



Сценарий «Здоровый образ жизни».

План данного мероприятия:

1. «Знакомство» с основными человеческими органами (зачем человеку нужно здоровье).
2. «Курильщик у доктора» – театральное представление.
3. Выработка негативного отношения к сигаретам.

Ведущий: Всем – добрый день! Сегодня у нас с вами занятие, которое посвящается здоровому образу жизни. Для начала – правила поведения в группе:

1. Не перебивайте других.
2. Внимательно слушайте других.
3. Будьте предельно искренними. Говорите (отвечайте) поочередно.
4. Захотите ответить – поднимайте руку.

Выскажите, пожалуйста, свои мнения насчет того, зачем здоровье нужно человеку. Все варианты – правильные. Не задумывайтесь долго, говорите сразу. (Участники начинают высказываться, ведущий обобщает их). Да, здоровье необходимо для того, чтобы организм нормально функционировал, чтобы люди могли работать, ходить, радоваться жизни.... вспомните, как ведут себя родственники тех, кто болен. (Все начинают вспоминать вслух то, что просит ведущий). А теперь вспомните, как ведут себя родные, когда в их семье все здоровые (участники вспоминают). Теперь скажите: вам больше нравятся здоровые люди или больные?

Сейчас мы с вами представим, что окунулись в жизнь всего организма, и начнем «улавливать» ценность самых важных его органов.

Печень. Она переваривает пищу, которая в организм поступает. Еще она задерживает различные токсины и яды.

Сердце. Разносит кровь по всему телу. Оно является «часами» нашей жизни. Без сердца можно жить только в метафорах или в сказках.

Мозг. Он контролирует все действия человека, все его мысли. Каждая часть тела контролируется им.

Кишечник. Благодаря этому органу все полезные вещества пищи проносятся в кровь и распределяются по всему организму.

Почки. Занимаются тем, что выводят различные шлаки. Еще образуют мочу из отходов, которые находятся в крови.

Теперь, благодаря небольшому театральному представлению, посмотрим, что происходит с вышеперечисленными органами, когда они сталкиваются с вредными веществами.





Сценка: *Врачебный кабинет. Доктор сидит за столом. Раздается стук в дверь, после которого появляется больной.*

Врач: *Какие есть жалобы?*

Больной: *С лёгкими что-то (голос – хриплый).*

Врач: *С лёгкими? Вы, я слышу по запаху, курильщик. Предлагаю проверить ваше сердце и ваши легкие.*

На сцену, тяжело дыша и громко кашляя, выходят легкие и сердце. Они опираются друг на друга, вызывая сострадание.

Лёгкие: *Мимо меня пробежал рак легких. Он выискивал себе новую жертву. Долго ли нам удастся убежать от лап этого чудовища – неизвестно. Хозяин наш становится все слабее с каждым днем. Он много курит! Если бы он понял, как страшно умирать от этой жуткой «болячки» – бросил бы сигареты, больше никогда не прикасаясь к ним.*

Сердце: *Я очень обижен на хозяина. Я работаю круглосуточно, чтобы он пил, ел, гулял, жил. В благодарность – порция табачного дыма каждый день. А мне так нужна его забота....*

Доктор: *В курсе ли вы, больной, что в дыме табака находятся тридцать компонентов, которые относятся к ядовитым? Не хотите ли бросить эту свою привычку?*

Больной: *Я пробовал, доктор.*

На сцене появляется Мозг. Он весь трясется, и идет, опираясь на палочку.

Ведущий: *Это кто?*

Мозг: *Я – мозг. Мне хорошо известно, как можно отравиться никотином. Мой хозяин – бедняга. Он так слаб духом. И лет одиннадцать уже является рабом.*

Больной: *Чьим это рабом?*

Доктор: *Сигаретным рабом! Исследователи утверждают, что никотин вызывает невероятное привыкание. Последствия – множество неприятных болезней.*

Больной: *У меня уже живот от страха заболел очень!*

Доктор: *Это болит желудок.*

На сцену выходит Желудок. Выходит он под звучание музыки, на четвереньках. А на Желудке сидит Язва. Такая довольная, веселая, улыбчивая. Она крутит кнутом, ударяя им Желудок. Бедняга делает попытки отбиться от нее.

Желудок: *Убивают! Спасите! Мой Лёша закурил. Этот день помню, будто он был вчера. Вся Еда,*



которая в меня поступала, только то и делала, что бросалась жалобами. Компот злился, котлета с ума сходила, салат сказал, что не хочет быть съеденным этим человеком.... Досталось мне нешуточно. Не любит меня совсем хозяин. Обидно!

Доктор: Никотин развивает язву.

Желудок: Вот я ее и подцепил. Она меня уже совсем загрызла. Не знаю, что и делать с ней.

Доктор: Сделать что-то нужно, чтобы Язва отступила! (Доктор совершил попытку спихнуть ее с Желудка, но ничего у него не вышло).

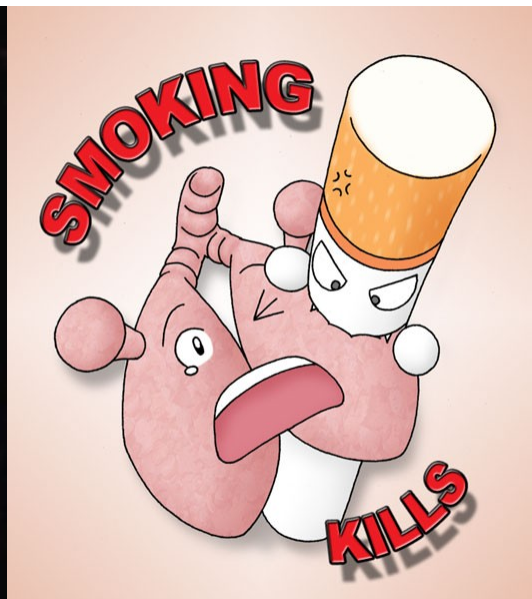
Желудок: Вы не сможете помочь. Хозяин бросит курение – отступит Язва.

Больной: Да, я так вляпался.... Если не буду ничего делать – все хуже и хуже будет. Нужно заключить договор с Силой Воли. Она меня спасала уже много раз. Спасет и в этот, надеюсь.

Доктор: Пока – опоздали. Придется положить вас в больницу. Дальше тянуть нельзя.

Больной стоит очень грустный, но не может противостоять реальности. Его госпитализируют.

Ведущий: Давайте представим ненадолго, что я – это весы. Мои руки – чаша весов. На одной стороне (указывает на правую руку) находятся: близкие, родные, друзья, знакомые, жизнь ваших детей, ваше здоровье. На второй – сигареты. Что выбираете вы?



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:



Сбалансированное питание



Активный образ жизни



Психологическое здоровье

Внеклассное мероприятие по здоровому образу жизни

Цели:

- дать ученикам представление о том, что такое здоровый образ жизни;
- приобщить учащихся к здоровому образу жизни;
- добиться формирования у учащихся активной позиции по данной проблеме;
- развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес.

Ход мероприятия

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 необычное мероприятие, сегодня мы с вами отправимся путешествовать по Стране Здоровья. В нашем сегодняшнем плавании мы будем опровергать переместительный закон сложения. Можете ли вы назвать формулу, где от перемены мест слагаемых все резко изменяется...

Формула жизни: (слайд 2. См. Приложение)

Жизнь = здоровье + семья + учеба + друзья.

Если мы поставим здоровье на какое-то другое место, то не только сумма “жизнь” изменится, изменится и ее качество. Эта сумма может быть равна 30, 75, а может быть и 167 годам (длительность жизни одного из тибетских монахов).

Чтобы попасть поскорее в Страну Здоровья, нужно приобрести билеты на наш автобус, а для этого необходимо участвовать в необычных конкурсах.

Конкурс 1. “Народная мудрость” (слайдз)

Составить из рассыпанных слов-карточек пословицы, объяснить их смысл.

- “Здоровый человек-богатый человек”
- “Здоровьем слаб, так и духом не герой”

- “Чистым жить – здоровым быть”
- “В здоровом теле – здоровый дух”
- “Здоровье – дороже золота”

Конкурс 2. “Загадки” (слайд 4-5)

*Два соседа-непоседы.
День на работе,
Ночь на отдыхе. (Глаза)*

*Ношу их много лет,
А счету им не знаю. (Волосы)*

*Всю жизнь ходят в обгонку,
А догнать друг друга
Не могут (Ноги)*

*Оно много меньше нас,
А работает всякий час
(Сердце)*

*Между двух светил
В середине я один (Нос)*

*У пяти братьев
Одна работа. (Пальцы)*



Конкурс 3. “Что? Где? Когда?” (слайд 6-7)

1. *Что это за лекарство, которое слушают? (Музыка.)*
2. *Какие опасные “подарки” солнца мы можем получить? (Ожоги.)*
3. *Что на свете дороже всего? (Здоровье.)*
4. *Что без языка, а сказывается? (Болезнь.)*
5. *Что никогда не лень делать? (Дышать.)*
6. *Что такое фитотерапия? (Лечение травами.)*
7. *Когда необходимо проводить физкультминутку? (В период утомления.)* Ведущий: Молодцы, вы все достойны получить билет в Страну Здоровья. Мы будем путешествовать под девизом:

*Я умею думать,
Я умею рассуждать,
Что полезно для здоровья,
То и буду выбирать!*

(Слайд 8)

– Для нас открылись двери в Страну Здоровья. Мы едем по ее большим просторным улицам и проспектам. Нам легко дышится. Нам весело путешествовать.

1-я остановка. Проспект “Здоровье человека” (слайд 9-11)

Вам необходимо подобрать верный вариант ответа.

1. Зачем нужно знать свой организм?

- А) чтобы сохранять и укреплять здоровье;
- Б) чтобы человек мог мыслить, говорить и трудиться;
- В) чтобы умело использовать свои возможности.

2. В какой строчке указаны слова, описывающие здорового человека?

- А) сутулый, крепкий, неуклюжий, высокий;
- Б) горбатый, бледный, хилый, низкий;
- В) стройный, сильный, ловкий, статный.

3. В какой строчке указаны только органы человека?

- А) глаза, сердце, желудок, кожа;
- Б) сердце, головной мозг, почки, кровь;
- В) печень, селезенка, уши, желчь.

2-я остановка. Отдых в парке “Помоги себе сам” (слайд 12)

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 поссорились... И так далее...



По вашему мнению, как можно снять стресс? (Можно громко закричать, залезть под душ, 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 упражнение – растирание ладошек.



Есть еще одно замечательное средство от стресса – это включить тихую спокойную музыку, закрыть глаза, расслабиться и представить себе что-нибудь хорошее.

(Затем проводится краткая беседа о впечатлениях, картинах, возникших у ребят в воображении.)

Совет ребятам:

учитесь видеть в жизни прекрасное, радоваться жизни, тогда стресс и болезни обойдут вас стороной.

3-я остановка. Площадь Гигиены (слайд13)

Гигиена – это наука о сохранении здоровья, а также мероприятия, которые содействуют этому. Народная мудрость гласит: “Кто аккуратен, тот людям приятен”.

Нам предстоит вспомнить, как правильно ухаживать за:

1. волосами;
2. обувью;
3. нательным бельем и верхней одеждой.

(Рассказывают дети.)

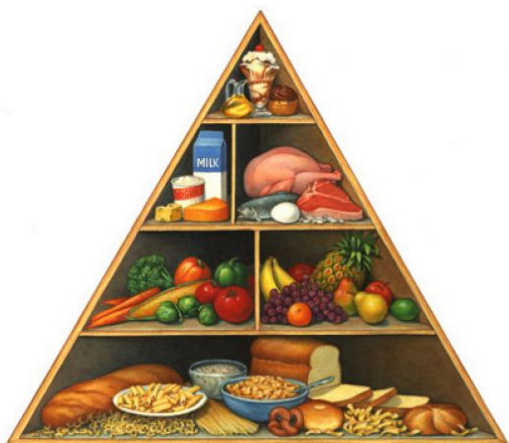
4-я остановка. Станция “Отдыхай-ка”(слайд 14)

Каждый человек должен не только хорошо трудиться, но и уметь отдыхать с пользой для своего здоровья.

(Проводится физкультминутка.)

5-я остановка. Кафе “Приятного аппетита” (слайд15)

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.



1. Назовите полезные для организма продукты. (Рыба, жевательная резинка, чипсы, кефир, напиток “Кола”, геркулес, шоколадные конфеты, морковь, лук, торты, яблоки, капуста, гречка.)

2. Расскажите о правилах правильного питания. (Рассказывают дети.)

3. Назовите, в каких продуктах содержатся витамины А, В, С. (Рассказывают дети.)

6-я остановка. Бульвар “Не болей” (слайд16)

Заслушиваются сообщения учащихся, подготовленные дома.

Тема 1. Какие вы знаете инфекционные заболевания.

Тема 2. Как избежать инфекционных заболеваний

Тема 3. Наша домашняя аптечка.

Ведущий: Вот и подошло к концу наше увлекательное путешествие по Стране Здоровья. Нам пора возвращаться домой. Надеюсь, что сегодняшнее путешествие не прошло даром, и вы многое почерпнули для себя. Ведь “Здоров будешь – все добудешь”. Так будьте здоровы! (слайд 17)





Сценарий мероприятия для учеников начальных классов и их родителей «Мы за здоровый образ жизни!»

Цель: формировать у детей установки на здоровый образ жизни. Способствовать формированию ответственного и бережного отношения к своему здоровью. Прививать практические навыки ЗОЖ.

Оборудование

- 1) Презентация;
- 2) Листы бумаги, фломастеры
- 3) Выставка плакатов «Здоровый образ жизни»
- 4) Предметы: расчёска, щётка, зеркало, мыло, платок, рисунок, изображающий душу, шампунь, крем, зубная паста.
- 5) Модель часов
- 6) Карточки с заданиями
- 7) Ромашка с заданиями
- 8) Корзинка с вредной едой.

Музыкальное оформление:

1. «Музыка чистюльки»
2. «Песенка Дюдюки»
3. Вальс
4. «Спят усталые игрушки».
5. «Закаляйся»
6. «Ромашки спрятались»
7. «Песенка Винни Пуха»

Действующие лица:

1. Учитель-ведущий
2. Девочка Чистюлька
3. Девочка Грязнулька
4. Гимнастка
5. Мальчик и девочка, мама
6. Винни Пух.
7. Сон



Каждый класс разделён на 5 групп (5 этапов), К игре приготовить домашнее задание: визитную карточку класса, эмблему.

Вступление, под музыку Чистюльки выходят учитель и девочка ведущая Чистюлька.

Учитель: Самое сложное и удивительное из всего, что есть на Земле-это человек! Человек- часть природы, он дышит, питается, растёт, развивается.

Чистюлька: Но для того чтобы быть здоровым, сильным нужно вести здоровый образ жизни.

Учитель: Сегодня, мы собрались с вами, чтобы крикнуть на всю Вселенную: «Мы за здоровый образ жизни»

Чистюлька: Но сначала давайте познакомимся с нашими командами.

Визитная карточка класса. Представление жюри.

1 этап: Разминка (за столы садится 1 группа) «Кто быстрее»

1. Этого врача его пациенты называют покороче-ухо-горло-нос (Лор или отоларинголог)
2. Этим клеем пчёлы чинят соты, а врачи лечат людей. (Прополис, хорош от бактерий)
3. Считалось, что возбудитель этой болезни передаётся по воздуху на большое расстояние, поэтому болезнь так и назвали. Что за болезнь? (Ветрянка)
4. Этого пациента пытались вернуть к жизни Сова, фельдшерница Жаба и знахарь Богомол. Назовите его. (Буратино)
5. Первую в мире операцию под наркозом на поле боя провёл этот блестящий врач-хирург. (Н.И.Пирогов в 1847 г. придумал наркоз)
6. Этот врачебный приём англичане образно называют «поцелуем жизни» (искусственное дыхание)
7. Для греков это слово обозначало просто «склад», а для нас - медицинское учреждение (аптека)
8. Результат воздействия мороза на организм человека (обморожение)
9. Кто может заразить человека бешенством? (животные: собаки, кошки, лисы и другие)
10. Что должно находиться в домашней аптечке? (йод, бинт, зелёнка, аммиак, активированный уголь, аспирин и др.)

За каждый правильный ответ-1 балл.

Звучит музыка «Песенка Дюдюки», появляется девочка-грязнулька.

Чистюлька: (обращаясь к грязнульке)

Ой, ты, девочка чумазая,-
Где ты ручки так измазала?-
Чёрные ладошки,
На локтях дорожки!

Грязнуля:

Я на солнышке лежала,
Руки кверху держала-
Вот они и загорели.

Чистюлька:

Ах ты, девочка чумазая,
Где лицо ты так измазала?
Кончик носа чёрный,
Будто закопчённый.

Грязнуля:

Я на солнышке лежала,
Носик кверху держала,
Вот он и загорел!



Чистюлька: Где же ты живёшь, такая чумазая?

Грязнуля: Как где? В городе Грязный. Там все такие. По утрам не умываемся, не чистим зубы, не стрижем ногти, не ухаживаем за волосами и многое другое делать не умеем.

Учитель: придётся тебя научить всему. А помогут нам наши капитаны. Конкурс капитанов. На столе лежат предметы-отгадки. Капитан должен взять отгадку на вопрос. Кто быстрее. (Есть лишние предметы)

Учитель:

Хожу-брожу не по лесам,
А по усам, по волосам.
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и медведей. (Расчёска)



Чистюлька:
*Вроде ёжика на вид,
Но не просит пищи.
По одежде пробежит-
Она станет чище. (Щётка)*

Учитель:
*Я, молча, смотрю на всех,
И смотрят все на меня.
Весёлые видят смех,
С печальными плачу я.
Глубокое, как река,
Я дома на вашей стене.
Увидит старик старика,
Ребёнок-ребёнка во мне. (Зеркало)*



Чистюлька:

*Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится. (Мыло)*



Учитель:
*Волосистойю головкой
В рот она влезает ловко
И считает зубы нам
По утрам и вечерам. (Зубная щётка)*

Чистюлька:
*Лёг в карман и караюлю
Реву, плакеу и грязнулю.
Им утру потоки слёз,
Не забуду и про нос.*

Учитель:
*Вот такой забавный случай!
Поселилась в ванной туча.
Дождик льётся с потолка
Мне на спину и бока.
До чего ж приятно это!
Дождик тёплый, подогретый,
На полу не видно луж.
Все ребята любят(душ)*



Чистюлька:
*Говорит дорожка-
Два вышитых конца:
-Помойся ты немножко,
Чернила смой с лица!
Иначе ты полдня
Испачкаешь меня. (Полотенце)*

Грязнуля: Спасибо Вам за советы, я буду дружить со всеми этими предметами и буду такой же, как Чистюлька. (уходит)

2 этап. За столы садятся команды под №2
«Самый сладкий»

Учитель: (загадка)

На весах не взвесишь, на базаре не продашь, но нет на свете милее его (сон).

Звучит музыка «Спят усталые игрушки», появляется мальчик-сон.

Сон: Ещё с древних времён люди задумывались над вопросом, Что такое сон? Но, как, ни странно, даже в настоящее время учёные не могут дать точного определения сну.

Зато каждый из вас знает: если не выступишься, то на уроке бываешь рассеянным и соображаешь гораздо хуже.

Сценка: выходят девочка и мальчик. Они спорят, ссорятся, плачут, трут глаза. Родители пытаются их успокоить, но ничего не получается.

Сон: Помогите родителям успокоить детей.

Учитель: Вам предстоит составить правила здорового сна.

(команды выполняют задание, болельщики смотрят мультфильм «Лень» или успокоить детей, спев колыбельную песню)

Проверка задания с объяснением. На слайдах презентации появляются правильные ответы.

1. Обязательно ложиться спать и вставать в одно и то же время. Дети должны спать не менее 9 часов.

2. Перед сном умыться, почистить зубы, вымыть ноги.



3. Нельзя смотреть страшные фильмы.

4. Не есть на ночь

5. Спать нужно в полной темноте

6. Спать нужно в хорошо проветренном помещении

7. Спать надо на ровной постели

8. Спать лучше на спине или на правом боку

9. Не применять снотворного.

3 этап: «Спорт, спорт, спорт!» Музыкальное оформление песни «Закаляйся»

На слайде слова «Тело без движения-подобно стоячей воде, которая портится, плесневеет и гниёт»

Выступление гимнастки.

Гимнастка: Народная мудрость гласит: «Здоровье потерял- всё потерял» Движение для ребёнка – не только жизненная необходимость, это сама жизнь.

Чистюлька: А задание такое. Вам предстоит собрать народные пословицы и поговорки, посвященные здоровому образу жизни.

Участники 3 команды собирают разрезанные пословицы.

1. В здоровом теле-здоровый дух

2. Курить - здоровью вредить.

3. Здоровье всего дороже

4. Береги платье снову, а здоровье смолоду

5. Здоров будешь – всё добудешь.

Задание болельщикам:

Учитель: Какие виды спорта вы знаете? (ответы учеников)

Гимнастка: послушайте загадки.

— Не пойму ребята, кто вы?

Пчеловоды? Рыболовы?

Что за невод во дворе?

— Не мешал бы ты в игре!

Ты бы лучше отошёл,

Мы играем в ...(волейбол)

Чистюлька:

Короли-то, короли-

Воевать опять пошли!

Только начали войну-

Сразу съели по слону. (Шахматы)



Учитель:
*На льду я вычертил восьмёрку-
Поставил тренер мне пятёрку. (Фигурное катание)*

Гимнастка:
*В небо ласточка вспорхнёт.
Рыбкой в озеро нырнёт. (Прыжки
в воду)*

Чистюлька:
*О нём газеты говорят:
«Толкнул он дальше всех снаряд»
(Толкание ядра)*

Учитель: *Что-то мы немного
устали, предлагаем командам
провести физкультминутку.*

4 этап: *звучит песня «Ромашки
спрятались»
«Лекарство под небом»
На слайде появляются картинки с
изображением растений.*

Чистюлька: *Какие замечательные растения! А они не простые, а лечебные.*
Учитель: *Вам предстоит определить, при каких болезнях помогают эти растения.
Ромашка - от боли в горле*



*Подорожник - от внешних ран
Лопух - от ушибов
Малина - от температуры
Ноготок или календула – от ангины
Цветок липы – от простуды
Черника для зрения
Земляника – от простуды*

*Болеельщики могут предложить свои примеры
лекарственных растений.*

5 этап: *«Вкусное меню»*

*Музыкальное сопровождение песенка Винни Пуха. Выходит, Винни Пух, в руках у него
корзинка с едой (чипсы, и другие вредные продукты)*

Чистюлька: *Винни Пух, чем ты питаешься, это всё вредно!*

Винни Пух: *Но зато очень вкусно и готовить не надо, а у меня сегодня день рождения.*

Чистюлька: *Посмотри, какая у меня красивая
ромашка. Она не простая. На каждом лепестке
написано название растений, ИЗ НИХ МОЖНО
СОСТАВИТЬ ЗАМЕЧАТЕЛЬНОЕ праздничное
МЕНЮ для твоего дня рождения.*

*На лепестках написаны названия съедобных и
несъедобных растений, участники команд
отрывают себе по 6 лепестков и составляют
праздничное меню.*

Растения:

Картофель **овёс** **лопух**



<i>Фасоль</i>	<i>поганки</i>	<i>крапива</i>
<i>Белена</i>	<i>лисички</i>	<i>щавель</i>
<i>Бузина</i>	<i>репа</i>	<i>васильки</i>
<i>Капуста</i>	<i>каштан</i>	<i>ромашка</i>
<i>одуванчики</i>	<i>огурцы</i>	<i>зверобой.</i>

Во время выполнения задания остальные команды разгадывают кроссворд «Здоровые зубы»

Винни Пух: Спасибо, ребята. Я теперь буду питаться только здоровой пищей.

Подведение итога конкурса, ребята зачитывают своё праздничное меню, проверяется кроссворд.

Подведение итогов всей игры, вручение подарков.



