**ВНЕКЛАССНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ**

 **ПО ТЕМЕ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**

***ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ***

**( Веселое состязание)**

**Цели:**

 - рассмотреть влияние образа жизни на здоровье человека;

 - актуализировать личностный смысл детей к сохранению здоровья;

 - содействовать развитию у детей умения общаться и работать коллективно;

 - организовать деятельность детей по применению ранее полученных знаний в ходе игры.

**Оборудование**: кроссворд «Здоровье», таблицы «Продукты питания, растения» для проведения «научного исследования», карточки с заданиями для каждой группы.

**Примечание:**  дети рассаживаются по группам из 5 человек по желанию.

**Ход состязания**

 **Вступительное слово учителя**

 В век технического прогресса и завоевания, в эпоху рыночных отношений, как вы думаете, что важнее всего? Конечно же, здоровье! Это лавная ценность человека. Здоровье не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь мечты, не сможете полностью реализоваться в современном мире. И сегодня в ходе нашего веселого состязания мы выясним, знаете ли вы, что такое здоровье и как его сохранить.

Итак, начинаем наше веселое состязание.

 **1. Игра-кричалка «Полезно - вредно»**

Первое задание выполняем коллективно.

Вы можете отвечать хором словами «полезно», «вредно» на предложенные мной высказывания.

 - Читать лежа... (вредно).

 - Смотреть на яркий свет... (вредно).

 - Промывать глаза по утрам…(полезно).

 - Смотреть близко телевизор…(вредно).

 Примечание: расстояние от телевизора до глаз должно быть не менее 3 метров, продолжительность просмотра - не более 1,5 часа в день.

- Оберегать глаза от ударов... (полезно).

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

- Тереть глаза грязными руками... (вредно).

- Заниматься физкультурой... (полезно).

**2. Работа в группах.**

**-**  Сейчас представители от групп получат карточки с 2 пословицами или поговорками. Задача – объяснить их смысл.

* *Здоровье дороже денег.*
* *Когда пьешь воду, помни об источнике.*
* *Здоров будешь - всего добудешь.*
* *Крепок телом - богат душой.*
* *Болен - лечись, а здоров - берегись.*
* *Сон - лучшее лекарство.*
* *Живи, разумом, так и лекаря не надо.*
* *В здоровом теле ­- здоровый дух.*
* *Бег не красен, да здоров.*
* *Съеденное вечером впрок не пойдет*

**3. Физминутка.**

- Теперь представитель группы проведет физминутку на свое усмотрение?

**4.** Следующий этап нашего состязания.

 **Ответы на вопросы и задания.**

 - Как попадают микробы в наш организм?

*(Микробы попадают в организм при чихании, кашле больного, если мы находимся рядом. Через рот – с грязными, немытыми продуктами, через грязные, немытые руки. Через кожу – раны или царапины, с чужими вещами)*

- Существуют ли полезные микробы?

*(Да, существуют, кисломолочные бактерии, которые улучшают пищеварение, а, следовательно, помогают укрепить здоровье. Они содержатся в кисломолочных продуктах - кефире, ряженке и т. п., а также в квашеной капусте, соленых помидорах, огурцах.)*

- Представьте, что вы попали на необитаемый остров, а золотая рыбка исполнит только 3 ваших желания. Чтобы вы пожелали для своего здоровья?

 *(Ответы детей.)*

- Как вы понимаете выражение «здоровый образ жизни»?

 *( Это, прежде всего, занятия физкультурой, спортом, игры на воздухе; как можно меньше проводить времени перед телевизором, компьютером. Здоровое питание — фрукты, овощи, натуральные продукты, где нет красителей, консервантов. Меньше лимонада, кока- колы, больше натуральных соков. Очень полезны молочные продукты, творог, каши.)*

**5.** Новое задание. У вас на карточке написаны слова. **Вы выберите только те, которые характеризуют здорового человека.**

Красивый страшный

Сутулый стройный

Сильный толстый

Ловкий крепкий

Бледный неуклюжий

Румяный подтянутый

**6. И снова физминутка.** Какая группа теперь проводит? Выходите.

**7.** Работа в группах.

**Найдите верное утверждение.**

- Я чищу зубы два раза в день.

- Я грызу ручки и карандаши.

- Я рано просыпаюсь и делаю физзарядку.

- Вечерами я долго сижу перед компыотером.

- Я люблю долго поспать.

- После еды я полощу рот.

- До еды я не мою руки.

- Я часто ем сладкое.

- Я ем фрукты и овощи.

**8.А теперь проведем « научное исследование»** и выясним, какие были растения в пище, которую вы сегодня ели.

Каждая группа составляет коллективную таблицу.

|  |  |
| --- | --- |
|  Продукты питания | Растения |

**9.А сейчас все вместе разгадываем кроссворд**

 Кроссворд «Здоровье».

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1з | а | р | я | д | к | а |
| 2д | у | ш |  |
| 3с | п | о | р | т |
|  | 4р | ю | к | з | а | к |
| 5п | р | о | р | у | б | ь |  |
|  | 6в | е | л | о | с | и | п | е | д |
| 7к | о | н | ь | к | и |  |
| 8т | р | е | н | и | р | о | в | к | а |  |

1. Утром раньше поднимайся,

 Прыгай, бегай, отжимайся.

 Для здоровья, для порядка

 Людям всем нужна ... (Зарядка.)

 2. Дождик теплый и густой,

 Это дождик не простой:

 Он без туч, без облаков

 Целый день идти готов. (Душ.)

3. Хочешь ты побить рекорд?

 Так тебе поможет ... (Спорт.)

 4. Он с тобою и со мною

 Шел лесными стежками.

 Друг походный за спиною

 На ремнях с застежками. (Рюкзак.)

5. В новой стене,

 В круглом окне,

 Днем стекло пробито,

 На ночь вставлено. (Прорубь.)

 6. Ясным утром вдоль дороги

 На траве блестит роса.

 По дороге едут ноги

 И бегут два колеса.

 У загадки есть ответ –

 Это мой ... (Велосипед.)

7. Есть, ребята, у меня

 Два серебряных коня.

 Езжу сразу на обоих

 Что за кони у меня? (Коньки)

 8. Чтоб большим спортсменом стать.

 Нужно очень много знать.

 И поможет здесь сноровка

 И, конечно, ... (Тренировка)

Какое слово получилось в выделенных клетках? (Здоровье.)

**10. Подведение итогов.**

 - Вы все сегодня замечательно состязались. О здоровье вы знаете много. Но мало просто знать. Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.

Будьте здоровы!

**Сила разума**

**– первый секрет Истинного Здоровья**

**Основа здоровья и болезни находится**

**в вашем разуме.**



Сила разума

способна преодолеть любую боль,

излечить от болезни

и привести к Истинному Здоровью.

**Сила дыхания**

**– второй секрет Истинного Здоровья**

**Разница между жизнью и смертью лежит**

**в нашем дыхании.**

 Глубокое дыхание:

* важно для того, чтобы преодолеть болезни и

 поддержать здоровье,

* улучшает циркуляцию крови и лимфы,
* расслабляет и успокаивает нервную систему,
* помогает накоплению энергии,
* снимает психические и нервные стрессы,
* питает, очищает тело и успокаивает

 разум.

**Сила физических упражнений**

**– третий секрет Истинного Здоровья**

**Регулярные физические упражнения**:

* улучшают кровообращение,
* укрепляют легкие и сердце,
* помогают преодолеть многие физические и

 ментальные расстройства

**Сила правильного питания – четвертый секрет Истинного здоровья**

Истинное Здоровье не может существовать без Полноценного Питания.

Оно подразумевает меню, богатое овощами, фруктами, съедобными целебными травами.

Древнегреческий философ

Сократ дал человечеству

хороший совет:

**«Есть, чтобы жить, а не жить,**

**чтобы есть»**

**Сила смеха**

**– пятый секрет Истинного Здоровья**

**Смех – это вечный целитель.**

**Смех** – сильнодействующее лекарство, помогающее снять

 боль и исцелиться от многих болезней.

**Смех** -улучшает дыхание, является прекрасным

 упражнением для легких и сердца, производит

 массаж органов живота и способствует работе

 кишечника.

**Смех** -стимулирует иммунную систему.

**Смех** - улучшает способность к концентрации

 и снимает психический стресс.

**Сила отдыха**

**– шестой секрет Истинного Здоровья**

**Истинное Здоровье невозможно, если мозг и тело не отдыхают.**

**Отдых:**

* омолаживает тело, разум и дух,
* важен для физического и психического здоровья,
* снижает на 50% потребность нашего организма в

 кислороде,

* уменьшает сердечную нагрузку на 30%
* снижает повышенное кровяное давление,

 улучшает кратковременную и

 долговременную память.

**Сила правильной осанки**

**– седьмой секрет истинного здоровья**

**Правильная осанка необходима для здоровья.**

-плохая осанка мешает свободной циркуляции крови, сдавливает нервные пути и приводит к болезни.

- осанка влияет на наше настроение и эмоции, так же как и на физическое состояние.

-хорошая осанка приходит благодаря осознанию. Ежедневно уделяйте время для того, чтобы следить за своей осанкой, замечать и исправлять дурные привычки.

Глубоко дышите и представляйте при этом, как некая сила осторожно вытягивает вас вверх.

Секрет хорошей осанки – равновесие.

**Сила окружающей среды**

**– восьмой секрет Истинного Здоровья**

**Истинное Здоровье невозможно без здоровой окружающей среды.**

Свежий воздух и солнечный свет – вот краеугольный камень здоровой окружающей среды.

Если вы не можете вынести свою работу на Природу, принесите Природу на работу.

Заботьтесь о своем

ближайшем окружении

и о мировой среде.

**Сила веры**

**– девятый секрет Истинного Здоровья**

**Вера – это духовная сила, благодаря которой невозможное становится возможным.**

Вера соединяет человеческий дух с Высшей Силой.

Чтобы прийти к Истинному Здоровью, мы нуждаемся не только в физической пище, но и в духовной.

Вера открывает путь силам, способным производить чудеса.

Вере противостоят страх, беспокойство и сомнение.

Вера ничего не стоит без действий.

**Сила любви**

**– десятый секрет Истинного Здоровья**

* Не существует таких трудностей, которых бы не

 смогла преодолеть истинная любовь; ни таких

 болезней, которых бы истинная любовь не могла

 исцелить;

* Не важно, на сколько вы омрачены печалью, каким

 безнадежным представляется будущее…должное

 сознание любви развеет это.

* Любовь – это всеисцеляющая сила.
* Чтобы добиться любви, нужно дарить

 любовь.