

**Материалы предоставлены Т.В. Сушковой, зам.
директора по воспитательной работе МОУ Лицей
г.Уварово**

1. «Здоров будешь - всё добудешь» (для 5-7-х классов)

Цель: здоровый образ жизни обучающихся.

Задачи:

- приобщение к здоровому образу жизни;
- формирование у учащихся активной позиции по данной проблеме.

Используемые методы:

- наглядный: использование плакатов на данную тему, сценки о здоровом и нездоровом образе жизни;
- практический: тесты, игровые задания, викторина, физкультминутка.

Предварительная подготовка:

1. За неделю до проведения мероприятия каждый желающий может получить анкету «Здоровый образ жизни» (см. Приложение 1) и ответить на вопросы.

2. Участники заранее делятся на несколько команд.

Оформление:

1. Плакаты в зале:

- *«Заботу о пище и уходе за телом нужно отнести к области здоровья и поддержания сил, а не к области наслаждения» (Цицерон);*
- *«Надо, чтобы ум был здоровым в теле здоровом» (Ювенэл);*
- *«Здоровье - это единственная драгоценность» (Монтень).*

2. В центре сцены установлена доска с надписью «Факторы здоровья». В течение вечера на этой доске фиксируются факторы, положительно и отрицательно влияющие на здоровье.

3. В зале стоят пять рабочих столов для пяти команд, на столах — таблички с названиями команд.

- **Оборудование:** «здоровянки»

5 наборов слов «да», «нет»,

карточки со словами: *чистота, спорт, режим, отдых, витамины, умываться, обливаться, спать, бегать, трудиться,*

«Осторожно! Глухие старушки!»;

«Осторожно! Жидкий асфальт!»;

«Осторожно! Террористы!»;

«Осторожно! Неприятные запахи!»;

«Осторожно! Низколетающие кометы!»

Пословицы: *Пьяному море по колено, а лужа по уши.*

Что у трезвого на уме - у пьяного на языке.

С хмелем познаться - с честью расстаться.

Пить до дна - не видать добра.

От опьянения два шага до преступления.

Звучит музыка, на сцене появляется ведущий.

Ведущий. 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. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем! Сегодня у нас необычный вечер, сегодня вы не просто зрители действия, которое будет происходить на сцене, сегодня мы вместе с вами выведем формулу здоровья, от каждого из вас будет зависеть успех нашего общего дела. Девизом сегодняшней встречи мы взяли народную поговорку «Здоров будешь - все добудешь». А добывать вы будете спецвалюту - «здоровянки» с помощью своих знаний, смекалки, находчивости и юмора. У нас сегодня пять команд: команда 5 А класса ..., команда 5Б ..., команда 6А ..., команда 6Б ..., команда 7 класса ... «Чистюли», «Крепыши», «Витаминки», «Диролики» и «Улыбки».

Ведущий. Членами жюри сегодня будут... (*Представление жюри.*) В конце игры членами жюри будет подсчитано количество «здоровянок», заработанных каждой командой, и подведен окончательный итог игры.

Ведущий. И первый наш конкурс называется «Девиз». Девиз - это краткое изречение, в котором в лаконичной форме обычно формулируется какой-то жизненный принцип человека. Девизы бывают не только у людей, существуют девизы фирм, банков, политических партий. А вам сейчас предстоит сочинить девиз своей команды, и в нем должно обязательно присутствовать слово, которое сейчас вытянет ваш капитан.

Проходит жеребьевка: капитаны вытягивают карточки со словами.

Примеры слов:

- чистота;
- спорт;
- режим;
- отдых;
- витамины и т. п.

Ведущий Капитанов прошу на сцену. (*Капитаны зачитывают девизы*) Молодцы! А сейчас мы проведем **конкурс капитанов**. За каждый правильный ответ вы получите по 1 баллу.

Капитаны поднимают карточки со словами «да» или «нет», жюри смотрит за правильностью ответов.

Вопросы:

1. Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья?
(Да.)
2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (Нет.)
3. Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? (Нет.)

4. Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10 000 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 молоко полезнее йогурта? (Нет.)
10. Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги? (Да.)
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 детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? (Да.)
15. Правда ли, что ребенку достаточно спать ночью 8 часов? (Нет.)

Ведущий. Спасибо капитаны. Предлагаю вам сделать прыжок вперед. Подровняйте носочки. Прошу вас ладонями достать пол. Сцепите руки за спиной и присядьте несколько раз. Как можно назвать то, что мы с вами сейчас делаем? Правильно! Разминка, зарядка, одним словом - активный образ жизни. Он способствует укреплению здоровья или нет? (Да.)

На доске «факторы здоровья» ведущий записывает «активный образ жизни» в графу положительных факторов

Ведущий. Более ста лет назад И. С. Тургенев высказал мысль о том, что русский язык богат и могуч. Если задуматься, то можно обнаружить перечень достоинств русского языка. Например, в нашем языке очень много синонимов: почти к каждому глаголу можно найти десяток близких по значению слов. Так, вместо слова «глядеть» можно сказать «смотреть», «распахнуть глаза», «вперить очи», «сверлить взглядом» и т.д. Попробуйте найти как можно больше синонимов к глаголу, который достанется вашему капитану. Капитаны вытягивают карточки со словами, команды приступают к выполнению задания. Примеры слов:

- умываться;
- обливаться;
- спать;
- бегать;
- трудиться

Команды зачитывают синонимы.

Ведущий. Поднимите, пожалуйста, руки, кто никогда не болел. А кто болеет один раз в году? А кто болеет два и более раз? Посмотрите, мы привыкли к тому, что человеку естественно болеть! А ведь это неверная установка. Давайте изменим установку и запомним, что человеку естественно быть здоровым! Ученые доказывают, что человек должен жить 150-200 лет!

Ведущий. Чтобы говорить о здоровье, надо обязательно вспомнить о стрессах. Они нас подстерегают на каждом шагу. Говорят, что резкое

пробуждение и подъем - это уже стресс. Уроки - стресс. Дорога - стресс. Родители ругают... С друзьями поссорился... И так далее... Я знаю людей, которые говорят: «А ты закури - и все пройдет». И вы знаете, как они ошибаются. По вашему мнению, как можно снять стресс? (Можно выйти в лес и громко закричать; залезть под душ; сосчитать до 10; включить музыку, закрыть глаза, представить себя животным и попробовать потанцевать.) Сегодня я хочу научить вас приемам быстрого снятия стресса, и, если в течение жизни вы ими воспользуетесь, я думаю, вы будете быстро выходить из стрессового состояния.

Ведущий показывает ребятам упражнение - растирание ладошек.

Ведущий. Есть еще одно замечательное средство от стресса - это песня. Когда вам плохо, попробуйте петь. А сегодня для вас поет

Исполняется музыкальный номер.

Ведущий. А на нашей доске появляется еще одна запись в графе положительных факторов - «хорошее настроение». Ваши аплодисменты - это не только благодарность певцу, но еще и массаж ваших ладошек, а через них и массаж ваших внутренних органов. Доказано, что чем больше аплодисментов в зале, тем лучше настроение у зрителей. Поэтому многие артисты, прежде чем спеть, просят зрителей поаплодировать.

Ведущий. В следующем конкурсе, который называется «Частокол», побеждает та команда, которая сумеет быстрее остальных расшифровать совет доктора Неболита. Для этого надо по порядку «собрать» буквы: от самой большой до самой маленькой. Вожаки, получите шифровки. Итак, начали! Командам выдаются одинаковые карточки, пока команды «ломают головы» над шифровкой, звучит музыкальная заставка. По окончании работы поднимается флажок, и жюри определяет победителя.

Ведущий. Все команды справились с заданием и сейчас дружно скажут, что же посоветовал доктор Неболит.

Дети (хором). Подружись со спортом!

Ведущий. Русские люди испокон веку были здоровыми, крепкими, что помогало им переносить все невзгоды и трудности. Русские люди всегда были сильными. Но силу каждый человек определяет по-своему. Для кого-то сильные люди - это те, которые открыли гармонию в себе. Для кого-то - это честные и благородные люди способные прийти на помощь другим. Вот мы сейчас и узнаем, дружны ли вы со спортом. Приглашаем на сцену по три человека от каждой команды. Вам предстоит нелегкие состязания – кто больше присядет, кто дольше пропрыгает на скакалке, кто дольше простоит на одной ноге...

После конкурсов ведущий записывает слово «спорт» в графу положительных факторов на доске.

Ведущий. Одно из трактований народной поговорки «Болен - лечись, а здоров - берегись» - соблюдение мер безопасности на улицах города. А помогают нам в этом, предупреждают о возможной опасности дорожные знаки, И хотя дорожных знаков много, все же есть такие ситуации, такие

опасности, которые не отражены в «азбуке дорог». Помогите работникам ГАИ и нарисуйте **новый дорожный знак**.

Капитаны вытягивают карточки с названием знака, который надо изобразить. Примеры:

- «Осторожно! Глухие старушки!»;
- «Осторожно! Жидкий асфальт!»;
- «Осторожно! Террористы!»;
- «Осторожно! Неприятные запахи!»;
- «Осторожно! Низколетающие кометы!» и т. п.

Ведущий. А сейчас мы проверим вожаков на силу духа. У кого быстрее надуется и лопнет воздушный шарик. В здоровом теле - здоровый дух! Проходит конкурс **«Сила духа»**. Жюри дает оценку конкурсам «Дорожный знак» и «Сила духа».

Ведущий. «Алкоголь», «курение», «наркомания» - эти слова, как ни прискорбно, известны каждому взрослому, подростку и даже ребенку. Алкоголь и курение человечество знает давно. Но в последнее время проблема состоит в том, что к ним прибегают очень молодые люди, которые порой еще и не осознают, какой вред может нанести это их здоровью. О пьянстве сложено немало пословиц и поговорок. Я раздаю вам пословицы, а вы попробуйте объяснить, как вы понимаете их смысл.

Конкуре пословиц

1. Пьяному море по колено, а лужа по уши. (Пьяный думает, что может все, а на самом деле даже из лужи выбраться не в состоянии.)

2. Что у трезвого на уме - у пьяного на языке. (Пьяный не контролирует свою речь, способен обидеть словом, разболтать секреты друзей.)

3. С хмелем познаться - с честью расстаться. (Пьянство заглушает рассудок и совесть. Пьяный легко может обмануть, не сдержать слово.)

4. Пить до дна - не видать добра. (Пьяница теряет здоровье, друзей, работу, уважение окружающих, любовь близких.)

5. От опьянения два шага до преступления.

Ведущий записывает слово «алкоголь» в графу отрицательных факторов на доске.

Ведущий. Нравится это кому-то или нет, но факт остается фактом: наркотики - проблема номер один в молодежной среде. И не только в России, но и во всем мире. Наркотики прочно вошли в наш быт, они на каждом шагу встречаются в нашей жизни. Чтобы остановить наркотический маховик, для начала нужно знать врага в лицо. Чтобы с нами не случилась беда, нужны знания: люди должны быть готовы противостоять опасности, тем более что она рядом.

Ведущий записывает «наркотики» в графу отрицательных факторов на доске.

Ведущий. Мы сегодня еще ничего не сказали о питании, а ведь, как известно, от питания зависит порой вся наша жизнь. Недаром древние мудрецы говорили: «Скажи, что ты ешь, и я скажу, кто ты есть». И это

правда. Известно, что молодому растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов. Каких, вы мне сейчас скажете сами. **Команды по очереди называют полезные продукты.**

Ведущий. Разнообразное питание способствует здоровью или нет?

Ведущий записывает сочетание «рациональное питание» в графу положительных факторов на доске.

Ведущий. Всемирная организация здравоохранения в 1988 году объявила 31 мая Всемирным днем без табака. Перед мировым сообществом была поставлена задача -добиться, чтобы в XXI веке проблема табакокурения исчезла. Как известно, отказаться от курения сложно, но возможно. И чем раньше человек это сделает, тем лучше. Итак, какое влияние на здоровье человека оказывает курение?

Ведущий записывает «курение» в графу отрицательных факторов на доске.

Ведущий. Вот мы с вами и разобрали все основные факторы, влияющие на здоровье. Отметили основные плюсы и минусы. Какой же можно сделать вывод? Как закончить фразу «формула здоровья - это...»? Будет здоровой наша страна или нет, зависит от нас с вами, от каждого из нас!!!

Ведущий. «Здоровье не купишь - его разум дарит» - под таким девизом мы проводим «Блицтурнир». За быстрый и правильный ответ - одна «здоровянка». Приготовились? Начали.

Ведущий задает вопросы, загадки о лекарственных растениях, ягодах, грибах и т. п.

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 каплет едкий сок
На кожу - хоть ори!
0-о-ой, волдыри!
Но если дружишь с ней –
Ты многих здоровей;
В ней витаминов - клад,
Весной ее едят. (**Крапива.**)

3. Есть корень кривой и рогатый,
Целебную силой богатый,
И может, два века он ждет человека
В чащобе лесной под кедровой сосной. (**Женьшень.**)

4. Почему я от дороги

Далеко не отхожу?
Если ты поранишь ноги,
Я им помощь окажу.
Приложу ладошку к ране –
Боль утихнет, и опять
Будут ноги по дороге
В ногу с солнышком шагать. **(Подорожник.)**

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

Ведущий. А последний конкурс так и называется «Здоровье», Нужно на каждую букву этого слова найти слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни.

Например:

- З - здоровье, зарядка, закалка, зубной врач;
- Д - диета;
- О - отдых, очки;
- Р - режим, расческа, ракетка;
- В - вода, витамины, врач;
- Е - еда.

Команды выполняют задание, на сцене - концертный номер. Затем представители от команд зачитывают свои слова. Жюри дает оценку предыдущим конкурсам, затем подводит общий итог. Награждение победителей.

Ведущий. 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 сегодняшняя игра не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее. Ведь «Здоров будешь - все добудешь!» Так будьте здоровы!!!