Пчеловоды? Рыболовы?
Что за невод во дворе?
* Не мешал бы ты игре!
Ты бы лучше отошел,

Мы играем в... (**волейбол).**

 Короли-то, короли -

 Воевать опять пошли!

 Только начали войну -

 Сразу съели по слону. (**Шахматы.)**

На льду я вычертил восьмерку –

Поставил тренер мне пятерку. (**Фигурное катание.)**

В небо ласточкой вспорхнет,

Рыбкой в озеро нырнет. (**Прыжки в воду.)**

О нем газеты говорят:

«Толкнул он дальше всех снаряд». (**Толкание ядра.)**

**Учитель:** Дальше по плану у нас – активный отдых .Что вы под этим понимаете? **(экскурсии ,походы ,прогулки на свежем воздухе…)**

И мы предоставляем слово 4 группе ,(**Сизова А. и Валиулина Н.)**

**Учитель**. Какие у вас будут предложения по дате и маршруту нашей очередной экскурсии или похода**? (Предложения учащихся).**

**Учитель**: Ну что, ребята, как вы считаете: удалось нам создать свой проект здорового образа жизни?(**ответы детей)**

 **Объявляю блиц-конкурс на самое лаконичное определение того, о чем мы сегодня говорили?

Например: «Спорту – да, вредным привычкам нет!»**

**Учитель**. Ну что ж, все правильно. Задание членам редколлегии: подготовить рекламный плакат, отражающий наше с вами общее решение, а также заметку в школьную газету о нащем мероприятии А теперь давайте хором прочитаем лозунги, которые наша редколлегия подготовила к этому занятию.

**Класс хором : «**Мы выбираем жизнь!», **«**Мы говорим вредным привычкам: «Нет!», **«**Мы за здоровый образ жизни!», « 6-б класс – класс здоровых детей!»

**Учитель**. А теперь сюрприз: танцевальный номер, подготовленный нашими девочками.

**Учитель :**Очень необходимы для здорового образа жизни **положительные эмоции** - радость, счастье, удовлетворенность жизнью, доброта ,. Каждый день начинайте оптимистично, с доброй душой и помыслами. Это очень важно для здоровья человека.

 - Каждый человек может оказаться в напряжённой ( стрессовой) ситуации, поэтому нужно уметь справляться со стрессом, тогда болезни обойдут вас стороной . Старайтесь говорить друг другу только добрые, ласковые слова, помогите в трудную минуту, рассмешите, когда это необходимо.

Мы подготовили несколько шуточных миниатюр, надеемся, что они вызовут у Вас веселое настроение.

1. **Больной:** Доктор, у меня везде болит, куда не ткну – везде болит. И тут болит, и тут болит.

**Врач:** Ну-ка, ну-ка, покажите свои пальцы. О-о-о! Вы не пробовали постригать ногти?

1. **Доктор** (**говорит по телефону):** Алло, это квартира Ивановых? Вы, мамаша, только не волнуйтесь, только не волнуйтесь. Ваш сын проглотил авторучку!

**Мама:** Да-а? Хорошо, пусть он пока попишет карандашом!

**Заключение**

**“Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилен разум.”(Геродот**.)

Накапливайте и берегите своё здоровье, учитесь этому у окружающих людей; занимайтесь любимым делом, проводите каждую минуту жизни с толком, с пользой для себя и других! Желаю вам расти крепкими, здоровыми, добрыми, умными:.

Помните! Сохраняя свое здоровье – мы сохраняем радость жизни.

Я желаю вам, ребята,
Быть здоровыми всегда.
Но добиться результата
невозможно без труда.
Постарайтесь не лениться –
Каждый раз перед едой,
Прежде, чем за стол садиться,
Руки вымойте водой.
И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам.
И, конечно, закаляйтесь –
Это так поможет вам!
Свежим воздухом дышите
По возможности всегда,
На прогулки в лес ходите,
Он вам силы даст, друзья!
Я открыла вам секреты,
Как здоровье сохранить,
Выполняйте все советы и легко вам будет жить.