

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!