Внеклассное мероприятие для обучающихся11кла**ссов**

**«Я и мое здоровье»**

**Тема:**Человек и здоровый образ жизни

**Цель:**создать условия дляукрепления мотивации на здоровый образ жизни.

**Задачи:**

* ***Образовательные:***содействовать формированию знаний о здоровом образе жизни, организме человека и его функционировании;
* ***Развивающие:*** развивать память, умение работать в команде;
* ***Воспитательные:*** содействовать приобретению обучающимися начальных классов навыков здорового образа жизни.

**Дата проведения:** 24.11.2023 г.

**Время мероприятия:** 1 час.

**Оснащение мероприятия:** два круглых стола для игроков, проектор, интерактивная доска, музыкальный проигрыватель, компьютер, носитель с аудиозаписями, секундомер, чистые листы бумаги, ручки, цветные карандаши, небольшая черная коробка, скакалки 4 шт., грамоты и сувениры по количеству игроков, фрукты.

**Участники:** участвуют две команды по 8-10 человек. Остальные вовлекаются в организацию праздника (нарисовать плакаты, выучить частушки, подготовить «веселую зарядку» и номер со скакалками и т. д. и присутствуют в зале в качестве болельщиков)

**Подготовительная работа:**

Перед викториной следует назначить двух помощников, которые будут при необходимости выносить и убирать инвентарь. Одна группа детей (2-6 человек) учит частушки о здоровье (приложение 1), другая готовится провести  разминку, и еще одна группа детей готовится продемонстрировать прыжки на скакалке под музыкальное сопровождение. Игроки обеих команд заранее придумывают название и девиз команды, связанные со здоровым образом жизни. Болельщики готовят плакаты.

Следует подготовить 20 – 30 слайдов и несколько песен о здоровом образе жизни и спорте, записать их на флешку или диск. Также понадобятся короткие музыкальные вставки. В состав жюри входит три человека, один из которых подводит и объявляет итоги конкурсов. В жюри входят только не заинтересованные люди.

Викторина состоит из пяти туров, содержащих в себе тематические вопросы (приложение 1). Между турами проводятся паузы, в которых участвуют дети, не вошедшие в команды (болельщики). По окончании викторины подсчитывается общее количество баллов. Выигрывает команда, набравшая больше баллов, которые фиксируются в судейском листе (приложение 2).

**Ход сценария:**

Звучит фоновая музыка. На проекторе идут слайды. Выходит ведущий.

***Ведущий:****Здравствуйте, ребята и уважаемые гости! Вот и пролетел еще один учебный год, в течение которого вы, дорогие дети, узнали много нового и интересного, в том числе о себе и о своем здоровье.*

*Что же такое это «здоровье»? Где хранятся его запасы в нашем теле? О том, как важно быть здоровым говорят повсюду! Все стараются его сохранить, но не у всех это получается. Сегодня мы вместе попробуем разобраться и постараемся вспомнить все, что знаем об этом. Наша сегодняшняя викторина посвящена организму человека и здоровому образу жизни. Давайте пожелаем друг другу удачи! Итак, встречаем наши команды!*

Участники команд выходят под торжественную музыку и располагаются в две шеренги перед зрителями.

***Ведущий:****Ребята, вы прекрасно выглядите! Настроение у всех замечательное! Наверное, зарядку с утра делали?*(дети отвечают)*Кашу овсяную ели?* (дети отвечают)*В ваших глазах я вижу уверенность в собственных силах, наверное, готовились?*(дети отвечают) *Ну, раз так, то можно начинать!*

*Итак, вашим домашним заданием было придумать название и девиз команды, за которые вы получите свои первые баллы. Пожалуйста, представьте свои команды, а вас, болельщики, прошу поддержать наших участников!*

Команды поочередно представляются.

***Ведущий:****Ребята, вы просто молодцы! Уважаемое жюри, прошу вас определить, какая из команд, на ваш взгляд, более оригинально справилась с заданием и наиболее соответствует теме сегодняшней викторины.*

Жюри подводит итог и сообщает о нем присутствующим. Оценка домашнего задания проходит по пятибальной системе.

***Ведущий:*** *Итак, я попрошу команды занять свои места*(участники садятся за столы, на которых приготовлены лист бумаги и ручка). *Мы начинаем нашу викторину «Я и мое здоровье». Первый тур называется «Выбери правильный ответ». Посоветовавшись с командой, капитан отмечает выбранный вариант рядом с номером ответа на предложенных вам листах бумаги. Будьте внимательны!*

Ведущий задает вопросы с вариантами ответов. На обсуждение дается по 30 секунд на каждый вопрос, во время которых команды должны вместе выбрать правильный, окончательный выбор ответа за капитаном. У ведущего в руках секундомер.

**I тур**(правильный ответ выделен):

1. *От чего в большей степени зависит здоровье человека?*
2. Наследственность;
3. **Образ жизни**;
4. Окружающая среда.
5. *На что подразделяется организм человека?*
6. **Системы**;
7. Структуры;
8. Разделы.
9. *Какая система в организме осуществляет управление и контроль над всеми процессами?*
10. **Нервная**;
11. Дыхательная;
12. Мышечная.
13. *Какой внутренний орган называют «насосом» за вид его деятельности?*
14. Почки;
15. **Сердце**;
16. Мозг.
17. *Какой орган человека из перечисленных не относится к внешним органам?*
18. **Желудок;**
19. Глаз;
20. Язык.
21. *Сколько у человека органов чувств?*
22. 4;
23. **5;**
24. 6.
25. *Как называется самая важная жидкая ткань организма?*
26. **Кровь;**
27. Кожа;
28. Слюна.

Когда все вопросы озвучены, капитаны откладывают ручки. Поочередно ведущий обсуждает выбранные каждой командой ответы вместе с болельщиками, а жюри фиксирует их.

***Ведущий:****Итак, первый тур окончен! Прошу жюри подвести итоги и подсчитать общее количество баллов. А у нас – музыкальная пауза! Мы послушаем частушки о здоровом образе жизни в исполнении болельщиков наших команд. Давайте встретим их бурными аплодисментами!*

Жюри подсчитывает итог, дети поют под фонограмму частушки (приложение 1).

***Ведущий:****Спасибо, ребята, за чудесные частушки, можете присесть на свои места.*(дети уходят со сцены)*Вы обратили внимание, сколько можно из них извлечь полезного для себя?*(детиотвечают) *Замечательно! Уважаемое жюри, пора озвучить нам результат.*

Жюри объявляет результаты первого тура и общий результат.

***Ведущий:****Ну, что? Мы продолжаем! Переходим ко второму туру нашей викторины, который называется «Правда или ложь?». Я поочередно каждой команде зачитываю утверждение, а вы отвечаете «правда» или «ложь». Первая отвечает команда, набравшая больше баллов. Начнем!*

Ведущий читает утверждения, дети отвечают, а жюри отмечает количество правильных ответов каждой команды. Варианты выбранных ответов обсуждаются со всеми присутствующими детьми.

**II тур**

1. Чтобы сердце работало долго и без починки, его надо тренировать. **(Да)**
2. От малоподвижного образа жизни сосуды засоряются.**(Да)**
3. Чтобы сохранить запасы энергии, нужно меньше двигаться. **(Нет)**
4. Наша пища служит топливом для организма.**(Да)**
5. После проглатывания, пища сразу поступает в кровь.**(Нет)**
6. Соляная кислота, содержащаяся в желудочном соке, способна разъедать железо.**(Да)**
7. Наша пища делится на белки, жиры и углеводы.**(Да)**
8. Если перекусывать вместо обеда бутербродами, ваш желудок будет благодарен.**(Нет)**
9. Наш организм больше, чем на половину состоит из воды. **(Да)**
10. Воды нужно выпивать не больше двух стаканов в день.**(Нет)**
11. Газированные сладкие напитки лучше всего утоляют жажду.**(Нет)**
12. Чтобы мышцы были сильнее, им надо давать  больше отдыха.**(Нет)**
13. При сокращении мышца сжимается, а при расслаблении растягивается.**(Да)**
14. Чтобы не болеть зимой, нужно  теплее одеваться и меньше выходить на улицу.**(Нет)**
15. Легкие человека состоят из пузырьков и напоминают губку.**(Да)**
16. Правильное и здоровое дыхание – это дыхание грудью.**(Нет)**
17. Зубы необходимо чистить один раз в день.**(Нет)**
18. Дети должны спать не меньше девяти часов в сутки.**(Да)**
19. Положительные эмоции продлевают жизнь.**(Да)**
20. Если чаще мыть руки, то будешь меньше болеть.**(Да)**

***Ведущий:*** *Ну, вот и второй тур подошел к концу! Ребята, вы все молодцы! Замечательно подготовились! Довольно много знаете о себе и о своем организме. Уверена, эти знания очень пригодятся вам в дальнейшем. Я смотрю, вы уже устали сидеть на одном месте?*(дети отвечают)*Так может мы немного разомнемся?* (дети отвечают)*Вы знаете, у нас есть ребята, которые знают, как правильно и весело сделать разминку! Давайте поддержим их! Скорее вставайте со своих мест!*

Звучит фоновая музыка. На сцену выходит группа детей и под фонограмму «Солнышко лучистое любит скакать» проводит разминку со всеми присутствующими.

***Ведущий:****Как же здорово теперь мы себя чувствуем! Правда, ребята? Разминку нужно выполнять всегда, когда вы долго сидите за уроками или за компьютером. Да и вообще, когда ощущаете, что мышцы затекли и необходимо подвигаться. Теперь мы полны энергии! Чувствуете, как кровь прилила к мозгу?*(дети отвечают)*Тогда можем продолжать нашу викторину! Следующий тур будет немного отличаться от предыдущих. Я вас заинтриговала?* (дети отвечают)*Ну что же, не будем тянуть! Выносите черный ящик!*

Под фонограмму из передачи «Что? Где? Когда?» помощники выносят черную закрытую коробку.

***Ведущий:****Как интересно! Что же в этой коробке? А вам, друзья интересно узнать, что внутри?*(дети отвечают)*Членам команды сейчас необходимо собраться с мыслями, чтобы хорошенько подумать и отгадать, что там лежит. После того, как я вам дам подсказку, вы будете думать ровно минуту, прежде чем скажете свой ответ, записанный на бумаге. Итак, внимание, вопрос!*

**III тур**

***Ведущий:****Внутри черного ящика находится тренажер. Потребности в развитии двигательных качеств, кроме гибкости полностью удовлетворяются той нагрузкой, которую можно извлечь из этого элементарного предмета. Его можно использовать во всех видах спорта для тренировки выносливости, координации, силы мышц нижних конечностей, скоростно-силовых качеств.* **(Скакалка)**

После окончания установленного времени (1 минута), ведущий дает команду об окончании тура и команды отвечают, показав записанный на бумаге ответ.

***Ведущий:****Давайте же узнаем, что на самом деле лежит в черном ящике? Прошу его открыть.*

Звучит фоновая музыка. Помощники открывают коробку, достают скакалку и проносят ее перед присутствующими.

***Ведущий:****Браво, игроки! Аплодисменты им! А сейчас нам ребята покажут, как можно тренировать свои мышцы и физические качества с помощью этого универсального тренажера. Прошу, выходите к нам!*

Выходит группа детей и под энергичную музыку демонстрирует несколько упражнений со скакалкой.

***Ведущий:****Спасибо, ребята! Скакалка – это, действительно,  замечательный тренажер! Присаживайтесь на свои места.*(дети садятся за свои места)*А я попрошу жюри огласить нам общий итог конкурса.*

Жюри оглашает итоги трех туров.

***Ведущий:****Спасибо, уважаемые судьи! Ну а мы продолжаем! Переходим к четвертому туру! Ребята, мы сегодня с вами много говорили о том, как устроен человек и что нужно делать и чего НЕ нужно делать, чтобы быть в хорошей физической форме и хорошо себя чувствовать, то-есть – быть здоровым. Но есть еще один важнейший принцип здорового образа жизни, и вы о нем знаете. Кто ни будь мне подскажет – что еще необходимо соблюдать, чтобы не «растерять» свое здоровье?*(дети отвечают)*Ну, конечно же – это правильное питание!  У многих из ваших родителей есть автомобили. Скажите пожалуйста – что будет, если его каждый раз заправлять некачественным топливом?*(дети отвечают)*Совершенно верно – он будет плохо ездить, пока не сломается. Точно так же устроен человек. Но у нашего организма резерв  на много больше, чем у автомобиля. Именно поэтому, употребляя вредные продукты, мы «выходим из строя» не сразу, а постепенно. Итак, как вы, наверное, уже догадались, этот тур будет посвящен здоровому питанию! Вашим заданием будет не просто перечислить «хорошие» и «плохие» продукты питания, а нарисовать их! Помощники, внесите нам пожалуйста все необходимое!*

Звучит фоновая музыка. Помощники раздают каждому игроку по листу бумаги и цветные карандаши.

***Ведущий:****В этом туре вы должны показать на сколько ваши команды умеют слаженно работать, а капитаны могут быстро распределять задание между своими игроками! После того, как я объявлю начало четвертого тура, вам будет дано пять минут для того, чтобы каждый игрок нарисовал на одной стороне листа один полезный продукт, а на другой – вредный продукт и подписать их название. Чтобы рисунки не повторялись, обсудите их с капитанами. По моему сигналу вы прекращаете рисовать, и мы рассматриваем ваши работы, вы поясняете свой выбор, а жюри выставляет вам соответствующие оценки. Если нет вопросов, то можно начинать!*

Дети рисуют в течении пяти минут, после чего подается сигнал об окончании времени, и все откладывают свои работы в сторону. Ведущий вместе с болельщиками обсуждает каждую работу в обеих командах, жюри выставляет баллы. Оценивается каждый правильно выбранный продукт (1 балл), качество изображения не имеет особого значения, хотя аккуратность поощряется.

***Ведущий:****Я прошу жюри огласить итоги конкурсов, и мы продолжаем!*

Жюри объявляет итоги.

***Ведущий:****Ребята, мы с вами подошли к заключительному испытанию! Все вы знаете, что у нас в России в 2014 году прошла Олимпиада, и наша страна одержала блестящую победу! Мы с вами испытываем большую гордость за тех, кто достойно боролся за первое место. По приблизительным подсчетам в мире существует больше 200 000 видов спорта! И это еще не предел, потому что они создаются практически ежедневно. Последний тур будет посвящен именно спорту. Сейчас мы узнаем насколько вы разбираетесь в его видах. Я буду задавать вам наводящий вопрос, поочередно каждой команде. Если команда дает правильный ответ, то зарабатывает один балл, если неправильный – то ни одного. Поехали!*

Ведущий задает поочередно вопрос каждой команде. Жюри засчитывает правильные ответы. Один правильный ответ равен одному баллу.

**V тур**

1. Что за спортивная игра, в которой мяч, сетка и две команды? **(волейбол)**
2. При игре в теннис в нее нельзя попадать мячом?**(сетка)**
3. Футбольная команда состоит из какого количества игроков? **(11)**
4. Начало дистанции? **(старт)**
5. Как называется площадка для бокса? **(ринг)**
6. Какие три слова составляют девиз Олимпиады? **(быстрее, выше, сильнее)**
7. Передача мяча в спортивных играх? **(пас)**
8. Что является Олимпийским символом? **(пять колец)**
9. Конец дистанции? **(финиш)**
10. Ее просят лыжники? **(лыжню)**
11. Ледовая площадка? **(каток)**
12. Специалист по поднятию тяжестей? **(штангист)**
13. Хоккей - шайба, футбол - мяч, бадминтон? **(волан)**
14. Теннисная площадка? **(корт)**
15. Что стремится установить спортсмен? **(рекорд)**
16. Родина олимпийских игр? **(Древняя Греция)**
17. Шахматная королева? **(Ферзь)**
18. Бой один на один? **(Единоборство)**
19. Инструмент спортивного судьи **(свисток)**
20. В каком виде спорта важен попутный ветер? **(парусный спорт)**

***Ведущий:****Ну вот и все, дорогие друзья! Последний тур нашей викторины окончен! Мы попросим членов нашего уважаемого жюри подвести итоги конкурса и определить победителей викторины. А мы с вами пока погрузимся в удивительную природу человека!*

Тихо звучит фоновая музыка. На проекторе показывают соответствующие теме слайды.

***Ведущий:****Знаете ли вы, что:*

1. *Сердце человека может действительно продолжать биться какое-то короткое время, так как оно снабжено собственной электрической системой, продолжая получать кислород из внешнего воздуха.*
2. *Кислота желудка настолько сильная, что каждые 3-4 дня у нас появляется абсолютно новая слизистая оболочка желудка.*
3. *Нос человека может распознать около 1 миллиарда запахов.*
4. *Мы чихаем на скорости 160 км в час.*
5. *В нашем теле 96 560 км кровеносных сосудов. Этого достаточно, чтобы окружить экватор Земли 2,5 раза.*
6. *Каждый день наше сердце создает достаточно энергии, чтобы грузовик мог проехать 32 км. За всю жизнь сердце генерирует столько энергии, что грузовик мог бы проехать до Луны и обратно.*
7. *В среднем человек сбрасывает столько кожи за всю жизнь, что к 70-ти годам из нее можно слепить человека весом 47 кг.*
8. *Человек производит за всю жизнь достаточно слюны, чтобы наполнить два бассейна.*
9. *Ваше сердцебиение меняется и подражает той музыке, которую вы слушаете.*
10. *Ваш мозг в состоянии бодрствования генерирует достаточно электричества, чтобы зажечь лампочку.*
11. *Если бы глаз человека был бы камерой, у него было бы 576 мегапикселей. Для сравнения стоимость камеры с высоким разрешением в 80 мегапикселей будет стоить около $34 000.*
12. *Эксперты определили, что человеческий глаз может различить 10 миллионов разных цветов.*
13. *Чтобы сделать один шаг задействуется 200 мышц.*
14. *Человек может выжить без еды 2 месяца.*
15. *Вы можете прожить 5-10 минут без кислорода, прежде чем клетки мозга начнут умирать.*
16. *Наш мозг на 60 процентов состоит из жира.*

*Вот сколько нового и удивительного вы узнали о себе! Правда наш организм величайшее чудо природы?*(дети отвечают)*И это далеко не все. Человек до сих пор остается самой большой загадкой для ученых, которую они пытаются разгадать. Вы можете больше узнать об этом из детских энциклопедий или посмотреть документальные фильмы. Ну давайте не будем больше томить игроков и их болельщиков и предоставим слово нашему жюри.*

Жюри объявляет победившую команду. Звучат фанфары. Победители торжественно награждаются грамотами и небольшими сувенирами. Игроки команды, занявшей второе место, также награждаются грамотами и утешительными призами. Всем детям раздаются фрукты.

Звучит фоновая музыка.

***Ведущий:****Ну что, друзья мои! Подошла к концу наша викторина «Я и мое здоровье». Какой же вывод мы с вами сделаем сегодня? Как сохранить свое здоровье, отличное самочувствие?*(дети отвечают)*Конечно, ребята, на самом деле нет никакого секрета! Чтобы быть здоровым, необходимо вести здоровы        й образ жизни. А что включает в себя это понятие?*(дети отвечают) *Вы совершенно правы!* Это *зарядка, здоровое питание, закаливание, занятия физической культурой и спортом, обязательно хорошее настроение и еще много различных мероприятий.  Помните, ребята, что здоровье - это главное жизненное благо!* «*Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам». Это слова великого Сократа. Нам пора прощаться! Мы все сегодня отлично провели время! А мне очень хочется верить, что вы будете применять полученные вами знания в жизни. Ведь ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ начинается именно с них!*