**Внеклассное мероприятие**

**игра – КВН « Мы выбираем ЗОЖ»**

**Составила : *Кислицина Н.И., преподаватель ин.языка***

**Рекомендации по условиям проведения:**

Данная разработка может быть использована для проведения внеклассного мероприятия в 7-8 классах. Количество участников не ограничено.

Бережное отношение к своему собственному здоровью нужно воспитывать с самого детства. Общение со сверстниками и взрослыми – важнейшее условие для личностного развития. Именно в общении ребенок усваивает необходимую информацию, систему ценностей, учится ориентироваться в жизненных ситуациях.

Проблема сохранения здоровья остается самой острой социальной проблемой общества. Современный человек все более осознает необходимость в здоровом образе жизни, личной активности и улучшении здоровья.

Вести **здоровый** **образ** **жизни** – это значит самосовершенствоваться духовно, психологически, физически и улучшать социально - экономические условия жизни. Одной из основных задач государства в сфере образования признана всесторонняя забота о сохранности жизни и **здоровья**, о физическом развитии и воспитании детей.

**Цель мероприятия:**

формирование мотивации здорового образа жизни у школьников: пропаганда здорового образа жизни для формирования активной позиции.

**Задачи:**

1. сформировать у ребят необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, уметь использовать полученные знания в повседневной жизни;
2. выработать осознание ценности собственного здоровья и ответственности за него;
3. способствовать укреплению здоровья детей во время учебного процесса и во внеурочной деятельности;
4. развивать навыки сотрудничества;
5. способствовать сплочению детского коллектива, формируя нравственные качества учеников: умение дружить, общаться;
6. использовать возможности для привлечения обучающихся к активной жизни, укреплению здоровья и ведению ЗОЖ.
7. развивать творческие способности, память, внимание, мышление, познавательные интересы.

*Актуализация*

Охрана здоровья школьников является приоритетным направлением развития системы образования. Здоровье детей – это основа нашего будущего. Воспитание у подрастающего поколения потребности вести здоровый образ жизни невозможно без профилактической работы, в процессе которой решается важнейшая задача по сохранению здоровья детей. Данный классный час способствует формированию у учащихся мотивации к здоровому образу жизни.

**Используемые методы:**

- словесный: выступления участников мероприятия;

- наглядный: использование плакатов, фотографий, рисунков;

- практический: игровые задания, загадки.

Конкурсы и игры по-прежнему занимают значительное место в работе с детьми. Это связано с возрастными особенностями школьников, игровой основой данных мероприятий, оригинальностью их проведения. Данная форма работы всегда является выигрышной, так как в ней представлены не только игровые моменты, оригинальная подача материала, но и занятость обучающихся в различных формах коллективной и групповой работы при подготовке и проведении самих мероприятий.

**Оборудование и оформление:**

* тематические плакаты о спорте и здоровье;
* музыкальная аппаратура, записи песен;
* загадки, вопросы для викторины, карточки для игровых конкурсов

**Ход мероприятия.**

1. **Организационный момент.**

**Здравствуйте, ребята. Сегодня мы с вами будем участниками конкурса КВН. В ходе игры участники игры будут получать жетоны: чья команда наберёт больше жетонов, та и выиграет. А я хочу пожелать вам всех успехов.**

**Конкурс №1 «АНАГРАММЫ» 5 б.**

На интерактивной доске записаны в разном порядке буквы. Нужно из букв собрать слова и угадать по собранным словам тему нашего КВНа (здоровье). Чья команда быстрее?

ЗКУЛЬФИТРАУ- физкультура

ДКАЗАРЯ –зарядка

ЛКАЗАКА – закалка

ЕНГИАГИ – гигиена

ЛКАПРОГУ – прогулка

ДРОЗЬОЕВ - здоровье

 - Ребята, что нужно человеку, чтобы быть всегда в хорошем настроении, в хорошей форме?

Ответ: здоровье.

**2. Сообщение темы и цели классного часа.**

Учитель:

 - Здоровье – это самое большое богатство и его нужно беречь. Если нет здоровья, нет и счастья, нет настроения, но не все об этом помнят. Пока ты здоров, кажется, что так будет всегда…

Тема мероприятия: « Мы выбираем здоровый образ жизни».

Учитель: Что значит быть здоровым?

Дети: Быть здоровым – это значит жить без болезней.

Учитель: Здоровье в большей степени зависит от нас самих. Что может повлиять на состояние здоровья?

Дети: Образ жизни, окружающая среда, питание...

Учитель: Что же включает в себя понятие «здоровый образ жизни?(ответы детей).

Учитель: Исходя из представленной картины, давайте сделаем вывод:

Здоровый образ жизни – это соблюдение режима дня; правильное питание; закаливание, физическая культура, зарядка; соблюдение правил гигиены; нет вредным привычкам... **Мини-лекция «Что такое здоровье?»**

Классный руководитель. Итак, сегодня мы говорим о здоровье. Как вы понимаете это слово?

(Дети отвечают, что здоровье - это отсутствие болезней, хорошее самочувствие и т. п.)

- Но тогда пьяниц и наркоманов, у которых пока ничего не болит, тоже можно назвать здоровыми?

(Дети высказываются.)

Действительно, долгие годы здоровье и понималось как отсутствие болезней и физических недостатков. Но в наше время установилась другая точка зрения. Согласно этой точке зрения, здоровье бывает физическое, душевное и социальное.

Физическое здоровье - это правильная работа всего организма. Если человек физически здоров, то он может выполнять все свои текущие обязанности без излишней усталости. У него достаточно энергии, чтобы успешно учиться в школе и делать все необходимые дела дома.

Душевное здоровье проявляется в том, что человек доволен собой, нравится самому себе таким, каков он есть, он удовлетворен своими достижениями и может делать выводы из своих ошибок. Для поддержания душевного здоровья необходимо отдыхать, получать новые впечатления, общаться с друзьями.

Социальное здоровье проявляется в отношениях с другими людьми. Социально здоровые люди умеют ладить с окружающими. Они уважают чужие права и могут отстоять свои. Они поддерживают добрые отношения с родственниками, умеют находить новых друзей, умеют выразить свои потребности и нужды так, чтобы они стали понятны окружающим.

Здоровым можно назвать только такого человека, который обладает всеми тремя видами здоровья: физическим, душевным и социальным.

Есть у радости подруга, в виде полукруга

На лице она живёт, то куда-то вдруг уйдёт,

То внезапно возвратится,

Грусть-тоска её боится. (Улыбка)– намек на какой вид здоровья в загадке?

...

Классный руководитель. Итак, здоровье - это великая ценность, но многие начинают это понимать, когда заболеют. Ученые утверждают, что организм человека рассчитан на 150-200 лет жизни. А у нас сейчас люди живут в 2-3 раза меньше. Как вы думаете, почему? Что мешает людям жить долго?

***Примерные ответы детей***

***(с выдачей жетонов):***

- Экология.

- Вредные привычки.

- Питание.

- Стрессы.

- Тяжелая работа.

- Отсутствие движения.

- Маленькие зарплаты.

* Недостаточный сон.

Классный руководитель: Да, безусловно, все, что вы назвали, влияет на здоровье человека, но медики утверждают, что самое главное для здоровья - это умение человека работать над собой, над своим здоровьем. Все ученые сходятся в одном: чтобы быть здоровым, нужно вести здоровый образ жизни.

**3. Основная часть мероприятия**

Итак, мы будем продолжать играть, веселиться и многому учиться, как здоровым быть? Зачем руки мыть? Витамины принимать и про спорт не забывать! Для этого вы уже разделились на две команды. Придумайте название своей команде, связанное с темой нашего мероприятия(названия команд записываются на доске и можно некоторые ответы участников быстрее фиксировать на доске вместо выдачи жетонов, потом суммировать количество баллов и жетонов по всем конкурсам). В ходе игры,напоминаю, за каждый правильный ответ своей команды вы будете получать жетон, у кого к концу игры наберется больше жетонов, то и станет победителем в нашей игре-КВН.

Итак, мы продолжаем!

***Разминка «Верю-не верю» (см.приложение 2)***

...

***1. конкурс «Народная мудрость»***

В народе существует много пословиц и поговорок о здоровье. Сейчас я раздам вам пословицы, которые рассыпались на две части. Найдите, пожалуйста, начало и конец каждой пословицы.

|  |  |
| --- | --- |
| В здоровом теле… | …здоровый дух. |
| Завтрак съешь сам, обед… | …раздели с другом, а ужин отдай врагу. |
| И смекалка нужна… | …и закалка важна. |
| Со спортом не дружишь… | …не раз о том потужишь. |
| Болен – лечись… | …а здоров – берегись. |
| Здоровья за деньги… | …не купишь. |
| Чистота | залог здоровья |
| Здоровье в порядке | спасибо зарядке |
| Если хочешь быть здоров | закаляйся |

Команды, внимание! Вам необходимо закончить пословицы, услышав начало. За каждый правильный ответ по 1 жетону.

*1. От сладкой еды……….( жди беды)*

*2. Спорт сочетаешь с делом – здоров……..(душой и телом).*

*3. Гнев человеку кости сушит и ………( сердце рушит).*

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

*5. Дерево держится своими корнями, а человек (пищей).*

*6. Жизнь дана на…………( добрые дела ).*

*7. Аппетит от больного бежит, а ………..( к здоровому катится)*

*Музыкальная пауза* «Утренняя зарядка»

*(Участники команд поют по строчке по очереди, соревнуясь– слова у участников в руках: нужно вступать вовремя)*

Вдох глубокий руки шире не спешите три четыре  
Бодрость духа грация и пластика  
Общеукрепляющая утром отрезвляющая  
Если жив пока еще гимнастика(2 раза)  
Если вы в своей квартире лягте на пол три четыре  
Выполняйте правильно движения  
Прочь влияния извне привыкайте к новизне  
Вдох глубокий до изнеможения(2 раза)  
Очень вырос в целом мире гриппа вирус три четыре  
Ширится растет заболевание  
Если хилый-сразу в гроб сохранить здоровье чтоб  
Применяйте люди обтирание(2 раза)  
Разговаривать не надо приседайте до упада  
Да не будьте мрачными и хмурыми  
Если очень вам неймется обтирайтесь чем придется  
Водными займитесь процедурами(2 раза)  
Не страшны дурные вести начинаем бег на месте  
В выигрыше даже начинающий  
Красота среди бегущих первых нет и отстающих(2 раза)  
Бег на месте общепримиряющий  
Не страшны дурные вести мы в ответ бежим на месте  
В выигрыше даже начинающий

Красота среди бегущих первых нет и отстающих(2 раза)  
Бег на месте общепримиряющий.

**Составление схемы «ЗОЖ».**

- Из чего же состоит ЗОЖ? Каковы его слагаемые? Давайте составим схему «Из чего складывается ЗОЖ?». Я загадаю вам 5 загадок. Каждая загадка - это одно из слагаемых ЗОЖ.

(Кл.рук-ль читает загадки, дети по очереди разгадывают, выходят к доске и, выбрав лучик- правильный ответ из предложенных на доске, помещают его в схему).

1. Равномерное чередование труда и отдыха в течение дня. (Режим дня.)

2. Постоянная тренировка своей физической выносливости, устойчивости к холоду, к заболеваниям. (Закаливание.)

3. Мероприятия, направленные на поддержание чистоты, здоровья. (Гигиена.)

4. Порядок приема пищи, ее характер и количество. (Правильное питание.)

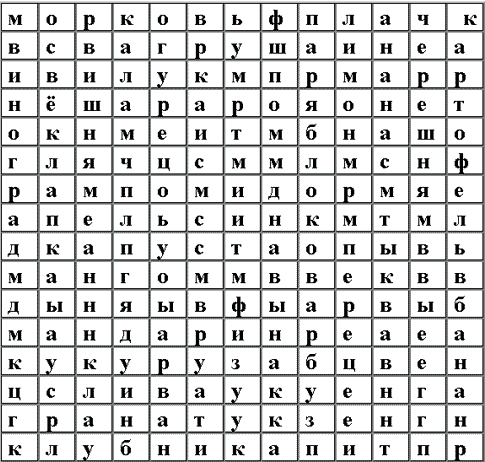
5. Активные действия, в которых участвуют разные группы мышц. (Движение, спорт.)

**2. конкурс « Правильное питание »**

Кл.рук: Сделан он из молока, но тверды его бока.  
 В нем так много разных дыр. Догадались? Это….. (ответы детей).

О чем мы сейчас с вами будем говорить?  
  
Без еды человек не может долго прожить, еда необходима человеку в течение всей жизни.  
 Но не все продукты, которые мы с вами употребляем, являются полезными для нашего организма. Что нужно есть, чтобы оставаться здоровым? Что является полезным для нас?

Расшифруйте названия фруктов, овощей и ягод. За 3 минуты вам необходимо найти на данных листах как можно больше ягод, фруктов и овощей.



***Ответы:*** морковь, помидор, огурец, тыква, лук, капуста, апельсин, мандарин, лимон, яблоко, виноград, слива, арбуз, кукуруза, перец, гранат, груша, картофель, свёкла, ананас, вишня, дыня, черешня, клубника, банан, манго.

Сейчас я попрошу выйти по 1 члену команды и прикрепить нашему солнцу «ЗОЖ» лучик, про который мы только что проговорили и его компоненты: что в себя включает это понятие.

**Ведущий 1:** Поговорим о тайнах питания. Каждый день мы завтракаем, обедаем и ужинаем. И не очень – то задумываемся,что наше питание - одно из таинств природы.

**Ведущий 2:** Зачем человек ест? Да затем, что если он не будет питаться, то будет хилым, слабым, у него не будет сил, чтобы двигаться. Если не топить печку дровами - она не даст тепла. Так и организм человека: если не питаться - не будет энергии для осуществления жизнедеятельности.

**Ведущий 1:** Чего мы только не едим! Вкусное - и не очень, полезное - и не совсем. Наша пища должна быть здоровой, а питание - правильным.

**Ведущий 2:** Побольше овощей и фруктов, молочных продуктов. Поменьше - конфет, чипсов, пирожных, газированных напитков.

**Ведущий 1:** О продуктах питания говорить можно очень долго. Но ведь у нас КВН. Продолжаем игру.

**Игра «УГАДАЙ КОТА В МЕШКЕ»**

Игроки по очереди, с завязанными глазами, наощупь, должны отгадать, что у них в руках. Можно это понюхать, но на вкус пробовать нельзя. Итак, начинаем.

(градусник, вода, сахар, соль, чипсы, кока-кола, яблоко, чеснок, лук)

**3. конкурс « Личная гигиена».**

Кл.рук: А чтобы догадаться о каком лучике нашего солнца ЗОЖ пойдет речь, прослушайте отрывок из детского стихотворения/посмотрите видео...

И сейчас же щетки, щетки

Затрещали, как трещотки,

И давай меня тереть,

Приговаривать:

Тут и мыло подскочило

И вцепилось в волоса,

И юлило, и мылило,

И кусало, как оса.

А от бешеной мочалки

Я помчался, как от палки,

А она за мной, за мной

По Садовой, по Сенной...

Догадались, о чем теперь речь пойдет? *(ответы детей)*

Кл.рук: Конечно, надо не только умываться. Надо мыть руки, чистить зубы, принимать душ, мыться с мылом и мочалкой, чистить обувь и одежду, проветривать помещение, регулярно делать уборку в квартире, содержать в чистоте свой двор, никогда не бросать мусор на улице мимо урны…  
  
Здоровый образ жизни начинается с чистоты! А чистота, как известно, залог- ………(здоровья)!

Предлагаю отгадать вам загадки, каждой команде дается по 3 загадки, но эти загадки вы будете загадывать друг другу сами.

1. Дождик теплый и густой,

Это дождик не простой:

Он без туч, без облаков

Целый день идти готов. ***(Душ.)***

2. Хожу, брожу не по лесам,  
А по усам, по волосам,  
И зубы у меня длинней,  
Чем у волков и мышей.  
(Расческа)

3. За волной волна,  
Идет по полю борона,  
Пшеницу разгребает,  
Порядок соблюдает.  
(Расческа)

4. Белая река  
В пещеру затекла,  
Чистит добела.  
(Зубная паста)

5. Я в кармане караулю реву,

плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слез

не забуду и про нос.

(носовой платок)

6. Чтобы волосы блестели

и красивый вид имели,

чтоб сверкали чистотой,

мною их скорей помой.

(Шампунь)

7.Горяча и холодна,

Я всегда тебе нужна.

Позовёшь меня – бегу,

От болезней берегу. (Вода)

8. Костяная спинка,

Жёсткая щетинка:

С мятной пастой дружит

Нам усердно служит. (Зубная щётка)

9. Ускользает как живое,

Но не выпущу его я.

Дело ясное вполне:

Пусть отмоет руки мне. (Мыло)

После конкурса прикрепляют элемент солнца и его компоненты.

**4. конкурс «Двигательная активность»**

1)Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся!

Для здоровья, для порядка

Людям всем нужна ...(зарядка).

2)Чтоб было здоровье

В отличном порядке

Всем нужно с утра

Заниматься … (зарядкой)

3) По пустому животу

Бьют меня – невмоготу.

Метко сыплют игроки

Мне ногами тумаки. (Мяч)

4) Не кормит, не поит,

А здоровье дарит. (Спорт)

см.Приложение 1 (загадки о спорте)

Кл.рук: Наверняка, вы уже немного устали, поэтому встаньте, пожалуйста, из-за столов и пройдите ко мне. Когда человек находится долго в сидячем положении, что с ним со временем происходит, что ему необходимо сделать?

Движение – жизнь! Этот лозунг проверило на себе уже не одно поколение людей. Командам необходимо на время выполнить задания.

- Итак, без правильного питания можно ли образ жизни назвать здоровым? (нет). А без движения, без физической активности? (нет).

- А какими видами спорта можете заняться вы в нашем городе? Сейчас каждая из команд получит задание – показать пантомиму – какой-либо из видов спорта, т.е. показать занятия этим видом спорта движениями и без слов. А противоположной команде нужно будет угадать этот вид спорта. Я дам вам 5 минут подготовиться – придумать, как вы будете показывать эти пантомимы.

(Команды по очереди вытаскивают листки с видами спорта: «Фигурное катание», «Плавание», «Хоккей», «Волейбол», «Футбол», «Баскетбол» - по 3 листка).

- Итак, 1 минута на подготовку. Время пошло. (По окончании показывают по очереди пантомимы, а противоположная команда угадывает).

- Хорошо, молодцы! Вот и мы с вами немного подвигались и сделали шаг на пути к ЗОЖ. Ведь движение – это жизнь.

Прикрепляем лучик к солнцу « Движение Спорт».

**5 конкурс «Привычки: полезные и вредные»**

О чем мы еще всегда говорим, когда затрагиваем тему ЗОЖ, это может быть хорошим и плохим, полезным или вредным? (ответы детей).

А какие привычки полезные , а какие вредные, мы выясним с вами прямо сейчас. Я прочитаю несколько видов привычек, а вы, если считает, это она полезная - встаньте, если же наоборот, вредная, - потопайте.

**Список привычек:**

* спать с открытой форточкой
* обманывать
* умываться
* чистить зубы
* грызть ногти
* сутулиться
* класть вещи на место
* выполнять домашнее задание
* заниматься спортом
* пропускать уроки
* говорить правду
* лениться
* курить
* читать лежа
* мыть за собой посуду
* драться
* конфликтовать

Вывод: Что же такое привычка? *( неосознанное повторение одного и того же действия; Привычка-это способность человека привыкать к каким-то действиям или ощущениям.)*  
Привычки бывают разные: хорошие, плохие; полезные и вредные. Полезные приносят пользу, а что делать с вредными? ( ответы детей).

Давайте подумаем, какие хорошие привычки вы знаете? *(Чистить зубы, делать зарядку, заниматься музыкой, танцами, спортом, собирать грибы и т. п.)*

А какие вредные привычки вы знаете? (курение, наркомания, алкоголизм, неправильное питание, неопрятность, когда грызут ногти, сосут пальцы, ковыряются в носу, ругаются грубыми словами)

Прикрепляется еще 1 элемент солнца и его компоненты. «Отказ от вредных привычек»

**Игра «ГИРЛЯНДА ЗДОРОВЬЯ»**

*(на видео появляется Фиксик)*

Здравствуйте, дорогие ребята. Я очень часто болею, помогите. Посоветуйте, что мне делать, чтобы быть здоровым. Вам дается 5 минут. Какая команда сдаст больше советов, та команда – победитель этого конкурса.

(перед сном не ешь, не кури, не употребляй алкоголь, ...)

**6 конкурс «Режим дня»**

Когда он к нам приходит,

То в сказку всех уводит.

А солнышко взойдёт –

Он сразу и уйдёт. (Сон)

**Мы по часам гуляем, едим,**

**мы каждый день соблюдаем…….(режим).**

Предлагаю вашему вниманию два режима дня таких же школьников как вы, как вы думаете у кого из мальчиков режим дня соответствует здоровому образу жизни?

*Режим дня Андрея.  
7-50 - Подъём  
8-00 - Завтрак  
8-30 - Занятия в школе  
15-00 - Обед  
15-30 - 18-00 - Отдых, прогулка  
18-00 - ужин  
20-00- 23-00 – уроки на завтра  
23-00- вечерний туалет.  
00-00 - Отбой  
  
Режим дня Димы.  
7-30 - Подъём  
7-45 - Завтрак  
8-30 - Занятия в школе  
14-00 - Обед  
14-30 - 17-00 - Отдых, прогулка  
17-30-18-00 - Ужин  
18-00 - Уроки на завтра  
20-00 - Личное время*21-00 – вечерний туалет  
21-30- Отбой

У кого из мальчиков правильный режим дня?

Режим дня – это определённый ритм жизни, когда чередуются различные виды вашей деятельности: учёба, отдых труд, питание, сон. Он помогает школьнику становиться дисциплинированным, волевым.

Проблемная ситуация «Всё наоборот»: см.приложение 3.

...

**Конкурс 7 «НОМЕР ХУДОЖЕСТВЕННОЙ САМОДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Задание дается командам заранее. Нужно подготовить стихотворение, сценку или частушки о необходимости здорового образа жизни.

***Игра с болельщиками/игроками***

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).

***Запасной конкурс* «Нарисуй-ка»**

Нарисуйте оригинальный плакат «Осторожно, ковид!» (лучшие развесим в школе)

***Подведение итогов***

В завершении нашего мероприятия давайте определим размер своего здоровья с помощью методики русского врача Н.М. Амосова. Он предложил определять размер здоровья - это условный параметр, не дающий ответа о состоянии здоровья, но позволяющий о нем задуматься:

- Если Вы не болели в течение всего учебного года - у Вас самый высокий уровень здоровья ***(зеленое яблоко).***

- Если заболевание возникло во время эпидемии - средний уровень здоровья ***(желтое яблоко).***

- Если Вы болеете во время обычных учебных нагрузок - уровень здоровья самый низкий ***(красное яблоко).***

Проанализируйте свое здоровье, возьмите жетон соответствующего цвета и поднимите свои яблочки вверх.. ***(Классный руководитель делает вывод о размере здоровья класса в целом).***

**Рефлексия**

Кл.рук: Что интересного вы узнали сегодня?

Какие выводы для себя сделали?

Ответы:

Мне больше всего понравилось …

Самым интересным для меня было …

Новым для меня было …

Вот и закончилась наша игра. Давайте подведём итоги. Все команды выступили отлично. Но победила сегодня

дружба / команда … (Награждение участников , вручение призов)

Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Надеюсь, что сегодняшний классный час не прошел даром, и вы многое почерпнули из него.

Спасибо вам большое за работу, сегодня вы были очень активны и с легкостью продемонстрировали свои знания по ЗОЖ.

Желаю вам:

Никогда не болеть;

 Правильно питаться;

Быть бодрыми;

 Вершить добрые дела.

В общем, вести здоровый образ жизни!

И о витаминах не забывайте:

Каждый должен думать сам,  
Как болезни победить  
И здоровье сохранить!  
Витамины - это жизнь!  
С ними нужно всем дружить!  
Все, и взрослые, и дети,  
Помните вы наш совет:  
Круглый год - зимой и летом -  
Без витаминов жизни нет!

(Видео)

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!

Мне бы хотелось чтобы вы все всегда были здоровы. Будьте примером для тех, кто с вами рядом., ведите здоровый образ жизни, берегите свое здоровье и здоровье своих близких. Помните, ваше здоровье - в ваших руках!

***Приложение 1.***

Загадки о спорте.

1. Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет… (***спорт.)***

2. Он с тобою и со мною

Шел лесными стежками.

Друг походный за спиною

На ремнях с застежками. ***(рюкзак.)***

3. В новой стене,

В круглом окне

Днем стекло пробито,

На ночь выставлено. ***(прорубь.)***

4. Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ –

Это мой… ***(велосипед.)***

5. Есть, ребята, у меня

Два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих –

Что за кони у меня? ***(коньки.)***

6. Чтоб большим спортсменом стать,

Нужно очень много знать.

И поможет здесь сноровка

И, конечно,… ***(тренировка.)***

***Приложение 2.***

**Игра «Верю - не верю».**

- Но прежде чем разобраться, что же такое ЗОЖ, небольшая разминка. Вы поделились на команды. Я будут поочерёдно зачитывать утверждения, а вы командой должны отвечать «верю» или «не верю».

(Зачитываю вопросы, дети хором отвечают «верю» или «не верю».)

1. Верите ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? (Да.)

2. Верите ли, что жвачка полезна для зубов? (Нет.)

3. Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 5 миллионов человек? (Да.)

4. Верите ли, что есть безвредные наркотики? (Нет.)

5. Верите ли, что недостаток солнца вызывает плохое настроение и депрессию?(Да.)

6. Верите ли, что летом можно запастись витаминами на весь год? (Нет.)

7. Верите ли, что колбасные изделия входят в пятерку самых вредных продуктов питания? (Да.)

8. Верите ли, что минута смеха равна 45 минутам пассивного отдыха? (Да.)

9. Верите ли, что стресс полезен для здоровья? (Нет.)

10. Верите ли, что картофельные чипсы полезны для здоровья? (Нет.)

11. Верите ли, что сладости вызывают кариес? (Да.)

12. Верите ли, что можно стать наркоманом после одной дозы? (Да.)

13. Верите ли, что молодому растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов? (Да.)

14. А верите ли вы, что газированные напитки полезны для здоровья? (Нет.)

1. Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? (Да.)

2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (Нет.)

3. Верно ли, что шоколадные батончики входят в пятерку самых вредных продуктов питания? (Да.)

4. Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10 ООО человек? (Да.)

5. Правда ли, что бананы поднимают настроение? (Да.)

6. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (Да.)

7. Правда ли, что есть безвредные наркотики? (Нет.)

8. Отказаться от курения легко? (Нет.)

9. Правда ли, что большинство людей не курит? (Да.)

10. Правда ли, что «совы» любят работать по утрам? (Нет.)

11. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (Да.)

12. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (Нет.)

13. Правда ли, что надо ежедневно выпивать два стакана молока? (Да.)

14. Правда ли, что сладкие напитки входят в пятерку самых вредных продуктов питания? (Да.)

15. Правда ли, что минута смеха равна 45 минутам пассивного отдыха? (Да.)

16. Согласны ли вы, что стресс полезен для здоровья? (Нет.)

17. Согласны ли вы, что картофельные чипсы полезны для здоровья? (Нет.)

18. Верно ли, что сосиски полезны для здоровья? (Нет.)

19. Верно ли, что можно стать наркоманом от одного укола? (Да.)

20. Верно ли, что молодому растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов? (Да.)

- Хорошо, ребята, вы знаете, что вредно, а что полезно.

**Приложение 3.**

**Проблемная ситуация «Все наоборот»**

Классный руководитель. А теперь вам предстоит оценить поведение вашего одноклассника. Нам удалось записать на видеопленку один день ученика нашего класса (не буду называть фамилию). Можно ли сказать, что он ведет здоровый образ жизни? Послушайте, что мы увидели на пленке. (Читает.)

7.45 утра. Звонит будильник. Наш герой, закрыв будильник подушкой, продолжает спать. Он лег в 3 часа ночи, так и не пройдя сложный уровень в компьютерной игре. Бабушка буквально стягивает его с кровати. Она кричит, что он опаздывает в школу и через 15 минут начнется урок. Не открывая глаз, он натягивает футболку и штаны, берет рюкзак и ползет в школу. Бабушка на ходу сует ему в карман 50 рублей. Его лицо озаряет счастливая улыбка: на первый урок не опоздал! Через минуту он уже сладко дремлет за партой под мирный голос учителя. Звонок! Пора завтракать. И вот он уже в столовой. Короткий бой в очереди - и бутылка сладкой воды с пакетиком чипсов у него в руках. Только вышел из столовой - звонок. Договорились с друзьями встретиться на второй перемене. Еле досидел до конца второго урока и сразу же по звонку - на переменку. Сначала поговорили об играх, потом обсудили поведение учителей. Перемена прошла на славу. Остальные уроки пролетели незаметно. Пора домой. Бабушка уже ждет с обедом. И напрасно. По дороге домой он покупает в киоске 2 шоколадных батончика. Вспомнив героя рекламы, хищно кусает батончик и сразу чувствует себя хозяином жизни.

Бабушкин обед уже не нужен, он сыт и силен. Ему нужно только поспать. Чтобы вновь сесть за любимую игру и сражаться со страшными монстрами до самого рассвета.

- Вот что нам удалось заснять. Можно ли сказать, что наш герой ведет здоровый образ жизни?

***Примерные ответы детей:***

- Режим дня не соблюдает, ложится поздно.

- Гигиену не соблюдает: не умывается, не чистит зубы.

- Мало двигается: зарядку не делает, сидит в основном за компьютером.

- На свежем воздухе был только на перемене с друзьями...(возможно во время перекуров, да и то отравил этот воздух табачным дымом).

- Питается неправильно, употребляет вредные продукты: чипсы, шоколадные батончики, сладкую воду.

Классный руководитель. Какие советы вы бы дали своему однокласснику?

***Примерные ответы детей:***

* Правильно питаться.
* Не покупать чипсы, сладкую воду, шоколадные батончики.
* Соблюдать режим дня.

- Гулять на свежем воздухе.

- Делать зарядку.

- Следить за собой: умываться, причесываться, соблюдать правила личной гигиены.