

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Первомайская основная общеобразовательная школа

**Внеклассное мероприятие
«Я за здоровый образ жизни»**

Учитель биологии
Петрова Наталья Владимировна

д. Ильёнки
2022г

Внеклассное мероприятие бкласса «Я за здоровый образ жизни!»

Цели:

расширить представление детей о здоровом образе жизни;

способствовать формированию положительного отношения к здоровью как величайшей ценности;

побуждать детей к соблюдению навыков здорового образа жизни;

содействовать воспитанию у детей чувства ответственности за собственное здоровье, здоровье семьи и общества.

Задачи мероприятия:

рассмотреть понятия: здоровый образ жизни, здоровая личность; проанализировать негативное влияние вредных привычек на человека; способствовать развитию положительного представления о здоровом образе жизни, интереса к различным видам спорта, соблюдению режима дня.

Планируемые результаты:

Личностные:

- умение положительно относиться к процессу познания;
- умение делать нравственный выбор;
- оценивать собственную учебную деятельность.

Регулятивные:

- умение ставить цель для достижения результата;
- умение составлять план для решения задач учебной деятельности;
- умение контролировать рабочий процесс.

Познавательные:

- умение слушать и слышать учителя, одноклассников;
- умение выражать свои мысли в соответствии с задачами деятельности;
- умение анализировать ход своих действий;
- умение работать с различного рода информацией.

Коммуникативные:

- умение вступать в диалог, работать в паре и в группе;
- умение высказывать и аргументировать свою точку зрения.

Сценарий мероприятия

Организационный момент.

Подготовка столов для работы в группах, проверка необходимых принадлежностей для работы.

Вступительное слово педагога (ведущего):

Учитель. Здравствуйте, ребята, уважаемые гости. Я вам говорю «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? Наверно, потому, что здоровье для человека - самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем!

В апреле ежегодно отмечается Всемирный день здоровья. Всемирная организация здравоохранения направляет свою деятельность на то, чтобы устранить причины заболеваний и сами болезни, обеспечить высокий уровень здоровья людей.

А что же такое здоровье? Ребята? (выслушать несколько ответов ребят) здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия.

Невозможно не процитировать слова ученого биолога Павлова: Всем нам стоит задуматься: Здоровый ли образ жизни мы ведем? Что можно сделать для укрепления и сохранения здоровья? Добыть и сохранить здоровье может только сам человек. Наше здоровье зависит не от количества выпитых таблеток, а от образа жизни, который мы ведем, от состояния окружающей нас среды, от общения с природой. Занятия физическим трудом и спортом помогут нам вырасти здоровыми людьми.

Каким должен быть человек, чтобы стать здоровым, куда можно обратиться за своей "порцией" здоровья, и, наконец, из чего состоит человек. Обо всем этом и пойдёт сегодня рассказ. Наше внеклассное мероприятие называется «Мы – за здоровый образ жизни!»

Цель внеклассного мероприятия:

расширить представление детей о здоровом образе жизни;

способствовать формированию положительного отношения к здоровью как величайшей ценности;

побуждать детей к соблюдению навыков здорового образа жизни;

содействовать воспитанию у детей чувства ответственности за собственное здоровье, здоровье семьи и общества.

Ребята сегодня у нас пройдет игра. В которой примут участие 2 команды 6-7 класса. Игра будет состоять из 6 этапов каждый этап оценивается максимум в 5 баллов, также можно заработать 1 балл за ответ на дополнительный вопрос, для того чтобы ответить на вопросы вы должны поднять флажок. На протяжении всего мероприятия каждая команда будет зарабатывать баллы, кто больше заработает баллов тот и станет победителем сегодняшней игры. Ребята преодолев все этапы мы с вами выведем формулу здоровья и узнаем, как стать здоровым человеком. Члены жюри будут внимательно следить за ответами, и оценивать каждое задание, в конце наше уважаемое жюри подведёт итоги игры. Победителям будет присвоено звание «Знатоки здорового образа жизни». Ребята, а судьями сегодняшней игры будут Желаю всем удачи! И так, мы начинаем.

Этап №1 Старт (название команды, эмблема, девиз)

старт на доске прикрепить лист старт после того как ребята представят свою команду прикрепить магнитики красного и зеленого цвет.

Ребята вы заранее получили и подготовили домашнее задание – придумать название, эмблему и девиз команды, с учетом тематики данной викторины. Выбрать капитана. Ваше первое задание, громко, чётко представить свою команду и её девиз. Спасибо молодцы ребята справились с заданием, а теперь слово предоставляется жюри.

Обе команды справились с заданием и находятся на старте

Этап2

ребята так как тема нашего мероприятия называется «Мы – за здоровый образ жизни!» вы должны догадаться какой будет следующий этап нашей игры?

Послушайте внимательно отгадав загадку мы узнаем название следующего нашего испытания, чья команда первая справится с загадкой получит дополнительный балл.незабывайте поднимать флажок прежде чем отвечать.

Загадка

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья —

Очень важен (режим дня) 1 дополнительный балл

Действительно ребята — это режим дня (перевернуть на доске лис режим дня)

Ребята на этом этапе вы должны пройти задание (объяснить)

Установите правильный порядок режима дня:

- 1.Подъём
- 2.Зарядка
- 3.Утренний душ
- 4.Завтрак
- 5.Занятия в школе
- 6.Обед
- 7.Выполнение домашних заданий
- 8.Отдых
- 9.Ужин
- 10.Спокойные игры

- 11. Подготовка ко сну

Пока жюри оценивает я говорю слова ребята Режим дня - это рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток. **Режим дня** необходим, чтобы обеспечить высокую работоспособность на протяжении всего периода бодрствования.

Слово предоставляется жюри.....

Молодцы ребята. Справились с заданием. И так ребята перейдем к следующему этапу. чтобы узнать название следующего этапа вам необходимо подумать и ответить на вопрос подняв флажок дополнительный бал.

Вопрос ребята как вы думаете, что необходимо школьнику для нормальной работы пищеварительной системы? (правильное питание)

Молодцы и **3 этап** нашей игры называется это правильное питание на доске лист открыть на доске

Ребята на этом этапе вы должны пройти задание которое называется

Эрудит-лото «Завтрак и ужин здорового школьника» задание состоит из 7 вопросов в каждом вопросе по 4 ответа вы должны выбрать верный ответ.ответ только один в вопросе.

1. Идеальный завтрак для школьника - это:

- а) Паровые котлеты с макаронами
- б) Овсяная каша с медом
- в) Тушеные овощи с мясом
- г) Компот из сухофруктов и выпечкой

2. Основной минус сухих готовых завтраков, которые так популярны у детей и родителей, это:

- а) Отрицательное влияние на умственную активность
- б) Отсутствие клетчатки
- в) Высокое содержание сахара
- г) Недостаточная свариваемость организмом

3. Эта каша наименее полезна для завтрака школьника, т.к. в ней содержится мало волокон:

- а) Гречневая

б) Рисовая

в) Манная

г) Перловая

4. Отметьте лишнее. Глазированные сырки не рекомендуются для завтрака школьника, потому что они:

а) Содержат ароматизаторы

б) Содержит пальмовое масло

в) Содержит аминокислоты

г) Содержит красители

5. Отметьте лишнее. Идеальным ужином для школьника являются:

а) Творог, творожные запеканки, сырники

б) Омлет, овощи в омлете

в) Паровые котлеты с картошкой

г) Кисломолочные продукты

6. Отметьте верный вариант ответа. Сырые овощи и салаты полезно употреблять школьнику перед едой, потому что:

а) Они хорошо стимулируют пищеварение

б) Они активизируют мыслительную деятельность

в) Они способствуют кроветворению

г) Они улучшают настроение

7. . Отметьте лишнее. Все без исключения газированные напитки следует исключить из рациона школьника, потому что они:

а) Содержат много сахара или подсластителей

б) Содержат консерванты и пищевые кислоты, которые продлевают срок годности товара

в) Способствуют болезненному вздутию живота

г) Способствуют выведению шлаков и токсинов из организма

Ответы

вопрос	1	2	3	4	5	6	7
ответ							
а						+	
б	+						+
в		+	+	+	+		
г							

Этап 4 Следующий наш этап вы узнаете если отгадаете загадку не забывайте поднимать флажок. дополнительный балл

Ранним утром мы проснулись.

Потянулись, улыбнулись.

Отличное есть средство, чтоб быть здоровым с детства, Для всех по распорядку

С утра нужна... (зарядка)

Молодцы правильно «На заряду становись!». так называется наш следующий этап игры.

Наш следующий конкурс «На заряду становись!». Прошу капитанов команд было домашнее задание подготовить со своей командой оригинальную зарядку на 2 минутки. Чья команда будет первой?

Пока наше жюри совещается послушайте ребята

Ученые доказали, что зарядка ускоряет процесс пробуждения, улучшает общее состояние физического здоровья, укрепляет силы и добавляет уверенности. Особенно важной является утренняя зарядка для детей дошкольного и школьного возраста, скелет которых сформирован еще недостаточно прочно.

Молодцы ребята справились и с этим заданием уважаемые жюри прошу вас оценить наших ребят.

Ребята, а что скрывается на 5 этапе нашей игры, вы узнаете отгадав следующую загадку

В овощах и фруктах есть.

Детям нужно много есть.

Есть ещё таблетки

Вкусом как конфетки.

Принимают для здоровья

Их холодной порою.

Для Сашули и Полины

Что полезно?.. (витамины)

Правильно ребята и следующий наш этап это витамины перевернуть лист на доске

А заданием на 5 этапе будет ребусы про витамины

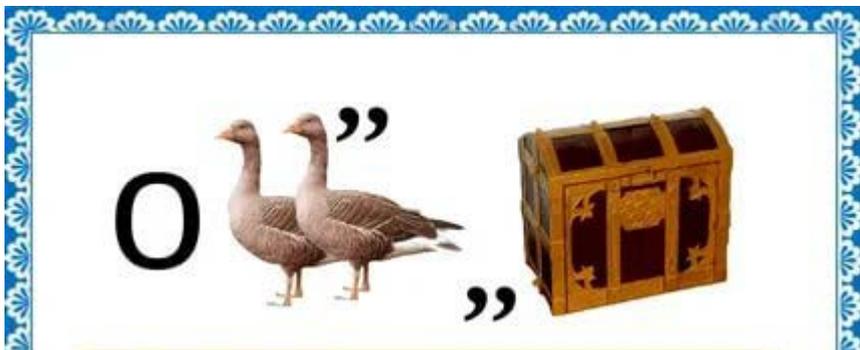
1. овощи



2.груша



3.огурец



Уважаемое жюри проверьте как команды справились с этим заданием.

Витамины – важны для здоровья. Это факт! В любом возрасте вместе с белками, жирами и углеводами, каждый человек должен потреблять свою норму витаминов. Витамины не являются строительным материалом, но без них организм не сможет существовать. Поэтому крайне важно внимательно подходить к своему рациону, как основе поступления питательных компонентов в организм.

Уважаемое жюри вам слово

И так ребята вы справились почти со всеми заданиями и остался последний 6 этап нашей игры, а как он называется вы узнаете ответив на дополнительный вопрос

Что же мешает человеку быть здоровым, ведя здоровый образ жизни? Вредные привычки

Правильно молодцы ребята и последний этап нашей игры — это вредные привычки. Заданием для этого этапа будет ответить на вопросы 1 вопрос 1 балл кто быстрее поднимет флажок тот и отвечает

1. ! А теперь посмотрим кто из вас быстрее ответит на вопросы?
2. 1.Что загрязняется от курения? (*легкие, воздух*)
3. 2.Что замедляется у подростков, которые курят? (*рост*)
4. 3.Что желтеет у заядлых курильщиков? (*зубы*)
5. 4.Самое драгоценное для человека. (*здоровье*)
6. 5.Орган милосердия. (*сердце*)
7. 6.Это позорит человека, если он употребляет алкоголь. (*пьянство*)
8. 7.Какое растение используется для изготовления папирос, сигарет? (*табак*)
9. 8.Существуют ли сигареты, которые не приносят вреда?
- 10.9.Алкоголь может привести к появлению физических уродств и вызвать нарушения психики ребёнка. (да)
- 11.10.почему нельзя грызть ногти? (*гельминты, вирусы*)
- 12.11.Почему школьнику нельзя сидеть за компьютером больше 2 часов в день?
- 13.12.Можно ли пробовать незнакомые вещества? (нет)
- 14.Кто такие «моржи»? (*Люди, купающиеся зимой в проруби*).
- 15.Почему нельзя гладить бездомных и чужих кошек и собак? (*Можно подхватить блох, клещей, лишай*).

Молодцы ребята вы справились с этапом вредные привычки.

пока наше жюри посчитывает баллы мы с вами ребята выведем ф

формулу здоровья, о которой говорили в начале нашего мероприятия.

Ребята, но есть не только вредные привычки есть еще и полезные привычки

Ребята, но есть не только вредные привычки есть еще и полезные привычки

Кто знает какие это привычки? Например

У вас на столах лежат смайлики напишите пожалуйста на них каждый 1 здоровую привычку и прикрепите пожалуйста на нашу формулу здоровья.

Итак для того чтобы быть здоровым человеком необходимо вести здоровый образ жизни:

заниматься спортом, закаливаться, следить за своим питанием, соблюдать режим и личную гигиену, **и самое главное** избегать вредных привычек,

В конце урока подводятся итоги, выявляются наиболее активные участники, набравшие большое количество баллов

Слово нашему уважаемому жюри.

Ребята Никогда не поздно задуматься о своем здоровье. Начните прямо сейчас!

Молодцы! Вы все сумели,
Но не пили и не ели!
Что ж пора вам подкрепиться!
Вам желаю не лениться:
Больше спортом заниматься,
Витамины есть стараться,
Пить лишь соки и нектары,
Есть арбузы и бананы,
Яблоки, изюм и киви,
Манго сладкое и дыни.
Не болейте, улыбайтесь!
Быть здоровыми старайтесь! (призов – фруктов).

Распечатать

2 этап Режим дня:

Установите правильный порядок режима дня:

1. Занятия в школе
2. Зарядка
3. Спокойные игры
4. Завтрак
5. Выполнение домашних заданий
6. Отдых
7. Утренний душ
8. Подготовка ко сну
9. Подъём
10. Обед
11. Ужин

3 этап Эрудит-лото «Завтрак и ужин здорового школьника»

1. Идеальный завтрак для школьника - это:

- а) Паровые котлеты с макаронами
- б) Овсяная каша с медом
- в) Тушеные овощи с мясом
- г) Компот из сухофруктов и выпечкой

2. Основной минус сухих готовых завтраков, которые так популярны у детей и родителей, это:

- а) Отрицательное влияние на умственную активность
- б) Отсутствие клетчатки
- в) Высокое содержание сахара
- г) Недостаточная усваиваемость организмом

3. Эта каша наименее полезна для завтрака школьника, т.к. в ней содержится мало волокон:

- а) Гречневая
- б) Рисовая
- в) Манная

г) Перловая

4. Отметьте лишнее. Глазированные сырки не рекомендуются для завтрака школьника, потому что они:

а) Содержат ароматизаторы

б) Содержит пальмовое масло

в) Содержит аминокислоты

г) Содержит красители

5. Отметьте лишнее. Идеальным ужином для школьника являются:

а) Творог, творожные запеканки, сырники

б) Омлет, овощи в омлете

в) Паровые котлеты с картошкой

г) Кисломолочные продукты

6. Отметьте верный вариант ответа. Сырые овощи и салаты полезно употреблять школьнику перед едой, потому что:

а) Они хорошо стимулируют пищеварение

б) Они активизируют мыслительную деятельность

в) Они способствуют кроветворению

г) Они улучшают настроение

7. . Отметьте лишнее. Все без исключения газированные напитки следует исключить из рациона школьника, потому что они:

а) Содержат много сахара или подсластителей

б) Содержат консерванты и пищевые кислоты, которые продлевают срок годности товара

в) Способствуют болезненному вздутию живота

г) Способствуют выведению шлаков и токсинов из организма

3этап

