

Воспитательное мероприятие „Здоровье не купишь - его разум дарит”

Цель:

- ✓ формирование психологической установки: „Здоровье не купишь – его разум дарит”

Задачи:

- ✓ выявить, насколько хорошо учащиеся владеют информацией о том, что такое здоровье, здоровый образ жизни
- ✓ способствовать формированию навыков здорового образа жизни у учащихся

Подготовительный период:

- ✓ разделиться на 2 команды, придумать названия командам, девиз

Оформление и оборудование: картинки и плакаты о спорте, здоровье, шары, музыка, задания для конкурса капитанов, 2 грамоты, чистые листы, кроссворды.

Ход мероприятия

Вступительное слово учителя: Здравствуйте, ребята! Когда мы встречаемся с людьми, мы здороваемся.

Мы говорим вам «здравствуйте», а это значит, что мы всем вам желаем здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья?

Здоровье для человека – одна из главных ценностей. (видео «система здоровья»)

И поэтому, девизом нашего мероприятия станет поговорку:

"Здоровье не купишь – его разум дарит"

I конкурс

У нас играют 2 команды. Я попрошу команды представиться и назвать свой девиз (представления команд)

II конкурс

А начнём мы с **игры – «Разминка»**.

Вопросы для игры:

1-ая игра:

1. Его не купишь ни за какие деньги. (Здоровье)
2. Что милей всего на свете? (Сон)
3. Массовое заболевание людей. (Эпидемия)
4. Рациональное распределение времени. (Режим)
5. Тренировка организма холодом. (Закаливание)
6. Жидкость, переносимая в организме кислород. (Кровь)
7. Наука о чистоте. (Гигиена)
8. Мельчайший организм, переносимый инфекцию. (Микроб)
9. Добровольное отравление никотином. (Курение)
10. Этот русский полководец в детстве был очень слабым ребёнком, но он прекрасно закалил себя. Лучшим способом закаливания он считал русскую баню. Там он выдерживал ужасный жар на полке, после чего на него выливали 10 вёдер холодной воды. (Суворов)
11. Любитель нюхать вредные вещества (Токсикоман)
12. Любимый цветок наркомана (Мак).

В случае ничьи, вопрос на засыпку:

1. Ледовая площадка (каток).
2. Специалист по поднятию тяжестей (штангист).
3. Лучшая тяжесть для любителей утренней зарядки (гантели).
4. Она является залогом здоровья (чистота).

5. Хоккей - шайба, футбол - мяч, бадминтон -... (волан).
6. Теннисная площадка (корт).
7. Решающая характеристика внешности для баскетболиста (рост).
8. Спортивный переходящий приз (кубок).
9. Что стремится установить спортсмен? (Рекорд).

За верный ответ 1 балл.

Конкурс III

Учитель: Какие продукты являются наиболее полезными для нашего здоровья?

Ребята: Овощи, фрукты, ягоды.

Учитель: Правильно. Сейчас вы получите кроссворды, где зашифрованы названия фруктов, овощей и ягод. За пять минут найдите 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.

Игра с залом

м	о	р	к	о	в	ь	ф	п	л	а	ч	к
в	с	в	а	г	р	у	ш	а	и	н	е	а
и	в	и	л	у	к	м	п	р	м	а	р	р
н	ё	ш	а	р	а	р	о	я	о	н	е	т
о	к	н	м	е	и	т	м	б	н	а	ш	о
г	л	я	ч	ц	с	м	л	м	с	н	ф	
р	а	м	п	о	м	и	д	о	р	м	я	е
а	п	е	л	ь	с	и	н	к	м	т	м	л
д	к	а	п	у	с	т	а	о	п	ы	в	ь
м	а	н	г	о	м	м	в	в	е	к	в	в
д	ы	н	я	ы	в	ф	ы	а	р	в	ы	б
м	а	н	д	а	р	и	н	р	е	а	е	а
к	у	к	у	р	у	з	а	б	ц	в	е	н
ц	с	л	и	в	а	у	к	у	е	н	г	а
г	р	а	н	а	т	у	к	з	е	н	г	н
к	л	у	б	н	и	к	а	п	и	т	п	р

На сегодняшний день, на наше здоровье организовано покушение со стороны вредных привычек, которые ведут охоту на нас повсюду и дома и в школе и на улице.

Сейчас я предлагаю всем вместе ответить на вопросы «Полезно - вредно», если полезно, то вы топаете, если вредно - то вы хлопаете.

-Читать лежа...(вредно)

-Смотреть на яркий свет...(вредно)

-Промывать глаза по утрам...(полезно)

-Смотреть близко телевизор...(вредно)

-Употреблять в пищу морковь, петрушку...(полезно)

-Тереть глаза грязными кулаками...(вредно)

-Заниматься физкультурой...(полезно)

Конкурс IV

Учитель: Перейдём к следующему конкурсу. Он называется „**Походка спортсмена**”.

Капитанам предстоит изобразить походку спортсмена, который вам достанется по карточке. Капитаны тянут карточки.

Если капитан хорошо, ясно показывает, то и его команда, и та, которая первая отгадывает, получают по очку. Ведущий на своём примере показывает, ребята должны угадать кого изобразил ведущий (изобразить бегуна, которому наступили на ногу) Начинает первая команда.

Карточки:

1. Изобразить походку штангиста после того, как ему на ногу упала штанга.
2. Изобразить пловца, которого разбил радикулит.
3. Велосипедиста, который при падении повредил правый бок.

(Ребята показывают и отгадывают.)

Судьи оценивают команды.

Учитель: Молодцы! Здорово прогулялись спортивной походкой.

Спортсмен преодолел себя,

А это значит много.
И главное здесь даже не рекорд.
И не блестящие поверхности медали.
Здоровье - главное! Его приносит...

Ребята: Спорт.

Конкурс V

Учитель: Конкурс «Яблочко». Участники делятся на пары (в любом сочетании). Пары зажимают лбами по яблоку и выполняют команды ведущего: «присесть», «три шага влево», «три шага вправо», «подпрыгнуть» и т. п. Побеждает пара, которая сумела выполнить все команды, не уронив яблоко.

Конкурс VI

Учитель: Здоровье не купишь. Под таким девизом мы проведем наш блицтурнир. За правильный ответ - один балл. Быстро поднимайте руку.

1. Весной растет, летом цветет.
Осенью осыпается, зимой отсыпается.
А цветок - на медок.
Лечит от гриппа, кашля и хрипа. (*Липа*)

2. Растет она вокруг
Она и враг и друг.
Как иглы - волоски,
Покрыли все листки.
Сломи хоть волосок -
И капнет едкий сок -
На кожу - хоть ори!
О-о-ой, волдыри!
Но если дружишь с ней,
Ты многих здоровей:
В ней витаминов - клад,
Весной ее едят. (*Крапива*)

3. Почему я от дороги
Далеко не отхожу?
Если ты поранил ноги,
Я им помощь окажу.
Приложу ладошку к ране, -
Боль утихнет и опять
Будут ноги по дороге
В ногу с солнышком шагать. (*Подорожник*)

4. Он шипы свои выставил колкие,
Шипы у него, как иголки.
Но мы не шипы у него соберем, -
Полезных плодов для аптеки нарвем. (*Шиповник*)

5. Чтобы не был хилым, вялым,
Не лежал под одеялом,
Не хворал и был в порядке,
Делай каждый день... (*Зарядку*)

6. Болеть мне некогда друзья,
В футбол, хоккей играю я.
И я собою очень горд,
Что дарит мне здоровье... *(Спорт)*

7. Разгрызёшь стальные трубы,
Если будешь чистить... *(Зубы)*

8. Позабудь ты про компьютер.
Беги на улицу гулять.
Для детей полезно очень
Свежим воздухом... *(Дышать)*

Своё здоровье

Учитель: В завершении нашего мероприятия я хочу, чтобы вы определили 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 **(встаньте)**.

- Если заболевание возникло во время эпидемии - средний уровень здоровья **(поднимите руки)**.

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

Заключительный этап: Вот и закончилась наша игра. Давайте подведём итоги. Все команды выступили отлично. Слово предоставляется жюри. (Вручаются призы, грамоты). **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. И в этом Вам помогут «12 полезных привычек». *Внимание на экран (видео)* Будьте здоровы, спасибо за внимание!