

«Мы - за здоровый образ жизни!»

Данные физического состояния детей свидетельствуют, что здоровье нашего подрастающего поколения далеко не соответствует потребностям и потенциальным возможностям современного общества.

По мнению ученых необходима сконцентрированность на детско-подростковом периоде жизни, т.к. именно этот период определяет развитие потенциальных возможностей взрослого человека. Поэтому на этапе подросткового возраста приоритетными являются задачи воспитания у детей мотивации на здоровье, ориентации их жизненных интересов на здоровый образ жизни.

Очевидно, что система дополнительного образования детей должна сыграть ключевую роль в проблеме воспитания здорового поколения. Образованию нужны педагоги, которые в состоянии понять, что здоровье учащихся зависит от их гигиенической грамотности и культуры поведения, от образа жизни в целом.

Необходимо формировать у детей знания, умения и навыки здорового образа жизни. Эта работа требует от педагогов нетрадиционных подходов. Одним из возможных путей решения этой проблемы может стать проведение «Уроков здоровья».

Уроки здоровья – наиболее удачная технология оздоровления, которая применяется для того, чтобы обучить детей навыкам сохранения здоровья.

В своей работе информирование воспитанников о здоровом образе жизни я осуществляю посредством методов кооперативного (совместного) обучения, направленных на переход от пассивной формы восприятия информации к активной и обеспечивающих характер взаимодействия педагога и ученика: лекций, лекций-бесед, диспутов, встреч, бесед с игровыми элементами.

Представляю вашему вниманию сценарий воспитательного мероприятия «Мы - за здоровый образ жизни»

Сценарий мероприятия «Мы - за здоровый образ жизни!»

Цель: пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

- учить правильно относиться к своему здоровью;
- развивать кругозор и познавательную деятельность, эстетический и художественный вкус, творческую активность.

Возраст детей: от 8 до 12 лет.

Материалы: гуашь, акварель или графические материалы, бумага, кисти, стаканчики для воды.

Сценарий мероприятия

Ведущий: Здоровье - это одна из важнейших жизненных ценностей человека, залог его благополучия и долголетия. Древнеиндийская пословица гласит «Нет друга, равного здоровью; нет врага, равного болезни». Оценить своё здоровье, бороться с вредными привычками, помогать людям, попавшим в беду - этому мы учимся, когда разговор идёт о ЗОЖ. На протяжении веков представления людей о том, что значит быть здоровым не изменились.

Ведущий: - Как вы думаете, что же такое здоровье?

- Что влияет на наше здоровье и от чего оно зависит? (ответы учащихся)

Викторина

Учащиеся делятся на 2 команды, за каждый правильный ответ команда получает 1 балл. Побеждает команда с наибольшим количеством полученных баллов.

1 конкурс «Правильное питание»

1. Как называется разнообразное полноценное питание, содержащее в рационе все основные пищевые вещества? (сбалансированное питание)
2. Как называется тип питания, исключаяющий животную пищу. (вегетарианство)
3. Лечебное питание при различных заболеваниях с ограничением тех или иных компонентов пищи – это ... диета
4. Питание, при котором в течение дня принимается один вид пищи, например, молочная, мясная, творожная, называется ... монодиета или разгрузочные дни.
5. Известный пропагандист данного метода лечения Пол Брегг прожил 96 лет, причем погиб он, катаясь по морским волнам на водных лыжах. Назовите метод. (лечебное голодание)

2 конкурс «Мы всё знаем»

Задача детей - собрать народные пословицы и поговорки, посвященные здоровому образу жизни.

Участники команды собирают разрезанные пословицы.

1. В здоровом теле - здоровый дух
2. Курить - здоровью вредить.
3. Здоровье всего дороже
4. Береги платье снову, а здоровье смолоду
5. Здоров будешь – всё добудешь.

3 конкурс «Блиц – турнир»

По 7 вопросов каждой команде. Отвечать словами: ДА или НЕТ.

I группа вопросов:

1. Согласны ли вы, что зарядка- это источник бодрости и здоровья? (Да)
2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (Нет)
3. Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? (Нет)
4. Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10 000 человек? (Да)

5. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (Да)
6. Правда ли, что есть безвредные наркотики? (Нет)
7. Отказаться от курения легко?

(Нет)

II группа вопросов:

1. Правда ли, что молоко полезнее йогурта?

(Нет)

2. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год?

(Нет)

3. Правда ли, что надо ежедневно выпивать два стакана молока?

(Да)

4. Правда ли, что ребёнку достаточно спать ночью 8 часов?

(Нет)

5. Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжёлой атлетикой?

(Да)

6. Верно ли, что наркотики, которые курят, не так опасны, как внутривенные наркотики? (Нет)

7. Верно ли, что есть безалкогольное пиво?

(Нет)

4 конкурс «Виды спорта»

Отгадывание загадок.

Не пойму ребята, кто вы?

Пчеловоды? Рыболовы?

Что за невод во дворе?

Не мешал бы ты в игре!

Ты бы лучше отошёл,

Мы играем в ... (волейбол)

Короли-то, короли-

Воевать опять пошли!

Только начали войну-

Сразу съели по слону. (Шахматы)

На льду я вычертил восьмёрку-

Поставил тренер мне пятёрку. (Фигурное катание)

В небо ласточка вспорхнёт.

Рыбкой в озеро нырнёт. (Прыжки в воду)

О нём газеты говорят:

«Толкнул он дальше всех снаряд» (Толкание ядра)

Художественное задание

Ведущий: А теперь давайте нарисует рисунки на тему «Мы за здоровый образ жизни!»

Мы подводим итоги и поздравляем победителей игры (вручение дипломов). Вы показали хорошие знания и, я уверена, что применяете их в повседневной жизни, девиз которой: «Мы выбираем здоровый образ жизни!»