**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа» с.Нившера**

**Методическая разработка** **внеклассной работы**

**«Будь здоров, дорогой!» (о здоровом образе жизни)**

Автор:

Михайлова Валентина Валерьяновна

должность - учитель физической культуры

2024 год

**Внеклассная работа «Будь здоров, дорогой!»**

**(о здоровом образе жизни)**

**Руководитель мероприятия:** Михайлова В.В.

**Участники мероприятия:** 7, 8 класс.

**Цель:** формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни.

**Задачи:**

1. Привитие интереса к полезным поведенческим привычкам (гигиеническим, двигательным и т.д.);
2. Получение знаний детьми о здоровье человека, гигиене тела, культуре безопасности;

4. Стимулирование желания школьников к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;

5. Повышение сопротивляемости организма детей к различным заболеваниям;

6. Воспитывать чувства коллективизма, навыки сотрудничества.

**Инвентарь:** 10 фишек, 8 барьеров, 2 карандаша, 4 обруча, 2 корзины, муляжи: конфет, яблок, лимона, огурца, картошки, моркови, кефира, лимонада, чипсов, чая, соли, «ролтон».

**Дидактический материал:** 2 конверта, отдельно с вырезанными словами с определением «здоровье»; 2 листочка, **2 карточки с текстом перепутанного режима дня школьника, карточки со словами из данных пословиц.**

**Ход мероприятия**

**Ведущий:**

Добрый день, дорогие друзья! Ежегодно, 7 апреля, во всем мире отмечают Всемирный день здоровья, для того, чтобы все люди на земле могли понять, как много значит здоровье в их жизни. Я поздравляю сегодня всех гостей, участников Днем Здоровья, желаю всем крепкого здоровья, быть крепкими, смелыми, отважными, ловкими и сильными!

А теперь познакомимся с участниками праздника. Поприветствуем команды 7 и 8 классов.

Конечно же, у каждой спортивной команды есть свое название. А какое, сейчас узнаем \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ведущий:**

Ни одно соревнование не обходится без жюри, позвольте представить их Вам: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Все выполненные задания будут оцениваться по трехбальной системе.

При встрече люди желают друг другу здоровья: «Здравствуйте! Доброго здоровья», «Как ваше драгоценное здоровье?»

И это не случайно. Ведь еще в Древней Руси говаривали: «Здоровье дороже богатства», «Здоровье не купишь», «Дал бы бог здоровья, а счастье найдем». Действительно, здоровье необходимо любому человеку для успешной деятельности.

1. **Игра «Собери определение «Здоровье».**

Для начала проверим, что значит понятие «здоровье»? У меня в руке конверт, и в конверте отдельные слова определения «здоровья».

*Задание:* Какая команда быстрее соберет определение «Здоровье»?

(Жюри проверяет, предлагает команду победителей прочитать определение «Здоровье»)

/Здоровье — это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия/

Ведущий: А вот мнение русского писателя, врача А. П. Чехова: «Надо быть ясным умственно, чистым нравственно и опрятным физически».

А ведь и правда, ученные всего мира пришли к выводу, что на наше здоровье больше всего влияет образ жизни.

Получается, что в большей степени здоровье человека зависит от него самого.

Древние греки, например, мало болели и долго жили. Отчего же им так везло?

1. **Игра - задание:** Подумайте и напишите, какие факторы помогали им быть здоровым?

(Жюри проверяет работу команд, оглашает результат и предлагает команде победителю озвучить ответ)

/Ответы детей: употребляли больше растительную пищу, с раннего детства до преклонных лет закалялись, неустанно пребывали в движении, отсутствовали вредные привычки/

**Ведущий:** Дети в гимназиях у древних греков полдня занимались гимнастикой, столько же наукой и искусством. А, у нас сколько уроков физкультуры в неделю? Как вы думаете: это достаточно? (ответы детей). Поэтому после уроков у нас организованы различные спортивные занятия, где мы можем развивать наши физические возможности. Наше здоровье в наших руках. А теперь эстафетная игра, где вы можете показать свою ловкость, быстроту.

1. **Эстафетная игра «Бег через барьер»**

*Задание:* Первые участники эстафеты бегут, перепрыгивая через барьеры, останавливаются у фишки, поворачиваются к команде, принимают стойку ноги врозь, и хлопают в ладоши. Выходят следующие участники игры, бегут, перепрыгивая через барьер, проходят под ногами игрока, встают, поворачиваются, поднимают руки вверх, хлопают в ладоши, и выходят следующие участники и т.д.

(Жюри оглашает итоги соревнования)

**Ведущий:** Чтобы везде успевать: хорошо учиться, заниматься спортом и иметь крепкое здоровье надо соблюдать режим дня.А, что такое режим дня?

/Ответы детей: Режим дня – это определенный распорядок труда, отдыха, гигиены, питания и сна/

Ведущий: Таким образом, от режима дня будет зависеть наше здоровье.

1. **Игра: «Алгоритм режима дня»**

*Задание:* На листочке разбросаны элементы режима дня. Вам необходимо составит алгоритм вашего режима дня.

**Перепутанный режим дня школьника**

Подъём.

Утренний завтрак.

Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет.

Дорога в школу или утренняя прогулка до начала занятий.

Занятия в школе.

Продолжение занятие в школе.

Дорога из школы

Обед

Приготовление домашних заданий.

Полдник

Прогулка или игры и спортивные занятия.

Прогулки на свежем воздухе.

Ужин и свободные занятия.

Приготовление ко сну.

**Правильный режим дня школьника.**

1. Подъём.
2. Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет.
3. Завтрак.
4. Дорога в школу или утренняя прогулка до начала занятий.
5. Занятия в школе.
6. Обед
7. Продолжение занятие в школе.
8. Дорога из школы
9. Полдник
10. Прогулка или игры и спортивные занятия.
11. Приготовление домашних заданий.
12. Прогулки на свежем воздухе.
13. Ужин и свободные занятия.
14. Приготовление ко сну.

**Ведущий:** Ребята, от чего может зависеть еще здоровье?

Ответы детей: от правильного сбалансированного питания.

|  |  |
| --- | --- |
| В жизни нам необходимо,  Много, много витаминов.  Всех сейчас не перечесть,  Нужно нам их больше есть! | Мясо, овощи и фрукты –  Натуральные продукты.  А вот чипсы, знай всегда,  Это вредная еда! |

**Ведущий:** А теперь игра «Собери корзину здоровья». Вам нужно собрать быстро только полезные продукты в корзину, а вредные отложить.

1. **Эстафетная игра «Корзина здоровья»**

На противоположной стороне, у лицевой линии, в обруче, разбросаны муляжи полезных и вредных продуктов: конфет, яблок, лимона, огурца, картошки, моркови, кефира, лимонада, чипсов, чая, соли, «ролтон»; корзина.

*Задание:* По одному участнику от каждой команды бегут, обегая вокруг фишки, пролезая через обруч, берут из обруча один «полезный» продукт и оставляют в корзинке, возвращаются обратно, преодолевая те же препятствии, передают эстафету следующему игроку.

**Ведущий:** Ребята, молодцы, быстро справились работой!

Запомните: «Ешь правильно - и лекарств не надобно».

Уважаемое жюри, пожалуйста, посмотрите, какая команда больше предпочитает здоровую еду? Огласите результат.

**Ведущий:** Современные исследователи также считают, что физическая нагрузка должна обязательно сочетаться с активным, интеллектуальным режимом. Люди умные, образованные живут дольше, меньше болеют.

Как же прожить долгую и при этом здоровую жизнь? Некоторые ответы мы можем найти после составления пословиц.

1. **Подвижная игра «Соберите пословицу»**

(Каждая команда получает 2 конверта: в одном начало в другом окончание пословицы)

*Задание:* Какая команда быстрее соберет пословицу.

Варианты пословиц:

«В здоровом теле — здоровый дух».

«Ешь чеснок и лук — не возьмет недуг».

«Болен — лечись, а здоров — берегись».

«Недосыпаешь — здоровье теряешь».

«Двигайся больше — проживешь дольше».

Закаляй свое тело с пользой для дела.

Хоть телом не видна, да здоровьем крепка.

Вылечился Ваня - помогла ему баня.

Сахар зубы разрушает, а морковь укрепляет.

(Из книги «Словарик школьника. Пословицы, поговорки, крылатые выражения», автор О. Д. Ушакова)

**Ведущая:** Ребята, молодцы, хорошо знаете пословицы и поэтому быстро справились заданием. Уважаемое жюри, пожалуйста, огласите результат.

(Команда – победитель читает данные пословицы)

**Ведущая:** Не просто в народе говорят: «Слабеет тело без дела».

Современные ученые считают, что упражнения приносят максимальную пользу, если они выполняются систематически, по часу в день, шесть раз в неделю.

Французские врачи XVIII века говорили: «Движение по своему действию заменит любое лекарство, но все врачебные средства мира не в состоянии заменить действие движения».

1. **Эстафетная игра в паре «Нитка и иголка»**

*Задание:* Двое бегут с обручем, пролезая через него до фишки, обходят фишку, бегут к своей команде, взявшись за обруч, передают обруч следующей паре.

(Жюри подводит итог)

**Ведущий:** «Улыбка дарит нам продление века, смех - здоровье души».

Психологи советуют больше шутить, говорить друг другу комплименты, воздерживаться от крика и споров по мелочам.

Веселые люди быстрее выздоравливают и дольше живут. Светлые мысли и доброта ко всем окружающим – это сильный фактор здоровья.

1. **Игра - викторина**

1. Какое большое спортивное мероприятие носит женское имя? (Олимпиада)

2. Эта игра похожа на бейсбол. Какая? (Русская лапта)

3. Другое название настольного тенниса – это… (пинг-понг)  
4. Как называют наказание в спорте? (Удаление)  
5. Чего должен взять прыгун? (Высоту)  
6. Как называют спортивный снаряд-животное? (Козёл)

7. Откуда начинается путь к финишу? (Со старта)  
8. Этот спортсмен ходит в сидячем положении. Кто? (Шахматист)  
9. Что используют как тяжесть для зарядки? (Гантели)  
10. Без этого судья не выходит на поле? (Свисток)  
11. Что обеспечивает безопасность голове спортсмена? (Шлем)  
12. На что восходят победители соревнований? (На пьедестал почёта)  
13. Какое бельё надевают зимой спортсмены? (Термобельё)

14. Кто не играет в хоккей? (Трус)

15. Как называется штрафной бросок в хоккее? (Буллит)   
16. Из какого овоща стреляют в спорте? (Из лука)  
  
**Ведущий:** Уважаемое жюри, Вам слово для подведения итогов.

**Подведение итогов. Награждение команд**

**Ведущий:**

|  |  |
| --- | --- |
| Провели мы состязанья  И желаем на прощанье  Всем здоровье укреплять  Мышцы крепче накачать. | Чтоб с болезнями не знаться,  К докторам не обращаться,  Чтобы сильным стать и смелым,  Быстрым, ловким и умелым! |

**Ведущий:** Здоровье – это красота. Так будьте же всегда красивыми, храните то, что дано природой, сохраняйте свое здоровье, хорошее состояние мыслей и души.

Спасибо всем и до новых встреч!

**Использование литературы**: Владимирова Е., Шин С. Сценарий школьных праздников, игры, конкурсы, викторины для учащихся 5-х классов. Мы начинаем праздник наш. – 2-е изд., перераб. и доп. Ростов н/Д: Феникс, 2002.

**Использование интернета:** https://персонаж.рф/news/sportivnaya-viktorina-dlya-detey-s-otvetami/[Cпортивная викторина для детей](https://xn--80aje0aeeii.xn--p1ai/news/sportivnaya-viktorina-dlya-detey-s-otvetami/)