**Внеклассное мероприятие по СБО**

**путешествие по городу Здоровья**

Цель: создание условий для формирования у учащихся потребности ведения ЗОЖ.

Задачи:

Образовательная: способствовать расширению представления и ЗОЖ.

Развивающая: развивать творческое мышление, умение излагать свое мнение, обсуждать, делать выводы.

Воспитательная: воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

Оборудование: презентация, плакаты с пословицами о ЗОЖ, карандаши, листки, мячи, книги.

Ход мероприятия

Здравствуйте! При встрече обычно люди говорят хорошее это слово, желая друг другу здоровья. Вот и мы обращаемся к вам- здравствуйте, дорогие участники, гости. Вы готовы для разговора? (звучит тихая музыка) (слайд 1)

Вы любите жизнь? Жизнь – это богатство, данное каждому изначально, и очень хочется, чтобы она была прекрасной и счастливой.

А что такое хорошая жизнь? Поразмышляем об этом, продолжите фразу: «Счастье это…» (ответы ребят)

Хорошо! Молодцы!

Если определить, от чего зависит жизнь и здоровье людей на Земле, то самым главным будет мир и отсутствие войны. Это самое главное, самое важное. Потом последуют: состояние здоровья, достаточное питание, материальное благополучие, медицинское обслуживание. Мы хотим, чтобы вы были развитыми в физическом и духовном отношении, целеустремленными, жизнерадостными людьми. Хочется, чтобы вы научились укреплять свое здоровье, и в этом деле нет мелочей.

ЗОЖ становится все более популярным среди подростков, однако, очень многое зависит от самого человека, от того, как он относится к себе, к своему будущему.

Сегодня мы совершим путешествие по улицам, бульварам, проспектам города Здоровья.

1. **Улица «Здоровье и пословицы».** (Слайд2)

*Задание командам:* собрать пословицу о здоровье из набора слов.

5 класс: золото, здоровье, дороже (Здоровье дороже золота)

6 класс: здоровье, чистота, залог (чистота – залог здоровья)

7 класс: врач, не , здоровому, надобен. (Здоровому врач не надобен)

8а класс: денег, здоров, добуду, буду (Здоров буду – денег добуду)

8б класс: дольше, проживешь, двигайся, больше (Двигайся больше, проживешь дольше)

9 класс: болезнь, ловкого, догонит, и, быстрого, не (Болезнь быстрого и ловкого не догонит)

*Задание зрителям:* Ответить на вопросы:

\*Энергию человеку дает что? (пища)

\*В этом состоянии люди находятся треть своей жизни…(сон) В Древнем Китае одной из старейших пыток было лишение человека сна)

\*Для того, чтобы стать по – настоящему выдающимся специалистом в своей профессии, нужны любознательность, трудолюбие, целеустремленность, настойчивость, вера в себя и …..что еще? (хорошее здоровье)

\*Овощ, который замедляет процесс старения организма человека (морковь)

**2. Площадь «Лекарственные растения»** (слайд3)

Травам нужно поклониться
И навечно в них влюбиться,
Трав лекарственных запас
Помогает в трудный час.

*Задание командам:*

Выбрать лекарственное растение

5 класс – подорожник: мятые листья при лечении ран

 6 класс: малина, лимон: чай при простудных заболеваниях

7 класс: плоды черемухи: при расстройстве желудка, кишечника

8а класс: ромашка лекарственная: отвар при простудных заболеваниях, как успокаивающее

8б класс: лук, чеснок: противомикробное

9 класс: тыква: семя тыквы противоглистагонное

*Задание зрителям:*

\*Вещества для укрепления здоровья (витамины)

\*острое инфекционное заболевание – воспаление миндалин (ангина)

\*семена этого растения используют как слабительное средство (подорожник)

\*Мединструмент для инъекций (шприц)

\*Эту ягоду используют как желчегонное, мочегонное и слабительное средство (арбуз)

\*Корни этого растения возбуждают аппетит, его применяют при лечении запоров, как желчегонное средство (одуванчик)

\*Сок этого растения используют при заболеваниях желудка (подорожник)

\*сок этого используют вместо йода, выведения бородавок, настоем из листьев ополаскивают голову (чистотел)

**3. Переулок «Правильное дыхание»** (слайд 4)

Все мы дышим: если дышим через нос – носовое дыхание, дышим через рот – ротовое дыхание. Давайте с вами сейчас подышим: носовое дыхание, ротовое дыхание. Молодцы! Правильное дыхание – это носовое. Сейчас мы вам раздадим шарики, а вы их будете надувать. Кто за 10 сек надует самый большой шар, тот выиграл. Не забудьте, что вдох надо делать через нос, а выдох – через рот. Приготовились, начали!

**4. Проспект «Личная гигиена»** (слайд5)

Гигиена – это раздел медицины, изучающий принципы сохранения здоровья; а также свод правил, мероприятий, направленных на поддержание чистоты, здоровья.

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

Почему нельзя меняться одеждой и обувью? (Можно заразиться кожными заболеваниями, инфекционными, вшами, грибковыми заболеваниями)

*Задание командам:* подчеркнуть предметы личной гигиены (полотенце, расческа, мыло, носки, ленточка, зубная щетка, зубная паста, крем, телефон, ножницы, авторучка)

*Задание зрителям:* доскажи словечко

**\*** Я беру гантели смело – \*Подружилась с физкультурой

 Тренирую мышцы……(тела) И горжусь теперь…(фигурой)

\*Стать сильнее захотели, \*Сок таблеток всех полезней,

 Поднимайте все….(гантели) Он спасет от всех….(болезней)

\*С детства детям все твердят \*Объявили бой бациллам,

Никотин – смертельный…(яд) Моем руки чисто с …..(мылом)

**5.Бульвар «Здоровое питание»** (слайд 6)

Пища пусть несет здоровье,
Приготовь ее с любовью,
Чтоб от пищи здороветь,
Хорошеть и молодеть!
Ребята, недавно мы получили письмо от Карлсона:

Здравствуйте, друзья! Свое письмо пишу я из больницы. У меня ухудшилось здоровье: болит голова, в глазах «звёздочки», все тело вялое. Доктор говорит, что мне надо правильно питаться. Я составил меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье и пепси – кола. Это моя любимая еда. Скоро буду здоров. Ваш Карлсон.

Ребята, удастся ли Карлсону поправиться? Почему?

Задание командам: Тест «Правила питания»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **правила питания** | **да** | **нет** | **иногда** |
| Есть в одно и тоже время |  |  |  |
| Перед едой мыть руки нельзя |  |  |  |
| Не объедаться |  |  |  |
| Разговаривай во время еды |  |  |  |
| Сладости есть после еды |  |  |  |
| Конфеты ешь вместо еды |  |  |  |
| Ешь полезные для организма продукты |  |  |  |
| Ешь больше чипсов |  |  |  |
| Тщательно пережевывай пищу |  |  |  |
| Пей воду только из под крана |  |  |  |

*Задание зрителям:*

Мы советы вам расскажем:

Если наш совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши!

На неправильный совет –

Говорите: нет! Нет! Нет!

Так что обязательно,

Будьте, вы, внимательны!

* Постоянно нужно есть

Для зубов для ваших

Фрукты, овощи, омлет

Творог, простоквашу. ДА

* Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем невкусный.

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад. НЕТ

* Зубы вы почистили

И идете спать. ДА

* Захватили булочку

Сладкую в кровать. НЕТ

* Ох, неловкая Людмила

На пол щетку уронила.

С пола щетку поднимает,

Зубы чистить продолжает. Нет

* Запомните совет полезный

Если мой совет хороший

Вы похлопайте в ладоши.

\*Молодцы же, вы ребятки,

Будет все у вас в порядке.

**6. Улица «Нет вредным привычка**» (слайд 7)

Порокам, что заводят в Ад,
Мы скажем дружно «Нет!».
Пусть расцветает счастья сад,
Жизнь длится сотни лет!

Ребята, что может помешать быть здоровым? Вредные привычки. Какие вредные привычки вы знаете? А ещё? А вы знаете, что неправильная осанка – это тоже следствие вредной привычки – неправильной посадки при письме, чтении… Давайте покажем как надо правильно сидеть: спина прямая, ноги вместе, расстояние между столом и грудной клетки с кулачок... Сейчас мы проверим у участников нашего путешествия правильная или нет у них осанка. Кто из вас пройдет до зрителей и обратно и не уронит книжку на голове – у того правильная осанка.

Нужно спину так держать,
Чтобы ровненько стоять.
Люди смотрят не дыша:
Ох, осанка хороша!

**7. Переулок «Режим дня»** (слайд 8)

Я повсюду, где бываю,
Всё на свете успеваю,
Потому что у меня
Строгий распорядок дня!

Сейчас мы вспомним с вами режим дня школьника, поиграв в игру «Доскажи словечко»

5класс: Стать здоровым ты решил,

 Значит, выполняй… режим.

6 класс: Утром в семь звенит настырно

 Наш веселый друг…. Будильник.

7 класс: На зарядку встала вся

 Наша дружная …..семья.

8а класс: Режим, конечно, не нарушу

 Я моюсь под холодным……душем.

8б класс: Поверь, мне никто не помогает

 Постель я тоже ……заправляю

9 класс: После душа и зарядки

 Ждет меня горячий….завтрак.

**8. Площадь «ПДД»** (слайд 9**)**

Нужно слушаться без спора

Указаний светофора:

Нужно правила движения

Выполнять без возраженья.

*Задание командам: тест*

Какой из знаков используется для обозначения пешеходной дорожки?

1. Только Б 2. Только Б и В 3. Все знаки



*Задание зрителям:* (слайд10)

Пешеход должен ходить по тротуару:

* придерживаясь левой стороны;
* придерживаясь правой стороны;
* придерживаясь середины.

Выезд на проезжую часть дороги разрешается на велосипеде с: (слайд 11)

* 12 лет;
* С 14 лет;
* С 18 лет

**9. Переулок «Спортивный»** (слайд 12)

Для здоровья важен спорт,
Чтоб болезням дать отпор.
Нужно спортом заниматься,
И здоровым оставаться!

Пришло время посмотреть и оценить как наши участники физически развиты и подготовлены. Следующий конкурс – эстафета «Кенгуру». Как передвигается этот зверь – прыжками. Нашим участникам надо по одному допрыгать до обозначенной цели и обратно к команде, зажав мяч коленями. Кто быстрее выполнит задание, тот победитель.

И вот пришел прощанья час,

Путешествие закончилось у нас.

Мы все надеемся, что с ней

Ты стал немного здоровей.

Подумай, оглянись вокруг, реши –

Что важно в жизни для твоей души:

Дом, словно крепость, уважение, любовь

Иль неизвестности пленительный покров?

Чтобы быть всегда здоровым,

Бодрым, стройным и веселым.

Дать совет мы вам готовы,

Как прожить без докторов.

Надо кушать помидоры,

Фрукты, овощи, лимон.

Кашу – утром, суп – в обед,

А на ужин -винегрет.

Надо спортом заниматься,

умываться, закаляться.

Лыжным бегом увлекаться

И по чаще умываться.

И в заключении давайте все вместе проговорим, как девиз всей нашей жизни: все должны сказать хором ДА или НЕТ

Мы заявляем на весь белый свет – ДА! (слайд 13)

Вредным привычкам – НЕТ!

Здоровому образу жизни – ДА!

Смерти – НЕТ!

Спорту – ДА!

Никотину – НЕТ!

Здоровью - ДА!

Алкоголю – НЕТ!

Добру – ДА!

Наркотикам – НЕТ

Вы – граждане своей страны!

ВЫ – будущее России!

Вы – надежда своих родителей! Помните!

Вы – дети двадцать первого века,

В ваших руках судьба человека.

Против вредных привычек мы –

Здоровое поколение нашей страны!

Мы – за ЗОЖ! Мы за светлый 21 век!

Давайте подумаем вместе, друзья,

Кто выбирает такую жизнь? –Я! Я! Я!

**Литература:**

1.Авдеева Е.Л. «Здровье – это жизнь», журнал «Основы безопасности жизнедеятельности» стр. 45, № 8- 2010г;

2.Бабаков А.К. «Здоровье подрастающего поколения в руках взрослых», журнал «Основы безопасности жизнедеятельности» стр. 89, № 3- 2007г;

3.Юрчишин Л.Б. « Мы и здоровье», журнал «Физическая культура» стр. 56, № 5- 2009г;

4.Якименко Д.И. «Здоровые дети», стр. 52, № 7 – 2011г;