



Внеклассное мероприятие

«Здорово быть здоровым!»

**«Здоровье – не все, но все без здоровья – ничто»
Сократ**

Цель:

-сохранение и укрепление физического, психического, социального здоровья, профилактика вредных привычек.

Задачи:

-формировать сознание того, что здоровье зависит от них самих, чтобы его сберечь, надо правильно питаться, заниматься физкультурой, спортом, закаливанием своего организма; расширить знания детей о правилах гигиены.

Аудитория: учащиеся 5-8 классов.

Этапы

1. Физическая активная жизнь
2. Вредные привычки
3. Правильное питание

Ведущие-участники волонтерского движения агитбригада «Кристалл»

ВМЕСТЕ:

Вас приветствует агитбригада «Кристалл»

Девиз (вместе): Быть здоровым и активным-
Это стильно, позитивно!

Ученик 1

Приветствуем здесь, в этом зале,
Всех, кто против вредных привычек идти готов.
Как важно, чтоб люди здоровыми стали,
Мы тоже хотим, чтоб был каждый здоров!

Ученик 2

Свое здоровье спортом укрепляй,
Ходи в походы и встречай рассветы,
Секрет успеха в жизни, твердо знай –
Твое здоровье, ты запомни это.

Ученик 1.

Чтоб успешно развиваться
Нужно спортом заниматься.

Ученик 2.

От занятий физкультурой
Будет стройная фигура.

Ученик 3.

Нам полезно без сомненья,
Все что связано с движеньем.

Ученик 4.

Вот поэтому, ребятки,
Будем делать мы зарядку.

Песня «Утренняя зарядка», под песню показывается комплекс упражнений из зарядки.

Текст песни «Утренняя зарядка»

Вдох глубокий. Руки шире.
Не спешите, три-четыре!
Бодрость духа, грация и пластика.
Общеукрепляющая,
Утром отрезвляющая,
Если жив пока еще - гимнастика!

Если вы в своей квартире -
Лягте на пол, три-четыре!
Выполняйте правильно движения.
Прочь влияния извне -
Привыкайте к новизне!
Вдох глубокий до изнеможения.

Очень вырос в целом мире
Гриппа вирус - три-четыре! -
Ширятся, растет заболевание.
Если хилый - сразу в гроб!
Сохранить здоровье чтоб,
Применяйте, люди, обтирания.

Разговаривать не надо.
Приседайте до упада,
Да не будьте мрачными и хмурыми!
Если очень вам нейдет -
Обтирайтесь, чем придется,
Водными займитесь процедурами!

Ученик 3
Человек, покоривший небо,
Чудо техники изобретает,
Приобщаясь к дурным привычкам
О здоровье своем забывает...

Все
-Призываем, давайте все дружно
Прекратим, перестанем курить
Нам, поверьте, самим это нужно
На планете без дыма прожить!

Сценка « Не кури!»

Ученица 1. Что случилось в нашем классе?
Почему огонь и дым?

Ученики 1 и 2.(вместе) Это мы сигары курим ,
Повзрслеть скорей хотим.

Ученица 2. Вы не знаете. что такое «курение»,
Это же заблуждение.
Вы не повзрослеете,
А отравитесь и заболеее!

Ученица 1. От курения не взрослеют,
А болеют и стареют.
Не пройдет и пары лет
Станешь ты, как старый дед.

Ученик 1. Ой, у меня изнеможенье,
Прекратить пора куренье!

Ученик 2. Пожелтели наши лица,
Мы же не самоубийцы дым!

Ученица 2. Как противен этот дым!
Ученики 1 и 2(вместе). Курить мы больше не хотим!

Ученик 2
Мы в 21 век вошли
И этот век пусть будет совершенно безопасным
Привычкам вредным скажем дружно «нет»
Будь, человек здоровым и прекрасным.

Ученик 4

Для здорового питания!
Приложите все старания,
Чтоб не есть продуктов вредных
И не пить напитков крепких!

Ученик 5

Меньше сладкого и жирного,
Больше — свежего, кефирного,
Вот и будете здоровы,
И к открытиям готовы!

Инсценировка стихотворения «Про девочку, которая плохо ела»

Юля плохо кушает,
Никого не слушает.
-Съешь яичко, Юлечка!
-Не хочу, мамулечка.
-Съешь с колбаской бутерброд,
Прикрывает Юля рот.
- Супик? – Нет!
-Котлетку? – нет!
Стынет Юлечкин обед.
-Что с тобою, Юлечка?
-Ничего, мамулечка.
-Сделай, внученька, глоточек,
-Проглоти ещё кусочек.
-Пожалей нас, Юлечка!
- Не могу, бабулечка.
Мама с бабушкой в слезах,
Таёт Юля на глазах!
Появился Детский врач
Глеб Сергеевич Пугач.
Смотрит строго и сердито:
-Нет у Юли аппетита?
-Только вижу, что она
-Безусловно не больна!
-Я скажу тебе, девица,
-Все едят – и зверь , и птица,
-От зайчат и до котят
-Все на свете есть хотят.
Попрощался с Юлей врач
Глеб Сергеевич Пугач.
И сказала громко Юля:
-Накорми меня, мамуля!

Частушки

Ученик 1. Мы желаем вам ребята,
Быть здоровыми всегда.
Но добиться результата
Невозможно без труда.

Ученик 2. Постарайтесь не лениться-
Каждый раз перед едой,
Прежде чем за стол садиться,
Руки вымойте водой.

Ученик 3. И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам.
И, конечно, закаляйтесь-
Это так поможет вам!

Ученик 4. Свежим воздухом дышите
По возможности всегда.
На прогулки в лес ходите,
Он вам силы даст, друзья!

Ученик 5. Мы открыли вам секреты,
Как здоровье сохранить,
Выполняйте все секреты,
И легко вам будет жить!

Ученик 4

Какой бы совершенной ни была медицина. Она не может избавить от всех болезней. Человек должен сам бороться за свое здоровье. А активный образ жизни поможет ему в этой борьбе. 25 000 шагов!... Их нужно делать каждый день, чтобы сохранить хорошую физическую форму. Но часто бывает , нужно сделать хотя бы первый шаг. И мы желаем вам сделать этот шаг к своему здоровью.

Литература

1. Классные часы. 8 класс/ Авт.- сост. А. В Давыдова.-М:ВАКО,2014.-288с.
2. Ключи к здоровью / ред.- сост. Л. И. Жук.- Минск: Красико- Принт, 2007.- 128 с.- (Праздник в школе)
3. Олимпиады . спорт. Здоровье. / ред.- сост. Л. И. Жук.- Минск: Красико- Принт, 2007.- 128 с.- (Праздник в школе)
4. Читаем, учимся, играем. Журнал- сборник сценариев для библиотек и школ. 6-2009

multiurok.ru

kopilkaurokov.ru

nsportal.ru