Департамент науки и образования Курганской области Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение.

Курганский технологический колледж имени героя Советского Союза Н.Я. Анфиногенова

Шатровский филиал

Методическая разработка внеклассного мероприятия

«Здоровый образ жизни. Формула здоровья**».**

Благинина Лариса Александровна, воспитатель

Благинин Александр Геннадьевич, мастер п/о

Шатрово

2016г.

Цели:

Сформировать представление о том, что такое здоровый образ жизни;

- привлечь обучающихся задуматься о необходимости быть здоровыми, приобщение к здоровому образу жизни;

Сделать вывод, что способствует здоровью, а что приносит вред ( дать наглядное подтверждение всем плюсам и минусам

- способствовать формированию у обучающихся активной позиции по данной проблеме

- формировать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес.

Используемые методы:

Словесный: выступления ведущего и приглашение гостей

Наглядный: использование плакатов на данную тему, сценки о здоровом и не здоровом образе жизни

Практический: тесты, игровые задания, викторина, физкультминутка

Предварительная подготовка6 за неделю до проведения мероприятия каждый желающий может получить анкету: « Здоровый образ жизни» ( см. приложение №1) и ответить на вопросы.

Участники заранее делятся на несколько объединений( 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 здравым в теле здоровом» ( Ювенал)

« здоровье- это единственная драгоценность» ( Монтель)

1. В центре сцены установлена доска с надписью « Факторы здоровья». В течение вечера на этой доске фиксируются факиры, положительно и отрицательно влияющие на здоровье. Звучит музыка, на сцене появляется ведущий.

Ход мероприятия:

**1Ведущий.**

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 теряем его! Сегодня у нас необычный вечер, мы выведем формулу здоровья, от каждого из вас будет зависеть успех нашего общего дела.

**Сценка «На приеме у врача»**

На сцену выходит старая больная бабка ( переодетая девочка), садится на стул у кабинета врача:

- Ходила на базар, купила картошки, моркови, лучку.

Выходит еще одна бабка ( тоже переодетая девочка), глухая и слепая, на ощупь находит стул. Садится. Первая бабка обращается ко второй:

- Ходила на базар, купила картошки, моркови, лучку.

Из кабинета врача в этот момент выходит юноша, весь перебинтованный, бабка испуганно смотрят ему в след. Из кабинета доносится голос:

- Следующий

Бабки сначала замирают, затем вскакивают и убегают.

**2 Ведущий**. Из сценки вы поняли , что, потеряв здоровье, люди идут к врачу, а когда ничего не болит, то и к врачам обращаться не стоит. Но вернемся к началу. Прежде чем вывести формулу здоровья, давайте уточним, что же такое здоровье ( ответы из зала, самым активным участникам вручаются жетоны). До 1940 года считалось, что здоровье- это отсутствие болезней. Вы согласны с этим? А вот такой пример: у человека ничего не болит, но у него плохая память. Так что же такое здоровье? Здоровье- это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия. Скажите, пожалуйста, от чего зависит здоровье?

( ответы детей).Главные факторы здоровья- движение, закаливание, питание, режим. Факторы, ухудшающие состояние здоровья- употребление алкоголя, курение, наркомания. Давайте остановимся на этих составляющих более подробно. Есть ли в нашем зале люди, которые хорошо разбираются в вопросах здоровья? Я приглашаю на сцену по одному представителю от каждого объединения. Если отвечаете правильно, делайте шаг вперед, если неправильно- шаг назад.

**Викторина.**

Вопросы:

1. Согласны ли вы, что- зарядка- это источник бодрости и здоровья?
2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы?
3. Верно ли , что кактусы снимают излучение от компьютера?
4. Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10000 человек?
5. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма?
6. Правда ли, что есть безвредные наркотики?
7. Отказаться от курения легко?
8. Правда ли, что молоко полезнее йогурта?
9. Правда ли , что недостаток солнца вызывает депрессию?
10. 10. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год?
11. Правда ли, что нужно ежедневно выпивать 2 стакана молока?
12. Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой?

**1 Ведущий** Все, кто ответил на 10 вопросов правильно- получают сладкие призы. А остальным предлагается сделать прыжок вперед. Подровняйте носочки. Прошу вас ладонями достать пол. Сцепите руки за спиной и присядьте несколько раз.

(На доске « Факторы здоровья», ведущий записывает « активный образ жизни» а графу положительных факторов)

**2 Ведущий.** Поднимите, пожалуйста, руки, кто никогда не болел. А кто болеет один раз в году? А кто болеет два или более раз? 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. Как же этого можно добиться?

А сейчас маленький тест для наших гостей. У меня в руках линейка длинной 50 сантиметров. Расположите вашу руку напротив отметки в 10 сантиметров (0 находится внизу). Как только я отпускаю линейку, попытайтесь ее схватить. Если вы схватили линейку на отметке 20см. – ваш биологический возраст составляет 20 лет. Один факторов здоровья- это закаливание.

**1 Ведущий.** Чтобы говорить о здоровье, надо обязательно вспомнить о стрессах. Они нас подстерегают на каждом шагу. Говорят, резкое пробуждение или подъем- это уже стресс. Уроки- стресс. Дорога- стресс. Родители ругают. С друзьями поссорился. Приглашаю вас на сцену от каждого объединения. Вам будет легче выполнить задание, если когда- либо сочиняли стихи. Разбейтесь по парам и попробуйте написать стихи о том, как уберечься от стресса в виде компьютера, улицы, телевизора, рекламы и т.д. ( 10 минут)

**2 Ведущий** Сегодня я хочу научить вас приемам быстрого снятия стресса- это растирание ладоней.

Еще одно замечательное средство от стресса- это песня ( исполняется песня)

Хорошее настроение – это тоже фактор здоровья.

Приглашаем стихотворцев, слушаем их стихи собственного сочинения

( зрители аплодисментами выбирают лучшее стихотворение).

**1 Ведущий** Русские люди всегда отличались крепким здоровьем, честностью, благородством. Сильный человек- это тот, кто может управлять самим собой.

( показательные выступления спортсменов- рукопашный бой, ведущий записывает в графу положительных факторов здоровья слово « спорт»)

**2 Ведущий** «Алкоголь», «курение», «наркомания» -эти слова известны всем.А раздаю вам пословицы о пьянстве, а вы объясните их значение.

1.Пьяному море по колено а лужа по уши.

2.Что у трезвого на уме- у пьяного на языке.

3.С хмелем познаться- с честью расстаться.

4. Пить до дна- не видать добра.

( ведущий записывает слово « алкоголь»в графу отрицательных факторов на доске)

Ведущий. Наркотики- это проблема №1 в молодежной среде. И не только в России, но и во всем мире. Люди должны быть готовы противостоять опасности. У нас в гостях врач- нарколог.

( Ведущий записывает слово « Наркотики»- в графу отрицательных факторов здоровья)

**1 Ведущий** Мы сегодня еще ничего не сказали о питании, а ведь известно, от питания зависит жизнь. Известно, что молодому растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов. Каких, вы мне сейчас скажите сами.

( Из представителей разных объединений формируются две команды. На стенде в конце зала висят два плаката. Каждая команда на своем плакате должна перечислить продукты, необходимые для организма человека. Для этого участники команд бегут по очереди к плакатам и вписывают название продуктов

**2 Ведущий** Разнообразное питание способствует здоровью или нет? ( ведущий записывает: «рациональное питание» в графу положительных факторов здоровья)

**1 Ведущий** Всемирная организация здравоохранения в 1988 году объявила 31 мая всемирным днем без табака, перед мировым сообществом была поставлена задача- добиться, чтобы в 21 веке проблема табакокурения исчезла. Как известно, отказаться от курения сложно, но возможно. И чем раньше вы это сделаете, тем лучше.

( Ведущий записывает «курение» в графу отрицательных факторов на доске)

**2 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! Я хочу пригласить на сцену всех, кто принял участие в нашем мероприятии, кто выступал для нас. Предлагаю закончить вечер песней « Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались».

Подведение итогов мероприятия.