**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»**

***Воспитательное мероприятие***

***«В моде здоровый образ жизни»***

**Подготовила социальный педагог  
Джабраилова Инга Азизовна**

**Махачкала 2019г**

Воспитательное мероприятие  
  
 «В моде здоровый образ жизни»

***Цели:***

* дать основы здорового образа жизни;
* научить ценить и сохранять собственное здоровье;
* развивать кругозор и познавательную деятельность.

***Формирование УУД***

* работать в команде, допускать существование других точек зрения, выслушивать собеседника, не перебивать, высказывать свою точку зрения спокойно, приводя веские аргументы и факты, задумываться о причине возникновения конфликтной ситуации;
* проявлять интерес к ведению здорового образа жизни и занятиям спортом, обосновывать свой выбор;
* пользоваться предлагаемыми учителем формами самооценки и взаимооценки;
* правильно строить режим дня, соблюдать правила личной гигиены;
* заботиться о своём здоровье и безопасности окружающих людей, сохранять своё физическое и нравственное здоровье.

***Оборудование:*** плакаты, карточки с заданиями для конкурсов, макет дерева, листочки дерева с пословицами и поговорками о ЗОЖ, название команд «Здоровята» и «Крепыши», смайлики, компьютер, мультимедийная установка, презентация (содержит 20 слайдов).

**Слайд (название мероприятия)**

**Ход мероприятия**

(На доске макет дерева)

Получен от природы дар –   
Не мяч и не воздушный шар.  
Не глобус это, не арбуз –   
Здоровье. Очень хрупкий груз.  
Чтоб жизнь счастливую прожить,  
Здоровье нужно сохранить.  
А как? Сейчас расскажем вам.

**Слайд 1(дерево)**

*Ведущий.*– Обратите внимание на дерево. Что необычного у дерева?

– Что нужно для того, чтобы ожили остальные ветви дерева?

– Подумайте и ответьте, что необходимо, для того чтобы человек был здоров?

Здоровье человека – главная ценность в жизни. Ведь здоровье, не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на созидание.

**Слайд 2**

***Ведущий:***В сегодняшнем мероприятии мы попробуем оживить дерево и узнать, что же нужно для того, чтобы человек был здоров.

Вам предстоит принять участие в конкурсах. Выполнять всевозможные задания, которые помогут нам узнать как вести здоровый образ жизни. У нас будет две команды «Здоровята» и «Крепыши». За правильные ответы в конкурсах участники команд будут получать смайлики. В конце мероприятия мы подсчитаем заработанные смайлики и объявим победителя.

(ведущий раздаёт листочки дерева.)

Каждая команда получила листочки дерева, на которых написаны пословицы и поговорки. Вы должны прочитать пословицы и поговорки. По начальным буквам составить ключевое слово.

– Какое слово получилось? *(Здоровье.)*

– Вы справились с заданием и узнали название первого конкурса «Здоровье». Обе команды справились с первым заданием и получают смайлики.

****

**I конкурс «Здоровье»**

**Слайд (здоровье)**

**«Здоровье всё – без здоровья ничто»**

Ведущий*:*

Эпиграф I конкурса «Здоровье всё – без здоровья ничто».Послушайте задание: на каждую букву слова ЗДОРОВЬЕ нужно подобрать слова, которые имеют отношение к здоровью или здоровому образу жизни.

З – зарядка

Д – движение, дыхание, диета

О – отдых

Р – режим

О – овощи

В – вода, витамины

Ь –

Е – еда

– Вы неплохо справились с заданием и заработали смайлики.

**II конкурс «Режим»**

**Слайд (режим дня по часам)**

**«Знаю: школьника режим очень мне необходим»**Ведущий  
Приступаем к следующему конкурсу, а называется он: «Режим».Эпиграф IIконкурса «Знаю: школьника режим очень мне необходим».

– Как вы думаете, о каком режиме пойдёт речь? *(О режиме дня школьника.)*

– Знаете ли вы свой режим дня?

Сейчас мы это проверим. Каждая команда получает карточки с режимными моментами. Пока играет музыка, вы должны разложить их в правильном режимном порядке.

7.00. – Подъём

7.15. – Зарядка

7.30. – Завтрак

8.00. – 13.40 – Уроки в школе

13. 00. – Обед

13.30. – Прогулка

14.30. – Подготовка домашних заданий

16.00. – Отдых

19.00. – Ужин

21.00. – Сон

– Молодцы! Вы отлично знаете свой режим дня. И за это задание получаете смайлики.

Давайте послушаем стихи о правильном режиме дня.

***1 воспитанник***

Прогоню остатки сна,

Одеяло – в сторону.  
Мне гимнастика нужна,

Помогает здорово.

С шумом струйка водяная

На руках дробится,

Никогда не забываю по утрам умыться.

***2 воспитанник***

Как пришёл ты на урок,

На язык повесь замок,

Далеко не прячь ключи,

Там, где нужно, не молчи.

***3 воспитанник***Ешь спокойно за столом,

Не глотай, как птица.

Это вредно, и потом –

Можно подавиться.

***4 воспитанник***

Кончил дело **–** гуляй смело.

Раз пришёл весёлый час,

То играют все у нас.

***5 воспитанник***

А теперь трудиться дружно,

Коль учить уроки нужно,

Чтобы в классе отвечать

И пятёрки получать.

***6 воспитанник***

Лучше нет в урочный час

Сесть решать задачи,

Чтоб прийти весёлым в класс,

В парту глаз не пряча.

****

**3 конкурс «Правильное питание»**

**Слайд (питание залог здоровья)**

**«Правильное питание – залог долголетия»**

*Ведущий:*– Предлагаем вам следующий конкурс «Правильное питание».   
«Правильное питание – залог долголетия».

***Воспитанник***Суп в стакане – это круто!

Приготовлю за минуту!

«Кириешки» и хот доги

Уплетаем в обе щёки!

Чипсы – просто объедение!

Все хрустим мы в упоенье!

Компот варить нам нет нужды

Ты даже не пытайся!

Вот порошок – добавь воды

И соком наслаждайся!

«Чупа-чупсы» я люблю,

Насаждаюсь ими.

Кока-колу часто пью

С друзьями своими.

И жвачки и конфеты,

Вкусные сухарики,

Чипсы, «чупсики», хот доги

Всем нам очень нравятся!

***Ведущий:***– Скажите, пользуетесь ли вы продуктами быстрого приготовления? Почему?

– А чем они вредны?

– Вы правы, они вызывают очень много заболеваний: кариес, гастрит, дисбактериоз и другие.

Задание данного конкурса: на карточках написаны продукты питания полезные и вредные, нужно выбрать полезные.

(Играет музыка, дети выбирают полезные продукты.)

***Чипсы, сухарики, лимонад, сосиски, кока-кола, жвачки, конфеты, хот-доги, суп в стакане, каша, компот, сок, салат, ягоды, кефир, мясо, варенье, котлета, хлеб.***

***Ведущий:***

– Давайте проверим. Команды по очереди читают по одному названию. Умницы! Знаете полезные продукты. Употребляйте их и будете здоровы. За правильное выполнение задания получите смайлики.

**IV конкурс «Спорт»**

**Слайд (виды спорта)**

**«В здоровом теле – здоровый дух»**

***Ведущий***– Приступаем к следующему конкурсу «Спорт». ЭпиграфIV конкурса «В здоровом теле – здоровый дух».

Задание конкурса: командам по очереди буду показывать карточки с различными видами спорта. Вам нужно их изобразить. ***(Штангист, бегун, пловец, лыжник, хоккеист, фигурист, гимнаст, конькобежец.)***

– Молодцы! Замечательно изобразили спортсменов. Получите смайлики за артистичность.

**V конкурс «Вредные привычки»**

**Слайд (вредные привычки)**

**«За худую привычку и умного дураком обзывают»**

***Ведущий:***– Следующий конкурс не менее интересный и называется «Вредные привычки». Эпиграфэтого конкурса «За худую привычку и умного дураком обзывают».

– Назовите вредные привычки?

– К чему приводят вредные привычки?

Табак, алкоголь, наркотики быстро разрушают внутренние органы человека и всю его жизнь.

А сейчас попрошу вас назвать причины, из-за которых чаще всего начинают курить, употреблять алкоголь, наркотики. *(Из любопытства, от скуки, за компанию и т.д.)*

Правильно назвали причины и заработали смайлики. Никогда не заводите вредных привычек. Берегите и цените своё здоровье. Помните: «Здоровье не купишь – его разум дарит».

**VI конкурс «Ха-ха-ха»**

**Слайд 10**

**«Здоровому – всё здорово»**

***Ведущий:***

Американские учёные выяснили, что когда человек смеётся, в его лёгкие поступает больше воздуха. Кроме того, смех прекрасно тренирует голосовые связки. И, наконец, минута смеха равна 45 минутам отдыха. Так что смейтесь на здоровье.

Наш следующий конкурс называется «Ха-ха-ха». ЭпиграфVI конкурса «Здоровому – всё здорово».

Приглашаю команду «Крепыши». Встанем в круг, первый говорит «ХА», второй «ХА-ХА», третий «ХА-ХА-ХА» и т.д. (Затем приглашается команда «Здоровята».)

– Здорово посмеялись?! За этот весёлый конкурс тоже получите смайлики. А сейчас давайте послушаем частушки.

**Частушки**

Мы частушек много знаем

И хороших, и плохих.

Хорошо тому послушать,

Кто не знает ни каких.

Поленился утром Ваня

Причесаться гребешком.

Подошла к нему корова ,

Причесала языком.

Я под краном руки мыла

А лицо умыть забыла.

Увидал меня Трезор,

Закричал: «Какой позор!»

Жизнью я довольна очень,

И пою я, и пляшу.

Потому что днём и ночью

Свежим воздухом дышу.

Помни лозунг ты такой:

«Руки мой перед едой»

Чтобы это не забыть

Надо снова повторить.

Всем ребятам мы желаем

Не стареть и не болеть.

Больше спортом заниматься,

Чувство юмора иметь.

**конкурс «Мешочек здоровья»**

**Слайд 17**

**«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»**

***Ведущий:***– Наш последний конкурс «Мешочек здоровья». Эпиграф конкурса «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу». У меня мешочек, а что в нём лежит, вы определите на ощупь.

***(Яблоко, морковь, апельсин, лук, хурма, чеснок, мандарин, свёкла, киви, картофель, груша.)***

И в этом конкурсе вы отличились своими умениями и знаниями. С лёгкостью узнавали овощи и фрукты. Молодцы! Заработали очередные смайлики.

Ешьте больше витаминов –

Яблок и апельсинов!

И не будете болеть

Будете здоровы!

Овощи, фрукты очень полезны, в них содержится много витаминов для роста и развития.

***Ведущий:***Конкурсная программа закончилась, подведём итоги. Подсчитайте количество смайликов. (Объявляется команда-победитель.)

– Помните дерево в начале нашего мероприятия?

– Какое оно было?

**Слайд 18**

– Посмотрите теперь на наше дерево. Что с ним произошло?

– Нам удалось оживить дерево?

**Слайд 19**

***Ведущий:***Каждый человек хозяин своей жизни и здоровья. Берегите и укрепляйте своё здоровье! У природы есть закон – счастлив будет только тот, кто здоровье сбережёт. Прочь гони-ка все хворобы! Поучись-ка быть здоровым!

**Слайд 20**

***Ведущий:***Здоровые дети – в здоровой семье.

Здоровые семьи – в здоровой стране.

Здоровые страны – планета здорова.

Здоровье! Какое прекрасное слово!

Так пусть на здоровой планете .Растут здоровые дети!

Всем спасибо!!!