

# Внеклассное мероприятие «Мы за здоровый образ ЖИЗНИ».



Работу выполнила:  
Классный руководитель 6  
класса  
Воропаева С.А.

# Объяснительная записка

- Методическая разработка продолжает цикл мероприятий, связанных с формированием здорового образа жизни обучающихся.
- Здоровье – самое дорогое, что есть у человека. Бережное отношение к своему собственному здоровью нужно воспитывать с самого детства.
- Общение со сверстниками и взрослыми – важнейшее условие для личностного развития. Именно в общении ребенок усваивает необходимую информацию, систему ценностей, учится ориентироваться в жизненных ситуациях.
- Проблема сохранения здоровья остается самой острой социальной проблемой общества. Современный человек все более осознает необходимость в здоровом образе жизни, личной активности и улучшении здоровья.
- Конкурсы и игры по-прежнему занимают значительное место в работе с детьми. Это связано с возрастными особенностями школьников, игровой основой данных мероприятий, оригинальностью их проведения.
- Данная форма работы всегда является выигрышной, так как в ней представлены не только игровые моменты, оригинальная подача материала, но и занятость обучающихся в различных формах коллективной и групповой работы при подготовке и проведении самих мероприятий



# Цель:

формирование мотивации здорового образа жизни у школьников, воспитание убеждённости и потребности в нем – через участие в конкретных, востребованных детьми, разнообразных видах деятельности.

# задачи:

- пропагандировать здоровый образ жизни.
- расширить и активизировать спортивную жизнь воспитанников.
- всемерно использовать возможности для привлечения школьников к активной жизни, укреплению здоровья и ведению ЗОЖ.

# Используемые методы:

- словесный: выступления ведущего, участников мероприятия, агитбригады;
- наглядный: использование плакатов, фотографий, рисунков, репродукций на данную тему;
- практический: игровые задания, эстафеты, загадки.



**Возраст обучающихся:** младший школьный,  
7-11 лет.

**Оборудование и оформление:**

спортивное оборудование для весёлых стартов,  
тематические плакаты о спорте и здоровье,


музыкальная аппаратура,

записи песен *гр. Руки вверх “Малыш”* и *гр.*

*Икс миссия “Рыжий АП”*

выставка книг, посвященных ЗОЖ;

плакат с девизом мероприятия:



***«В клуб пришел, не хмурь лица.  
Будь веселым до конца.  
Ты не зритель и не гость,  
А программы нашей звезда!»***

- **Методические советы на подготовительный период:**
- Команды создаются еще при подготовке к мероприятию. Дети разбиваются на команды, в состав которых входят представители от каждого класса. Игроки придумывают заранее название и девиз своей команды. Все классы должны быть готовы к торжественному открытию мероприятия (общая зарядка).
- Готовится выступление агитбригады, в состав которой входят ученики среднего звена, остальные – болельщики.
- Вместе с ними к мероприятию готовятся болельщики. Коллективная работа перед соревнованиями очень важна: дети почувствуют поддержку друг друга. Они готовят плакаты с высказываниями в поддержку своих команд.
- **Участники турнира:** ведущий, доктор, две команды участников эстафеты, болельщики, жюри.

# План мероприятия:

- 1. Организационное начало мероприятия.
- 2. Основная часть мероприятия:
  - а) представление команд;
  - б) «Веселые старты»:
    - - конкурс «Беговая эстафета»;
    - - конкурс «Собери картошку»;
    - - конкурс «Планета земля»;
  - в) конкурс загадок (выступление доброго доктора Умывальникова)
  - г) «Веселые старты»:
    - - конкурс «Бег в одном валенке»;
    - - конкурс «Мяч под ногами»;
  - д) конкурс загадок (выступление доброго доктора Умывальникова)
  - е) «Веселые конкурсы»
    - -рисование животного;
    - - зарядка;
    - -“Быстро в школу собирайся!”
    - - Конкурс пантомимы “Уборка квартиры”
  - ж) Выступление агитбригады
- 3. Итог мероприятия.



# Содержание мероприятия:

- **1. Организационное начало мероприятия.**
- */На сцене появляется ведущий, на фоне музыкальной заставки/*
- **Ведущий.**
- - На площадку по порядку  
Становись скорее в ряд!  
На зарядку, на зарядку  
Приглашаем всех ребят!
- *С ребятами проводится утренняя зарядка “Делай как я”*
- **Утренняя зарядка “Делай как Я”.**
- *Зарядка проводится для учащихся начальных классов, упражнения которой выполняются под следующую музыку: гр. Руки вверх “Малыш” и гр. Икс миссия “Рыжий АП”*

**Упражнения утренней зарядки /упражнения повторяются за педагогом/.**

**1. Ходьба на месте.**

**2. И.п. о. с., правая рука вверх.**

1-2 рывки руками назад.

3- левая рука вверх

4-5 рывки руками назад

6- и.п.

**3. И.п. о.с.**

1-4 разноименные круговые движения руками.

**4. И.п. о.с. прыжком ноги врозь, хлопок над головой.**

О.с. То же, что 1 И . п.

**5. И.п. о.с.**

1 - Мах правой, хлопок под ногой

2 - Мах левой, хлопок под ногой.

3 - То же что 1

4 - То же что 2

## **6. И.п. о.с., руки на колени.**

1-4 круговые движения в коленном суставе, руки на коленях

5-8 то же что 1-4

## **7. И. п. о.с.**

1-4 прыжки на двух ногах с продвижением вправо

5- хлопок над головой.

6-7 то же что 1-4 только влево.

## **8. Бег на месте с различными движениями рук.**

## **9. Ходьба на месте с высоким подниманием колен**

## **10. Упражнение на восстановление дыхания.**

*В конце зарядки все учащиеся громко говорят: “Молодцы” (3 р.) и правой рукой гладят себя по голове. Это говорит о том, что ребята отлично выполнили зарядку.*

**Ведущий.** Сегодня мы с вами постараемся раскрыть многие тайны здорового образа жизни.


**Дети /повторяют вместе с ведущим/:**

команд, а также свои девиз. Конкурс оценивается в пять баллов. Жюри объявляет оценки. Ведущий приглашает к следующему конкурсу/  
Каждая команда представляет свою эмблему, название команды, девиз.

### **б) “Веселые старты”**

**1. “Беговая эстафета”.** Участник с кубиком бежит змейкой (между колпачками) до стойки и обратно, передает кубик другому.

**2. “Собери картошку”.** Участник с ведром бежит до обруча, а до обруча должен пролезть под барьером. Высыпает из ведра картошку (кубики) и бежит, обратно пролезая под барьером. Другой участник делает то же самое, но только собирает картошку ведро.




**3. “Планета земля”** Участники по верху передают большой мяч (“Планета земля”) назад. Последний участник берет мяч и встает первым и начинает передавать мяч назад.

***Ведущий.*** Ребята! Мы продолжаем наши конкурсы. И так следующий конкурс... */Стук в дверь. Входит Доктор/. Ой! Что это? Кто это?*

## *Доктор.*

Добрый врач, бывалый врач,  
Чуть услышит детский плач,  
В ранний час и в полночь  
Поспешит на помощь.  
По дороге, по реке,  
По опасным тропам,  
С чемоданчиком в руке  
И с фонендоскопом.  
И его не утрашит  
Ни мороз, ни тряска -  
Он и в космос полетит  
Делать перевязку.



Потому что он готов  
Биться за здоровье!  
Надо - так без лишних слов  
Поделится кровью.  
И повсюду повторять  
Будет для порядка:  
“Вы хотите крепким стать?  
Делайте зарядку!”  
Здравствуйте, ребята! Вы, конечно же, узнали меня.  
Я - Добрый Доктор Айболит. Я сейчас загадаю вам  
загадки.

## в) конкурс загадок.

Целых 25 зубков

Для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком.

(Расческа)

Ношу их много лет,

А счету им не знаю.

Не сею, не сажаю,

Сами вырастают.

(Волосы)

Мудрец в нем видел мудреца,

Глупец - глупца,

баран - барана,

Овцу в нем видела овца,

А обезьяну - обезьяна.

Но вот подвели к нему Федю Баратова,

И Федя увидел неряху лохматого.

(Зеркало)



В нем две буквы “к”

Писать не забывайте,  
Таким, как он, всегда бывайте!

(Аккуратный человек)

Вроде ежика на вид,

Но не просит пищи.

По одежде пробежит –

Она станет чище.

(Платяная щетка)

Гладко, душисто, моет чисто,

Нужно, чтобы у каждого было.

Что это, ребята?

(Мыло)


Волосистою головкой

В рот она влезает ловко

И считает зубы нам

По утрам и вечерам.

(Зубная щетка)



**Ведущий.** Спасибо, доктор! А теперь после небольшого отдыха мы можем продолжить нашу эстафету.

**г) «Веселые старты»**

**4. «Бег в одном валенке».** Участник на одну ногу надевает валенок и бежит в нем до стойки и обратно.

**5. «Мяч под ногами».** Участники большой мяч передаю под ногами назад. Последний берет мяч встает первым и делает то же самое.

## д) конкурс загадок:

1. Он не сахар, не мука,  
Но похож на них слегка.

По утрам он всегда  
На зубы попадает.

(Зубной порошок)

2. Лег в карман и караулит

Рёву, плаксу и грязнулю,

Им утрет потоки слез,

Не забудет он про нос.

(Носовой платок)

3. Вот такой забавный случай!

Поселилась в ванной туча.

Дождик льется с потолка


Мне на спину и бока.

До чего ж приятно это!

Дождик теплый, подогретый,

На полу не видно луж.

Все ребята любят...(Душ)



4. Говорит дорожка –  
Два вышитых конца:  
Помойся ты немножко,  
Чернила смой с лица!  
Иначе ты в полдня  
Испачкаешь меня.  
(Полотенце)

5. Что полезно –  
Всем известно?  
А ответ найду легко.  
По моей любимой чашке  
Нарисованы ромашки,  
Ну а в чашке - ...  
(Молоко)

6. На снегу - две полосы,  
Удивились две лисы.  
Подошла одна поближе:  
Здесь бежали чьи-то...  
(Лыжи)

**Доктор:**

И по такому случаю  
Вам теперь поручим  
Назвать сегодня лучших.  
И им медали вручим.

*(Вручают медали победителям конкурса загадок.)*

**е) «Веселые конкурсы»**

**1. Рисование животного**

3-4 человека с завязанными глазами под диктовку рисуют на доске.

**2. Зарядка-1**

4 человека собирают рассыпанные по полу спички, не сгибая ноги в коленях.

**3. “Быстро в школу собирайся!”**

Две команды по 3 человека одевают своих капитанов (шорты, майка, носки, кроссовки, шапка, шуба, шарф, ранец).

#### ***4. Конкурс пантомимы “Уборка квартиры”***

Изобразить какую домашнюю работу я делаю:

1. Подметаю пол.
2. Вытираю пыль с мебели.
3. Мою посуду.
4. Пользуюсь пылесосом.
5. Накрываю на стол.
6. Стираю и развешиваю белью.

*/Жюри подводит итоги конкурса/*



Но в зале уютно у нас и светло!

УЧЕНИК 3: Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь  
И набираем, естественно, вес!

УЧЕНИК 4: Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,  
Нам спорт с физкультурой, как воздух, нужны!

*Звучит музыка несколько мальчиков исполняют  
подвижный танец.*

*Вдруг один ученик падает.*

УЧЕНИК 5: Да-а, вот это видно класс!

Стало плохо мне сейчас!

Передо мной всё закружилось,

В голове всё помутилось.



**Я почти уже здоров!**

**УЧЕНИК 1: У тебя ужасный вид.  
Визит к врачу не повредит.**

**УЧЕНИК 2: Послушай! У меня болели уши,  
Так мне в день по три укола  
Месяц медсестра колола!  
И, как видишь, жив-здоров  
И живу без докторов!**

**УЧЕНИК 3: Без уколов можно жить -  
Начинай таблетки пить.  
Вот тебе таблеток куча -  
Я купил на всякий случай.**

***(дает мешок, на котором написано: "Таблетки")***

не меняю на микротурку

И в мороз, и в жаркий день

Закаляться мне не лень!

*(в руках тазик и полотенце)*

УЧЕНИК 1: Физкультура - вот рецепт!

Больше двигайся давай!

Бегай, прыгай, приседай!

Мяч лови и мяч кидай!

Приготовился? На старт!

*(кидает мяч больному)*

УЧЕНИК 5: погоди! Нам с тобой не по пути.

Лишь подумаю про спорт,

Слёзы катятся на пол.

*(падает)*

У меня так болит голова!

Помогите, доктор, мне,

У меня такая слабость -

Не хочу я даже сладость!

АЙБОЛИТ: Сейчас осмотр проведу,

Чем смогу - тем помогу.

Ручки слабые, ножки тоже...


Та-ак, на что ж это похоже?

Ну-ка, рот открой пошире:

Раз и два, и три, четыре.

Зубы все пока на месте.

Посоветуемся вместе.



УЧЕНИК 3: Надо дать ему таблетки!

УЧЕНИК 2: В нос закапать из пипетки!

УЧЕНИК 1: Надо выпить порошок!

УЧЕНИК 3: Антибиотиков - мешок!

УЧЕНИК 1: Надо дать ему микстуры!

УЧЕНИК 4: Справку дать от физкультуры!

АЙБОЛИТ: Нет, ребята, в этом вы совершенно не правы!

Ваши знания видны, но таблетки вам вредны!

Мне понятно, в чём вопрос! Это АВИТАМИНОЗ!

Витаминов не хватает! Витамины в теле тают!

ВСЕ: Ерунда! Не верим!



*Выходят дети - Витамины.*

АЙБОЛИТ: Познакомьтесь - витамины А, В, С, Д, К и Е.

Нынче к доброй медицине они покажут путь тебе.

ВИТАМИН А: Чтобы были вы красивы,

ВИТАМИН В: Чтобы не были плаксивы,

ВИТАМИН С: Чтоб в руках любое дело

Дружно спорилось, кипело!

ВИТАМИН К: Чтобы громче пелись песни,

ВИТАМИН Е: Жить чтоб было интересней,

ВИТАМИН Д: Нужно сильным стать, здоровым,

Есть творог, сметану, плов,

Соки пить и молоко.

ВИТАМИНЫ (хором): Эти истины не новы!

АЙБОЛИТ: Витамины - это жизнь!

С ними нужно всем дружить!

У тебя болезней нет!

Дам тебе такой совет:

Витамины потребляй

И здоровье прибавляй!

УЧЕНИК 5: Вот спасибо, доктор, Вам!

Каждый должен думать сам,

Как болезни победить

И здоровье сохранить!

Витамины - это жизнь!

С ними нужно всем дружить!

ВСЕ: Все, и взрослые, и дети,

Помните вы наш совет:

Круглый год - зимой и летом -

Без витаминов жизни нет!

### **3. Итог мероприятия.**

*/Подведение итогов турнира. Жюри подводит итоги конкурсов, вручаются грамоты и призы команде победителей./*

*Все вместе исполняют*

## **Гимн спорту**

**(на мотив песни “Солнечный круг”)**

Славный наш друг!

Верный наш друг!

Спорт помогает нам в жизни

С ним мы идем

Не устаем

Спорту мы славу поем.

**Припев:**

Пусть нам спорта мгновенья,

Дарят радость движения,

И душе вдохновение

Пусть всегда дарит спорт!

На станции родной,

Дружной семьей

Вместе решаем проблемы,

Дружно живем,

Песни поем,

О спорте своем дорогом!


**Припев:**

**Да здравствует спорт!**



## **Список литературы**

- Абрамова Т. Вообрази себя здоровым// Будь здоров. — 1997. — № 2. — С. 40—44.**
- Иванченко В. Гимнастика фараонов //Будь здоров. — 1996. — № 1. — С. 68—70.**
- Мудрость здоровой жизни: Афоризмы, пословицы, поговорки о здоровье. — М.: Медицина, 1986. —110 с., ил.**
- Новикова Т. А., Кривотулова Е. В., Шишкина Н. В. Наследство Жана Нико: Пьеса в пяти действиях // Биология в школе. — 1997. —№ 2. — С. 69—74.**
- Журнал «Биология в школе», 1990-2009. Раздел «Воспитательная работа»**
- Загадки от А до Я. Под ред. Н.Б. Петрова. С.-Пб: издательство «Дидактика Плюс», 1997 г.**



**Будьте здоровы!**