

Цели:

- дать детям представление о том, что такое здоровый образ жизни;
- заставить детей задуматься о необходимости быть здоровыми, приобщение к здоровому образу жизни;
- сделать вывод, что способствует здоровью, а что приносит вред (дать наглядное подтверждение всем плюсам и минусам);
- добиться формирования у учащихся активной позиции по данной проблеме;
- развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес.

Оформление:

1. Плакаты в зале: «Надо, чтобы ум был здоровым в теле здоровом» (Ювенал); «Заботу о пище и уходе за телом нужно отнести к области здоровья и поддержания сил, а не к области наслаждения» (Цицерон).

2. В центре сцены установлена доска с надписью «Факторы здоровья». В течение вечера на этой доске фиксируются факторы, положительно и отрицательно влияющие на здоровье.

Звучит музыка.

Воспитатель. Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека - самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем!

Сегодня у нас необычный вечер, сегодня вы не просто зрители действия, которое будет происходить на сцене, - сегодня мы вместе с вами выведем формулу здоровья, от каждого из вас будет зависеть успех нашего общего дела. На протяжении всего вечера каждое объединение может зарабатывать жетоны, а в конце вечера мы определим победителя.

Настройтесь на серьезный лад и, прежде чем мы с вами начнем выводить формулу здоровья, - посмотрите сценку «На приеме у врача».

Сценка «На приеме у врача»

На сцену выходит старая больная бабка (переодетая девочка), садится на стул у кабинета врача:

- Ходила на базар, купила картошки, морковки, лучку...

Выходит еще одна бабка (тоже переодетая девочка), глухая и слепая, на ощупь находит стул, садится. Первая бабка обращается ко второй:

- Ходила на базар, купила картошки, морковки, лучку... Из кабинета врача в этот момент выходит юноша, весь перебинтованный, бабки испуганно смотрят ему вслед. Из кабинета доносится голос:

- Следующий...

Бабки сначала замирают, затем вскакивают и убегают.

Воспитатель. Из сценки вы поняли, что, потеряв здоровье, люди идут к врачу, а когда вроде бы ничего не болит, то и к врачам обращаться не стоит. Но вернемся к началу. Прежде чем вывести формулу здоровья, давайте уточним, что же такое здоровье. (Ответы из зала. Самым активным

участникам вручаются жетоны.) До 1940 года считалось, что здоровье - это отсутствие болезней. Вы согласны с этим? А вот такой пример: у человека ничего не болит. Но у него плохая память. Или еще пример: пьяный человек, у которого тоже ничего не болит, но можно ли считать его здоровым? Так что же такое здоровье?

Здоровье - это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия. Скажите, пожалуйста, от чего зависит здоровье? (Ответы детей.)

Главные факторы здоровья - движение, закаливание, питание, режим.

Факторы, ухудшающие состояние здоровья, - употребление алкоголя, курение, наркомания. Давайте остановимся на этих составляющих более подробно.

Есть ли в нашем зале дети, которые хорошо разбираются в вопросах здоровья? Я приглашаю вас на сцену. Если отвечаете правильно, делаете шаг вперед, если неправильно - шаг назад.

Викторина

Вопросы:

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 10000 человек? (Да.)
5. Правда ли, что бананы поднимают настроение? (Да.)
6. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (Да.)
7. Правда ли, что есть безвредные наркотики? (Нет.)
8. Отказаться от курения легко? (Нет.)
9. Правда ли, что молоко полезнее йогурта? (Нет.)
10. Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги? (Да.)
11. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (Да.)
12. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (Нет.)
13. Правда ли, что надо ежедневно выпивать два стакана молока? (Да.)
14. Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? (Да.)
15. Правда ли, что ребенку достаточно спать ночью 8 часов? (Нет.)

Воспитатель. Все, кто дал больше 10 правильных ответов, получают «Чупа-чупс» и садятся на места. А остальным я предлагаю сделать прыжок вперед. Подровняйте носочки. Прошу вас ладонями достать пол. Сцепите руки за спиной и присядьте несколько раз. Как можно назвать то, что мы с вами сейчас делаем? Правильно! Разминка, физнагрузка, зарядка, одним словом - активный образ жизни. Он способствует укреплению здоровья или нет? (Да.)

На доске - «Факторы здоровья» воспитатель записывает «активный образ жизни» в графу положительных факторов. Воспитатель. Поднимите, пожалуйста, руки, кто никогда не болел. А кто болеет один раз в году? А кто болеет два и более раз? Посмотрите, мы привыкли к тому, что человеку естественно болеть! А ведь это неверная установка. Давайте изменим установку и запомним, что человеку естественно быть здоровым! Ученые доказывают, что человек должен жить 150-200 лет! Как же этого можно добиться?

Слово предоставляется спортсмену района, пропагандирующему здоровый образ жизни, активно занимающемуся закаливанием,- Рыбину В.М.

После выступления спортсмена, рассказавшего о факторах, положительно влияющих на укрепление здоровья, появляется слово «закаливание».

Воспитатель делает соответствующую запись на доске «Факторы здоровья».

Воспитатель. Чтобы говорить о здоровье, надо обязательно вспомнить о стрессах. Они нас подстерегают на каждом шагу. Говорят, что резкое пробуждение и подъем - это уже стресс. Уроки - стресс. Дорога - стресс. Родители ругают... С друзьями поссорился... И так далее...

Я знаю людей, которые говорят: «А ты закури - и все пройдет». И вы знаете, как они ошибаются. По вашему мнению, как можно снять стресс? (Можно выйти в лес и громко закричать; залезть под душ; сосчитать до 10; включить музыку, закрыть глаза, представить себя животным и попробовать потанцевать.) Сегодня я хочу научить вас приемам быстрого снятия стресса, и, если в течение жизни вы ими воспользуетесь, я думаю, вы будете быстро выходить из стрессового состояния.

Воспитатель показывает ребятам упражнение - растирание ладошек.

Воспитатель. Есть еще одно замечательное средство от стресса - это песня. Когда вам плохо, попробуйте петь. А сегодня для вас поет Кутепова Вика.

Исполняется музыкальный номер.

Воспитатель. А на нашей доске появляется еще одна запись в графе положительных факторов - «хорошее настроение». Ваши аплодисменты - это не только благодарность певцу, но еще и массаж ваших ладошек, а через них и массаж ваших внутренних органов. Доказано, что чем больше аплодисментов в зале, тем лучше настроение у зрителей. Поэтому многие артисты, прежде чем спеть, просят зрителей поаплодировать.

Воспитатель. Русские люди испокон веку были здоровыми, крепкими, что помогало им переносить все невзгоды и трудности. Русские люди всегда были сильными. Но силу каждый человек определяет по-своему. Для кого-то сильные люди - это те, которые открыли гармонию в себе. Для кого-то - это честные и благородные люди, способные прийти на помощь другим. Но сильный человек - еще и тот, у кого есть сила управлять самим собой.

Показательное выступление двух мальчиков, занимающихся дзюдо.

Воспитатель записывает слово «спорт» в графу положительных факторов на доске.

Воспитатель. «Алкоголь», «курение», «наркомания» - эти слова, как ни прискорбно, известны каждому взрослому, подростку и даже ребенку. Алкоголь и курение человечество знает давно. Но в последнее время проблема состоит в том, что к ним прибегают очень молодые люди, которые порой еще и не осознают, какой вред может нанести это их здоровью.

О пьянстве сложено немало пословиц и поговорок. Предлагаю вам растолковать значение некоторых из них.

Конкурс пословиц.

1. Пьяному море по колено, а лужа по уши. (Пьяный думает, что может все, а на самом деле даже из лужи выбраться не в состоянии.)
2. Что у трезвого на уме - у пьяного на языке. (Пьяный не контролирует свою речь, способен обидеть словом, разболтать секреты друзей.)
3. С хмелем познаться - с честью расстаться. (Пьянство заглушает рассудок и совесть. Пьяный легко может обмануть, не сдержать слово.)
4. Пить до дна - не видать добра. (Пьяница теряет здоровье, друзей, работу, уважение окружающих, любовь ближних.)

Воспитатель записывает слово «алкоголь» в графу отрицательных факторов на доске.

Воспитатель. Нравится это кому-то или нет, но факт остается фактом: наркотики - проблема номер один в молодежной среде. И не только в России, но и во всем мире. Наркотики прочно вошли в наш быт, они на каждом шагу встречаются в нашей жизни. Чтобы остановить наркотический маховик, для начала нужно знать врага в лицо. Чтобы с нами не случилась беда, нужны знания: люди должны быть готовы противостоять опасности, тем более что она рядом. Что же такое наркомания? Ведь некоторые люди кофе и табак тоже считают наркотиками, а другие говорят, что анаша и марихуана практически безопасны. Кто же прав? Я хочу услышать мнение специалистов. Сегодня у нас в гостях Тарелкина О.И., детский врач нашей больницы. Ей есть что вам сказать...

Воспитатель записывает слово «наркотики» в графу отрицательных факторов на доске.

Воспитатель. Мы сегодня еще ничего не сказали о питании, а ведь, как известно, от питания зависит порой вся наша жизнь. Недаром древние мудрецы говорили: «Скажи, что ты ешь, и я скажу, кто ты есть». И это правда. Известно, что молодому растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов. Каких, вы мне сейчас скажете сами.

Дети называют продукты, необходимые для организма человека.

Воспитатель. Разнообразное питание способствует здоровью или нет ?

«Рациональное питание» записывает в графу положительных факторов.

Воспитатель. Всемирная организация здравоохранения в 1988 году объявила 31 мая Всемирным днём без табака. Перед мировым сообществом была поставлена задача - добиться , чтобы в 21 веке проблема табакокурения исчезла . Как известно, что отказаться от курения сложно, но возможно. И чем раньше вы это сделаете, тем лучше. Итак, какое влияние на здоровье человека оказывает курение?

Воспитатель записывает «курение» в графу отрицательных факторов на доске.

Воспитатель. Вот мы с вами и разобрали все основные факторы, влияющие на здоровье. Отметим основные плюсы и минусы. Какой же можно сделать вывод? Как закончить фразу «формула здоровья – это.....»? (Ответы детей)

Будет здоровой наша страна или нет, зависит от нас с вами, от каждого из нас!!!

Наш вечер я предлагаю закончить песней. (Исполняется песня «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались...»).