

## Сценарий внеклассного мероприятия «Здоровая планета»

Цель: формирование у детей сознательного и ответственного отношения к собственному здоровью как одной из важнейших жизненных ценностей.

### Задачи:

- предоставить учащимся информацию о здоровье, здоровом образе жизни и факторах, влияющих на формирование здоровья
- осознать актуальность проблемы здоровья
- развивать необходимую мотивацию к сохранению здоровья как необходимой составляющей жизнедеятельности человека.

Оборудование: компьютер, проектор (экран), листы бумаги, лист бумаги А3 с изображением планеты, фишки, ручки.

Оформление: на центральной стене зала — название праздника, пословицы и крылатые выражения: *«Здоровье не купишь — его разум дарит»*; *«Здоровье — не всё, но всё без здоровья — ничто»*; *«Я умею думать, умею рассуждать, что полезно для здоровья, то и буду выбирать!»*; *«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!»*.

### Ход мероприятия:

При входе в класс ребята выбирают фишки разного цвета.

#### 1. Организационный момент

##### Вступительное слово учителя

Здравствуйтесь! Здравствуйтесь!

Какое прекрасное слово!

Вы скажете: ну что в нем такого?

Здоровствовать – здоровым быть.

Здоровствовать – без болезней жить.

Здороваться – желать добра, здоровья, радости всегда.

Такое ласковое слово и болезни лечит.

Так здоровайтесь всегда –И станет вам намного легче.

### Учитель:

Наверное, каждый из вас хочет быть сильным, бодрым, энергичным, чтобы выполнять любую работу: читать любимые книги, посещать кружки, бегать и плавать, забыть о простудных заболеваниях.

Здоровый человек редко задумывается над тем, что такое здоровье. Кажется, что ты здоров, всегда будешь таким, и не стоит об этом беспокоиться. Между тем здоровье – одна из главных ценностей человеческой жизни, источник радости. Каждый из юных лет должен заботиться о своем здоровье, иметь знания о гигиене и первой медицинской помощи, не вредить своему организму. Не случайно на вопрос о том, что является более ценным для человека – богатство или слава, один из древних философов ответил, что ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного, но богатого.

Как вы думаете, прав ли древний философ? (ответы учащихся).

## 2. Изучение нового материала. Путешествие на планету Здоровья

Сегодня мы отправимся в путешествие на планету Здоровья. Посмотрите на карту нашего путешествия: на ней много спутников, каждый из них мы попробуем изучить и дать ему название.

У каждого из вас есть фишки, поднимите руки у кого красные фишки. Ваш космический корабль вас ждет «**Восток**».

Ребята садятся за круглый стол.

Так же другая команда.

У кого желтые фишки, то вас ждет космический корабль под названием «**Меркурий**».

Итак, в путь!

Первый спутник

Чтобы его открыть, нам надо ответить на вопросы. В вопросах скрыты ответы о тех продуктах, которые необходимы для полноценной (Каждой группе будет заданы по очереди вопросы, на которые нужно будет дать ответ)

1. Как называется жидкость, без которой человек не может прожить и трех дней? (*вода*)
2. Сколько человеку необходимо выпивать человеку в день? (*1, 5 – 2 л.*)
3. Этот овощ родом из Америки. У него два названия. Сначала плоды у него были желтого цвета и мелкие. Итальянцы ахнули: «**Золотое яблоко!**». И стали сажать на клумбах для красоты. А пробовать плоды не решались. Самыми смелыми оказались португальцы, они стали употреблять плоды в пищу. Что это за овощ? (*томат*)
4. В древнем Риме ее называли «**капут**», что означает «**голова**», а в Древней Греции – «**брокко**», т.е. трещать. А как это растение называем мы? (*капуста*)
5. В Россию этот овощ привез Петр I. С тех пор этот овощ – неотъемлемая часть нашего пищевого рациона. Этот овощ по праву занимает 2-е место после зерновых. Богат витаминами С, В, крахмалом, сахарами. (*картофель*)
6. Этим овощем лечат простуду. Он богат витамином С, каротином, эфирными маслами, повышает аппетит. Замаринованный в уксусе, полезен при желтухе и заболеваниях поджелудочной железы. Однако вреден при повышенной кислотности желудка. (*лук*)
7. Этот овощ не очень распространен у нас на огородах. Избавляет от кашля, улучшает зрение, повышает аппетит (*пепя*)
8. Этот овощ – царица на грядке. В нем много сахара, белков, витаминов, веществ – красителей. 100 грамм его достаточно, чтобы восполнить суточную потребность взрослого человека в витамине А. (*морковь*)
9. Это овощ самый древний, его возраст насчитывает более 6 тыс. лет. В нем содержится 97% воды и очень мало белка, жира, углеводов. Отличается свежим ароматом, повышает аппетит (*огурец*)
10. Царь летней грядки. В нем много белка, углеводов, крахмала, фосфора, фолиевой кислоты, необходим для работы сердца, печени, почек. (*горох*)
11. Без этого овоща не обходится приготовление многих мясных блюд. Едят его преимущественно в свежем виде. При употреблении в умеренном количестве

способствует сохранению здоровья, нейтрализует влияние некачественной воды и плохого воздуха. *(чеснок)*

12. Это очень питательный, высокоуглеводный корнеплод. Содержит ферменты, регулирующие кровообращение. Чем темнее окраска корнеплода, тем выше ценится этот овощ в кулинарии *(свекла)*

Вам удалось открыть первый спутник — Рациональное питание. *(Ставим флажок возле первого спутника).*

Основными принципами рационального питания являются:

1. полное удовлетворение энергетических потребностей организма;
2. поступление в достаточном количестве в организм витаминов, микроэлементов, питательных веществ;
3. сбалансированность питания *(то есть адекватное соотношение белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов в зависимости от пола, возраста, индивидуальных особенностей);*
4. правильный режим питания, соответствующий возрасту;
5. Жидкость – не менее 1.5 литров в день.

Второй спутник

Вам предлагается закончить пословицы.

*(Раздаются листы с пословицами, которые нужно правильно соотнести).*

1. Здоровье дороже богатства.
2. Гляди в ноги: ничего не найдёшь, так хоть нос не расшибёшь.
3. Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.
4. Двигайся больше, проживёшь дольше.
5. Не дал бог здоровья — не даст и лекарь.
6. Болезнь человека не красит.
7. Береги платье снову, здоровье смолоду.
8. Добрый человек здоровее злого.
9. Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой.
10. Больной, что ребёнок.
11. Ешь чеснок и лук — не возьмёт недуг.
12. Сладко есть и пить, по врачам ходить.
13. Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест.
14. Горьким лечат, а сладким калечат.

*(Ребята сами читают пословицы, которые получились)*

Открыли мы второй спутник – режим дня, движение *(Ставим флажок возле спутника).*

Режим дня школьника представляет собой распорядок бодрствования и сна, чередования различных видов деятельности и отдыха в течение суток.

От того, насколько правильно организован режим дня школьника, зависит состояние здоровья, физическое развитие, работоспособность и успеваемость в школе.

Звучит музыка *(физминутка)*

Раз — подняться, потянуться,  
Два — нагнуться, разогнуться,  
Три — в ладоши, три хлопка,  
Головою три кивка.

На четыре — руки шире,  
Пять — руками помахать,  
Шесть — на место всем присесть.  
Третий спутник

Разгадайте анаграммы.

- БЛАГОПОЛУЧИЕ
- ДВИЖЕНИЕ
- КРАСОТА
- РАЗМИНКА
- УКРЕПЛЕНИЕ
- САМОСОХРАНЕНИЕ
- ФИЗКУЛЬТМИНУТКА
- ВИТАМИНЫ

По очереди зачитывают те слова, которые расшифровали

Открыли третий спутник – положительные эмоции. (*Ставим флажок возле спутника*).

Эмоции – это субъективное и сугубо индивидуальное отношение человека к происходящему. Но какая-то конкретная эмоция (*например, страх*) одинаково влияет на организм любого человека вне зависимости от ситуации, в которой человек испытывает эту эмоцию.

То, что положительные эмоции хорошо влияют на здоровье – это не только наша *«интуитивная догадка»*, это научно доказанный факт! Положительные эмоции действительно подпитывают наш организм и способствуют хорошему здоровью. В тоже время люди, которые страдают от депрессии и постоянно испытывают чувство тревоги, более подвержены различным заболеваниям.

Четвертый спутник

Здоровье – неоценимое счастье в жизни человека. Нам хочется быть бодрыми, веселыми, сильными и ловкими, с сильным характером, волей к победе.

Перед каждой командой лежит лист бумаги, где написано бесценное слово *«здоровье»*. Вам нужно подобрать на каждую букву как можно больше слов, которые имеют отношение к здоровому образу жизни. Дается вам 4 минуты. Как только закончит играть музыка, вы кладете ручки. Начали! (*Играет музыка*).

З – зарядка, закалка, задор, загар и т.д.

Д – диета, доктор, душ, дорожка и т.д.

О – отдых, очки, обед и т.д.

Р – режим, работа, резвость, решимость и т.д.

- О – операция, олимпиада, отдых и т.д.
- В – вода, витамины, выносливость и т.д.
- Б
- Е – еда, езда и т.д.

Открыли четвертый спутник – личная гигиена. (*Ставим флажок возле спутника*).

**Личная гигиена включает в себя:**

- режим дня,
- уход за телом и полостью рта,
- гигиену одежды и обуви,
- гигиена жилища.

Знание правил личной гигиены необходимо каждому человеку, так, как строгое их соблюдение способствует укреплению здоровья, повышению умственной и физической работоспособности и служит залогом высоких достижений в любом виде деятельности.

**Пятый спутник**

Синквейн – это стихотворение из пяти строк, которое строится по следующим правилам:

1. В первой строке тема называется одним словом (*существительным*).

Например: Здоровье

2. Вторая строка – это описание темы в двух словах (*двумя прилагательными*).

Например: Физическое, нравственное

3. Третья строка – это описание действия в рамках этой темы тремя словами (*глаголами*).

Например: Закаляться, правильно питаться, самосохраняться

4. Четвертая строка – это фраза из четырех слов, показывающая отношение к теме.

Например: В здоровом теле здоровый дух

5. Последняя строка – это синоним из одного слова, который повторяет суть темы.

Например: Ценность

Итак, мы открыли последний на сегодня спутник планеты здоровья – отказ от вредных привычек, закаливание и оздоровление. (*Ставим флажок возле спутника*).

Вредные привычки являются одной из самых больших проблем современного общества. Курение и злоупотребление алкоголем являются самыми опасными вредными привычками и приносят огромный вред не только лицам, страдающим этими привычками-заболеваниями, но и окружающих их людям и всему обществу в целом.

Закаливание способствует воспитанию упорства, силы воли, самоорганизации, стремления к достижению цели, процедура в значительной степени увеличивает резервы организма детей.

Ребята, помните *«Здоровье не купишь, его разум дарит»*.

### **Рефлексия:**

Ребята, если вам понравилось сегодняшнее путешествие, прикрепите к планете Здоровья свои фишки. Кому путешествие не очень понравилось – прикрепите фишки на орбиту планеты.

### ***На сцену выходят учащиеся и поют песню «Прекрасная планета»***

Слова и музыка Николая Моткова

1) Живем мы на планете по имени Земля.  
Нас манят горы, реки и синие моря,  
Зовут нас океаны, волшебные пути,  
И лучше, чем планета Земля, нам не найти!

Припев. Прекрасная планета по имени Земля,  
Леса, озера, реки и синие моря...  
Мы весело шагаем, и дружно мы идем,  
И песенку простую мы от души поем!

2) Живем мы на планете по имени Земля.  
Нам дарит солнце, лето, лучистые поля,  
Березовые рощи встречаем на пути,  
И лучше, чем планета Земля, нам не найти!

Припев.

3) Живем мы на планете по имени Земля.  
Цветет, как сад волшебный, в котором ты и я.  
Мы горы, океаны сумеем все пройти,  
И лучше, чем планета Земля, нам не найти!

Припев.

4) Живем мы на планете по имени Земля,  
Поем, танцуем, пляшем, как в небе облака.  
Пусть крутится волшебный наш шарик голубой.  
Мы счастливы! На свете планеты нет такой!