**Внеклассное мероприятие: «Урок здоровья»**

**Учитель:** Картавенко М.П.

**Цель:** Формирование мотивации здорового образа жизни у школьников, воспитание убеждённости и потребности в нем через участие в конкретных, разнообразных видах деятельности.

Для достижения этой цели были поставлены следующие **задачи**:

* Пропагандировать здоровый образ жизни, культуру здоровья
* Заинтересовать учащихся изучением вопросов здоровья
* Привлекать к активной, творческой жизни школы
* **Развивать УУД**:

**личностные**: преодолевать трудности, оказывать помощь тем, кто нуждается, изучать правила здорового и безопасного образа жизни;

**регулятивные**: распределять функции и роли в совместной деятельности;

**коммуникативные**: сотрудничать с партнерами по команде

**Актуальность:**

По данным медицинского осмотра в образовательных учреждениях в первых классах 30% детей имеют хронические заболевания, в 5-ых классах – 50%, в 9-ых – 65%: снижение остроты зрения, нарушения осанки, эндокринной системы, ДЖВП.

Причины, вызывающие данное положение, пугают: генетическая наследственность, экологические факторы, среда проживания, гиподинамия, компьютерная зависимость. Согласно закону РФ «Об образовании» одна из главных задач школы – ответственность образовательного учреждения за жизнь и сохранность детей, укрепление их здоровья, воспитание заботливого отношения к здоровью.

**Участники мероприятия**: 1-4, 8 классы

**Оборудование:** музыкальный центр, карточки по темам «Поговорки и пословицы», «Спортивные частушки», «Полезные и вредные продукты», цветные кегли (красная, желтая, зеленая), 2 гимнастические скамейки, 6 барьеров, 8 фишек, стационарный телефон, две укомплектованные аптечки, 10 обручей, игрушечные машинки «скорая помощь», ложка, монета, носовой платок.

**Место проведения**: большой и малый спортзалы, спортивные раздевалки, холл.

**Дата проведения**: ноябрь 2014

**Ход мероприятия:**

В спортивный зал под звуки отрядных песен входят маршем участники мероприятия, обучающиеся 1-4 классов.

- На спортивную площадку

 Пригласили, дети, вас.

 Праздник спорта и здоровья

 Начинаем мы сейчас.

-Празднику смелых -УРА! Празднику ловких -УРА! Празднику любителей здоровья-УРА!

(**Звучит ГИМН здоровья)**

-Здравствуйте, дорогие друзья!

-Друг другу говорить волшебное слово «здравствуй» - значит, желать крепкого здоровья.

-Сегодня наш праздник посвящается всему, что связано со здоровьем.

(диалог ведущих)

-Оля, ты сегодня хорошо спала?

-Да, я спала крепко. И вот, что мне сегодня приснилось: будто облачко влетело в мое окно, и с него на подоконник упал лист бумаги. На нем было написано, в чем секрет здоровья. Только я начала читать… прозвенел будильник. Проснулась я и вижу, что у меня в руках клочок бумаги. Вот теперь и не знаю, сон это был или явь? Написано на нем: **«Секрет здоровья прост»**

-И всё?

-Всё!

-Эх, если бы узнать мне этот секрет, чтобы не болеть, отлично учиться, чтобы всегда было хорошее настроение?!

-Секрет действительно простой. **Просто нужно быть здоровым**!

-Аплодисменты всем присутствующим на уроке Здоровья!

-Перед началом состязаний прошу произнести клятву.

«Здоровье с детства хранить **клянемся**!

Не плакать и не унывать **клянемся**!

Соперников не обижать **клянемся**!

Соревнования любить **клянемся**!

Стараться в играх первым быть **клянемся**!»

- Предлагаем выполнить небольшую разминку «Мы веселые мартышки» (свободное построение, под музыкальное сопровождение выполняются движения)

Мы веселые мартышки, Мы в ладоши хлопаем, Мы ногами топаем, Надуваем щечки, Скачем на носочках, И друг другу даже Язычки покажем!

Дружно прыгнем к потолку, Пальчик поднесем к виску. Оттопырим ушки, Хвостик на макушке. Шире рот откроем, Гримасы всем состроим. Как скажу я цифру «три», Все с гримасами – замри.

 Раз! Два! Три!

Наши состязания будут проходить по восьми станциям:

**Станция №1 «Весёлый массаж»**

Точечный массаж для профилактики простудных заболеваний.

 Проговаривая текст, дети производят вращательные движения по часовой стрелке по 9 раз на каждой точке.

 У нас на теле точки есть –

 Столько много, что не счесть.

 Очень плавно, по спирали

 Эти точки мы нажали.

 Пальчик в ямку опустился

 И немного покрутился.

 (Дети массируют точку в яремной ямке, расположенной между ключицами.)

 Под губой и над губой помассируем с тобой.

 А теперь два пальца сразу из носа выгонят заразу.

(Указательными пальцами дети массируют точки с наружной стороны ноздрей, затем тщательно растирают крылья носа.)

 Руки в кулачки сожмем,

 Крылья носа разотрем.

 Точка есть и в центре лба –

 Помассируй для ума.

 Возле уха и внутри

 Точки хорошо потри.

 (Дети делают массаж точек с обеих сторон ушной раковины и внутри.)

 - Большим пальцем вниз пойдем и ангину уберем.

 (Большими пальцами дети делают плавные движения под подбородком.)

**Частушки** (каждый класс учит одну частушку)

Крошка сын к отцу пришел,
И спросила кроха:
“Что такое хорошо,
И что такое плохо?

Если делаешь зарядку,
Если кушаешь салат.
И не любишь шоколадку –
То найдешь здоровья клад.

Чистота – залог здоровья,
Чистота нужна везде:
Дома, в школе, на работе,
И на суше, и в воде.

Руки с мылом надо мыть,
Чтоб здоровенькими быть.
Чтоб микробам жизнь не дать,
Руки в рот не надо брать.

Не боимся мы простуды-
Нам ангина нипочем
Мы коньки и лыжи любим
Дружим с шайбой и мячом!

Физкультурой занимайся,
Чтоб здоровье сохранять,
И от лени постарайся
Поскорее убежать.

Нужно, нужно умываться
По утрам и вечерам,
Спортом смело заниматься.
Быть здоровым постараться,
Это нужно только нам!

Мы весёлые такие
Утром, вечером и днём,
Потому что с физкультурой
Очень дружно мы живем.

**Станция №2 «Здоровое питание»**

* Для чего человек кушает?
* Сколько времени человек может быть без еды? (20-30 дней)
* Сколько времени человек может прожить без воды? (3-7 дней)
* Расскажите, как надо правильно питаться.
* Почему нужно мыть овощи и фрукты перед едой? (чтобы не заболеть кишечными инфекциями)
* Что говорят, когда выходят из- за стола? (Спасибо)
* Куда первоначально попадает пища? (рот)
* Какие овощи нам не помогут заболеть гриппом? (лук и чеснок)
* Как называется огонь-трава, которую ты определишь даже с закрытыми глазами? (крапива)
* В какой ягоде содержится много витамина С? (смородине)

**«Полезные продукты»**

На столах лежат карточки с различными продуктами. Задача участников собрать в корзину «полезные продукты», в мусорное ведро «вредные продукты»

Участники берут карточку с названием продукта и отправляют ее по назначению.

(творог, конфеты, шоколад, сметана, мясо, рыба, чупа-чупс, кириешки, орехи, пирожное, пирожки, яблоки, молоко…)

**Игра «Съедобное-несъедобное»**

Если называют «съедобное» – стоять, если «несъедобное» - присесть.

**Станция №3 «Пассажирская»**

-Что такое проезжая часть? Ответ: Это часть улицы, где едут машины.

-Что такое пешеходный тротуар? Ответ: Это часть улицы, где ходят пешеходы.

-Где идти, если нет тротуара? Ответ: По обочине.

-Где можно перейти улицу? Ответ: По переходу.

-На какой свет нужно переходить улицу? Ответ: На зеленый свет.

-При каком свете двигаться нельзя? Ответ: При красном свете.

-Какие технические средства регулирования движения вы знаете? Ответ: Светофор, дорожные знаки.

-Как определить, что машина собирается повернуть направо (налево)? Ответ: Включается и мигает правый (левый) фонарик— указатель поворота.

-Какую опасность для пешеходов представляют зимние дороги? Ответ: На скользкой дороге увеличивается тормозной путь машин, дороги сужены из-за снега, снежные заносы, гололед мешают движению машин.

-Какие вы знаете специальные автомобили? Ответ: К специальным автомобилям относятся пожарные, медицинские, аварийные, автокраны и другие.

-Есть ли у велосипедиста путь торможения? Ответ: Да. Никакой транспорт остановиться сразу во время движения не может.

-С какого возраста разрешено передвигаться на велосипеде по дорогам общего пользования? (с 14 лет).
-Кого мы называем "участниками дорожного движения"? (пешеходы, водители, пассажиры).
-Какой дорожный знак устанавливают вблизи школ? (дети).
-Всегда ли пассажирам нужно пристегиваться ремнями безопасности? (да, всегда).
-Как велосипедист должен информировать других участников движения о намерении остановиться? (поднять руку вверх).
-Можно ли перевозить на велосипеде пассажира девяти лет? (нет, только до 7 лет на специально оборудованном сиденье с подножками).
-Назовите причины дорожно-транспортных происшествий с пешеходами (переход в неустановленном месте, переход на запрещающий сигнал светофора, неожиданный выход на проезжую часть из-за препятствия или стоящего транспорта, игра на проезжей части, движение вдоль проезжей части, а не по тротуару).

**Игра «Светофор» (**цветныекегли**)**

Играющие встают друг за другом цепочкой по 3-5 человек, кладут руки на плечи впереди стоящему. В руках у ведущего кегли трёх цветов.

-Если поднимаю красную кеглю– команде нужно стоять на месте; желтую – шагать на месте; зелёную –двигаться вперед.

**Игра «Куда ехали не скажем, на чем ехали, покажем»**

Каждая команда решает, какое транспортное средство она будет изображать (троллейбус, карета, теплоход, паровоз, вертолёт…). Представление транспортного средства должно проходить без комментария. Задание можно усложнить, предложив командам конкретный вид транспорта.

**Станция №4 «Спасение»**

 **Вызов пожарной команды «Звонок»**

-Каждый участник команды добегает до стола, где стоит телефонный аппарат, набирает номер пожарной команды, называет улицу и дом, где произошёл пожар, называет свою фамилию.

**«Сигналы бедствия»** В экстремальных ситуациях люди могут быть лишены всех средств связи. И тогда, пострадавшие передают спасателям информацию с помощью сигналов бедствия, жестов.

Команда читает задание и пытается передать эту информацию только жестами и действиями, не используя слов. (На подготовку 2 минуты)

* Задание 1: у нас находится пострадавший, у него травма ноги. Нам нужны медикаменты, пища и вода.
* Задание 2: у нас находится пострадавший, у него травма руки и ног. Его нужно поднять на вертолёт.
* Задание 3: 2 человека не способны двигаться. Нам нужны медикаменты, пища и вода.

**«Спасение»** При спасении приходится передвигаться по задымлённому коридору. Обручи - это коридор, по которому надо пробежать. По длине зала помощники держат обручи, а участники преодолевают это препятствие один за другим.

* Kтo из сказочных героев совершил сразу несколько ошибок, которые никогда не совершит настоящий разведчик: зашел в чужой дом, сидел там, ел из чужой посуды, спал на чужой постели? (Маша в сказке «Три медведя»)
* Какой сказочный герой свернул с прямой дороги в школу и остался необразованным? (Буратино)
* Какой сказочный персонаж нарушил сразу 2 заповеди: не слушал старших, пил грязную воду? (Братец Иванушка из сказки “Сестрица Аленушка и братец Ивaнyшка”)
* Какой сказочный персонаж нарушил сразу 2 заповеди, о которых ему, кстати, напоминала мама: идти по знакомой тропинке, никуда не сворачивать; не вступать в разговоры с посторонними. (Красная шапочка)
* Какой сказочный персонаж не слушал маму и открыл дверь чужим? (Козлёнок в сказке “Волк и семеро козлят”
* Какой сказочный персонаж не слушал старших и зацепил свои сани за впереди идущий транспорт? (Кай из сказки “Снежная королева”)

**Станция №5 «Будь здоров!»**

**Аптечка «Для чего это надо?».**

(бинт, вата, перекись водорода, зелёнка, йод, лейкопластырь, ватные палочки, таблетки)

 - Это перекись водорода. Она нужна для промывания ран.

 - Это зелёнка. Она нужна для смазывания ран, чтобы убить микробы.

 - Это пластырь. Он нужен для заклеивания ран. И т.д.

 Обратить особое внимание детей на то, что таблетки назначает только врач, самим ни в коем случае нельзя их есть, а обработку ран производят только чистыми руками.

«Продолжи предложение»

 -Быть здоровым значит (не болеть, не кашлять, не лежать в больнице, быть сильным,..)

 -Здоровый человек (занимается спортом, не курит, сильный, бодрый и т.д.).

 -У здорового человека (не болят ноги, зубы, нет синяков и ран, хорошее зрение и т.д.).

 -Что может помешать быть здоровыми? Какие факторы влияют на наше здоровье?

(микробы, погода, неосторожность, невнимательность…).

 - Кто помогает нам вылечиться, сохранить наше здоровье? (врачи).

 -Что нужно сообщить, когда позвонишь в больницу? (фамилию и имя, возраст больного, домашний адрес, что болит)

 - Экстренная помощь. Как ее называют иначе? № телефона? (скорая помощь)

Давайте посмотрим, как быстро едут машины «скорой помощи» к больным (игра)

- к карандашу привязана верёвочка, другой её конец привязан к машинке «скорой помощи». Дети в руках крутят карандаш, накручивая верёвочку - чья «скорая помощь» быстрее приедет к больному.

**Станция №6 «Первая помощь»**

Все ли вы здоровы? Бережёте ли своё здоровье? Прищемили палец дверью, обожгли руку, ударились.... Врачи несомненно помогут вам справиться с бедой, но до их прихода необходимо оказать первую помощь. Зачастую оказанная первая помощь может спасти человеку здоровье и жизнь. Поговорим с вами о том, как оказать первую помощь в разных ситуациях.

**Ситуация 1**

 Гордо ехал мальчик Петя на своём велосипеде,

А потом лихачить стал – руль руками не держал!

И свалился на дорогу, ободрал себе он ноги…

- Ребята, Петя поранил себе колени. Ему надо помочь. Как?

Ссадина, ранка: 1.Сказать взрослому.

 2. Промыть ранку перекисью водорода.

 3. Смазать вокруг ранки йодом или зелёнкой (убить микробы).

 4. Заклеить лейкопластырем, забинтовать чистым бинтом.

 (практическое задание по оказанию помощи)

**Ситуация 2** На качелях качался Ваня,

К нему подбежала Таня,

Качели взлетели и вот –

Танюше ударили в лоб.

- Что делать?

Ушиб: 1. Сказать взрослому.

 2. Приложить к ушибленному месту что-нибудь холодное.

 -Выбери предмет для прикладывания к ушибленному месту из тех, что видите на столе: ложки, линейки, кружки, монета, носовой платок, и т.д. Дети выбирают предмет и прикладывают его ко лбу. Почему именно этот предмет? Как можно использовать носовой платок при ушибе? (намочить холодной водой).

**Ситуация 3** Вот так носик у Алёны – кровь вдруг стала капать.

 Ситуация знакома? Но не надо плакать.

-Что вы посоветуете Алёнке?

Кровь из носа: 1. Сказать взрослому.

 2. Сесть, опустив подбородок.

 3. Приложить холод к носу.

 4. Держать у носа салфетку (взрослый: поместит в ноздрю тампон с перекисью водорода).

 (Практическое задание: скрутить тампончик из ваты. Напомнить, что делать это надо чистыми руками)

**Ситуация 4** На улице сильный мороз, кусает он щёки и нос.

 Но Ваня домой не идёт, гуляет весь день напролёт.

 И вот пальцы рук онемели, не знает он, что же делать.

- Ребята, что делать?

Обморожение: 1. Сказать взрослому.

 2. Осторожно растереть обмороженное место руками, пока не порозовеет. **Растирать снегом нельзя!**

 3. Вернуться в тёплое помещение (попить горячего чая).

- Что нужно сделать, если почувствовали, что вам холодно? (*попрыгать, побегать*)

Физкультминутка

Замёрзли пальчики немножко,

Мы их просто разотрём,

И похлопаем в ладошки,

Тёплый воздух в них вдохнём.

Если носик, щёчки тоже

Замерзают на морозе,

Аккуратно их потрём,

Но не снегом, а рукой.

Если холодно ногам –

Бегать, прыгать надо нам.

Если всё же ты замёрз –

Уходи с прогулки прочь!

**Ситуация 5**

У огня игрался Коля и игрою был доволен.

А когда огонь обжёг, боли выдержать не мог –

Он от боли закричал маме жаловаться стал.

- Хорошо, что Коля побежал к маме. Как вы думаете, что мама посоветует?

Ожёг: 1. Сказать взрослому.

 2. Подставить под струю холодной воды (15 мин).

Вы, ребята, должны учиться, к совершенству приёмов стремиться,

Для того, чтобы знать и уметь как беды избежать, уцелеть.

Если с тобою случится беда – взрослым рассказывай всё и всегда!

**Станция №7 «Потанцуем!»**

**Мастер-класс по танцу** с группой волонтеров «Пять плюс».

-Танец – это заряд бодрости, лекарство от плохого настроения!

-Танцевальные движения под современную музыку превратятся в красивый танец, если вы активно включитесь в работу и будете стараться. Поехали!

**Дополнительное задание**: Вы изображаете выставку в музее восковых фигур.

Тема выставки: «Жертвы вредных привычек»

 «Любители Здорового Образа Жизни»

«Гид» знакомит с экспонатами.

 Критерии оценки: артистичность, коллективизм, оригинальность, чувство юмора, самый артистичный игрок из команды.

**8. Станция «Проверочная»**

**Дополни предложения…**

В здоровом теле … (здоровый дух)

Если хочешь быть здоров … (закаляйся)

Болен - лечись, а здоров … (берегись)

Главное, не красивым быть, а… (здоровым)

Курить - здоровью … (вредить)

Где здоровье, там и … (красота)

Кто не болен, тот здоровью цены не … (знает)

Чистота- залог … (здоровья)

После обеда полежи, а после ужина … (походи)

Не по лесу болезнь ходит, а по … (людям)

Здоровье сгубишь, новое не … (купишь)

Разгрызёшь стальные трубы,

Если часто чистишь ... ЗУБЫ

Я беру гантели смело -

Тренирую мышцы ... ТЕЛА

Подружилась с физкультурой -

И горжусь теперь ФИГУРОЙ

Стать сильнее захотели?

Поднимайте все ... ГАНТЕЛИ

Спала чтоб температура

Вот вам жидкая ... МИКСТУРА

Не везёт сегодня Светке -

Врач дал горькие ... ТАБЛЕТКИ

Повезло сегодня Юле

Врач дал сладкие ... ПИЛЮЛИ

Сок, таблеток всех полезней,

Он спасёт от всех ... БОЛЕЗНЕЙ!

С детства людям всем твердят:

Никотин - смертельный ... ЯД

Хоть ранку щиплет он и жжёт

Лечит отлично в бутылочке ...ЙОД

Для царапинок Алёнки

Полный есть флакон ... ЗЕЛЁНКИ

Объявили бой бациллам:

Моем руки чисто с .... МЫЛОМ

**Полоса препятствий. Проверь себя!**

стартовать, огибая фишки;

перепрыгнуть через барьеры;

добежать до гимнастической скамейки, подтягиваясь только руками, проползти по ней на животе от края до края;

финишировать по прямой,

передать эстафету следующему.

**Осталось время? Проверь себя! Нас ждут загадки!**

Лечит маленьких детей
Лечит птичек и зверей
Сквозь очки свои глядит
Добрый доктор-------(Айболит)

Утром раньше поднимайся,
прыгай, бегай, отжимайся.
Для здоровья, для порядка
Людям всем нужна …….(зарядка)

Ясным утром вдоль дороги
На траве блестит роса.
По дороге едут ноги
И бегут два колеса.
У загадки есть ответ
Это мой …..(велосипед)

Есть ребята у меня
Два серебряных коня.
Езжу сразу на обоих-
Что за кони у меня? (коньки)

Чтоб большим спортсменом стать.
Нужно очень много знать.
И поможет здесь сноровка
И, конечно, ……..(тренировка)

Хочешь ты побить рекорд?
Так тебе поможет ……(спорт)

**Финал мероприятия:**

Общее построение всех классных команд.

-Ура! Мы снова вместе! Мы прошли 8 учебных станций: беседовали, думали, отвечали на серьезные вопросы, практиковались первой помощи, пели, танцевали, состязались. Что же у нас получилось?

**-**  **«Перекличка»**: назвать как можно больше пословиц на тему «Здоровье»

В здоровом теле здоровый дух.

Если хочешь быть здоров – закаляйся.

Болен - лечись, а здоров берегись.

Главное, не красивым быть, а здоровым.

Курить - здоровью вредить.

Где здоровье, там и красота.

Кто не болен, тот здоровью цены не знает.

Чистота- залог здоровья.

Болезнь, да горе любого изведут.

Не по лесу болезнь ходит, а по людям.

Здоровье сгубишь, новое не купишь.

- А сейчас споём частушки!

-Финальный танец с группой «Пять плюс»

- Надеемся, что наша встреча не прошла даром: сегодня мы говорили о самом главном – о здоровье.

**-Сегодня, завтра, всегда желайте себе и всем людям Добра, Красоты, Здоровья!**

Спасибо ВСЕМ!

**Список использованной литературы**

1.Методический журнал «Спорт в школе» Издательский дом «Первое сентября»

2.Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.- сост. Н.Н.Шапцева.-Волгоград: Учитель, 2009.

**Использованные материалы и Интернет-ресурсы**

1. Сайт [www.1september.ru](http://www.1september.ru)

Приложение 1.

**яблоко банан дыня апельсин виноград рыба орехи молоко мёд морковь свекла капуста зелёный чай лук чеснок салат творог каша суп сок гречка горох киви помидор абрикос ананас груша кукуруза огурец вишня смородина лимон редис земляника черника клюква бобы лайм чипсы картофель ФРИ кока-кола бургер хот-дог колбаса сосиски сухарики ролтон майонез кетчуп газировка кофе жвачка конфеты шоколадные батончики пиво алкоголь шашлык пельмени фисташки чупа-чупс пастила**

Приложение 2. Частушки

1. В здоровом теле здоровый дух.

 Если хочешь быть здоров – закаляйся.

 Болен - лечись, а здоров берегись.

 Курить - здоровью вредить.

2. Где здоровье, там и красота.

 Чистота- залог здоровья.

 Не по лесу болезнь ходит, а по людям.

 Здоровье сгубишь, новое не купишь.

3. У здорового - здоровый ум.

 Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.

 Двигайся больше, проживёшь дольше.

 Здоровье всего дороже.

4. Болезнь человека не красит.

 Береги платье снова, здоровье смолоду.

 Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой.

 Еле-еле душа в теле.

5. Ешь чеснок и лук - не возьмёт недуг.

 Горьким лечат, а сладким калечат.

 Здоров как бык.

 Цену здоровья узнаешь, когда потеряешь.

6. Вечерние прогулки полезны, они удаляют от болезни.

 Доброе слово лечит, а злое калечит.

 В здоровом теле - здоровый дух.

 Сидеть да лежать, болезни поджидать.

7. Добрым быть - долго жить.

 Ходи больше, жить будешь дольше.

 Дал бы бог здоровья, а счастье найдем.

 До свадьбы заживет.

 8. Здоровым быть - горе забыть.

 Кто не курит, кто не пьет, тот здоровье бережет.

 Радуйся жизни - будешь здоровым.

 С больной головы да на здоровую.