## Северо- Казахстанская область

**Тайыншинский район**

**КГУ «Средняя школа № 1 г. Тайынша»**

**Абильмажинова Н.Р.**

## Мы выбираем – Здоровье!

5 класс

 **Цель мероприятия:** пропаганда среди учащихся здорового образа жизни.

**Слайд 1.**

**( Звучит музыка - клип «Закаляйся»)**

**Ведущий:** Здравствуйте, ребята! Мы с вами собрались, чтобы весело и с пользой провести это время, ведь сегодня наше мероприятие посвящено чему? ЗОЖ.

 **Слайд 2.**

**Ведущий:** Молодцы. Ребята, а вы знаете, что такое здоровье? Тема нашего праздника **«Мы выбираем – Здоровье!»**

***Ответ:*** *это когда люди не болеют, ведут здоровый образ жизни, занимаются физкультурой…*

 **Ведущий:** Это правильно. Но если человек курит или употребляет алкоголь, не занимается спортом , а только сидит дома и при этом у него ничего не болит, разве мы можем считать, что он здоров? Верно, не можем. Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и отсутствие вредных привычек, психическое и социальное благополучие .

Ребята, а что нужно делать, чтобы быть здоровым?

***Ответы****: Заниматься спортом, развиваться интеллектуально и духовно (читать, ходить в театры, музеи, открывать новое для себя), отказаться от опасных для жизни привычек, закаляться, соблюдать режим дня, правильно питаться.*

 **Ведущий:** Ребята, а вы все ведете здоровый образ жизни?

Молодцы! А играть вы любите?

Мы и не сомневались, давайте с вами немного поиграем.

**( Звучит музыка « Пираты Карибского моря»).**

***Во время последних слов ведущего выходят Пират Джек Воробей и Анжелика.***

 **Пират Джек Воробей**: О-па. А куда мы попали?

**Анжелика:** (Смеется.) Не знаю.

 **Ведущий:** Здравствуйте. А кто вы?

**Анжелика** :Здравствуйте, я Анжелика, а это…

 **Пират Джек Воробей:** Так-так-так… Вы нам зубы не заговаривайте, говорите сейчас же, где золото?

**Ведущий:** Какое золото?

**Пират Джек Воробей:** Какое, какое? Золотое! Как будто вы не знаете, ну то, которое выбросило с корабля на берег.

**Ведущий:** Извините, но куда вы шли?

**Пират Джек Воробей:** Куда, куда… на Карибский полуостров.

**Ведущий:** А-а. Но это не Карибский полуостров, это страна Здоровья, а руководят ею наши дети!

**Пират Джек Воробей:** Ну, и куда ты меня привела?

 **Анжелика:** Ну, откуда я знала, что мы придем не туда.

**Пират Джек Воробей:** (Кривляется.) Откуда я знала? Откуда я знала?

**Ведущий:** Дорогие гости, не ссорьтесь. Сегодня такой праздник.

**Анжелика.:** Какой сегодня праздник?

**Ведущий:** А вы что не знаете?

**Пират Джек Воробей:** Нет. И не имеем никакого представления.

**Ведущий:**(Обращается к детям.) Ребята, давайте подскажем нашим гостям, какой сегодня праздник.

***Дети отвечают: Сегодня Праздник Здоровья!***

**Пират Джек Воробей:** Ну и что? Что в этом празднике хорошего?

**Ведущий:** Ну, как что? Здоровый образ жизни – это здорово, это модно, здоровье – это богатство, а здоровые ребята – это и есть золото!

**Пират Джек Воробей:** О, золото! Так, Анжелика, мы пришли правильно. Пошли за золотом.

**Ведущий:** Стойте. Не смейте так делать! Я вам докажу, что дети – это не то золото, что блестит, а золото будущего.

**Пират Джек Воробей:** Хорошо, мы посмотрим. А что же вы здесь делаете?

**Ведущий:** Мы сегодня будем играть. А вот вы любите игры?

**Анжелика**:Да, я вот очень люблю играть с саблей . А вот мой друг Джек Воробей любит играть – стреляя в птичек .

**Ведущий:** Ну, чтобы вы отучились от таких игр и сделали первый шаг к добру, я вам разрешу провести игру с детьми. Хотите?

**Анжелика:** Ну, можно попробовать.

Ну а прежде чем, мы начнем играть, наши знатоки ЗОЖ проведут для начала беседу о здоровом образе жизни.

**Первая выступает**

 **Слайд 3,4,5,6,7,8,9,10**

***1.Бура Эвелина - детский врач «О вреде курения»***

**Слайд 11,12,13,14,15**

***2.Амантаева Дильназ – терапевт «Здоровое питание»***

 **Слайд 16,17,18,19**

***3.Михальский Сергей - физорг класса «Спортивная молодежь – залог здоровья нации!»***

***- Так как я физрук класса я проведу физкультминутку.***

**Проведем «Утреннюю гимнастику» музыка группа «A'STUDIO» «Утренняя гимнастика»**

***4.Даулетбеков Жәнгір - зубной врач «Почему необходимо чистить зубы»***

***5.Хасен Амирхан.***

**Ди-джей:** Здоровым родиться – это полдела, а вот суметь сохранить его на протяжении всей жизни – задача не из легких. Для этого человеку, прежде всего, нужно вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, правильно питаться, проводить достаточно времени на свежем воздухе, не курить и не пить. Ребята ведь танец – это движения, а значит и здоровье. А сейчас танцевальный ФЛЕШМОБ. «Синхронность» это главное в нашем танце. Поехали!!!!!

**Флэш-моб.**

 **Ведущий:** А теперь можно и поиграть. Надо разделиться на 2 команды. Первая команда за Пирата Джека Воробья , а вторая команда Анжелики.

**1 этап.** Каждая команда придумывает себе название.

**2 этап.** Командам выдаются листы формата А4, фломастеры и карандаши, участники должны нарисовать эмблему мероприятия «Мы выбираем – Здоровье!».

**3 этап.** Игра в воздушный волейбол. Команды выстраиваются по разные стороны от каната, воздушный шарик подкидывается на середине, и начинается перекидывание шарика. На чьей территории шар упадет 3 раза, та команда и проиграла.

**4 этап:** Пока играет музыка, вам необходимо собрать как можно больше пословиц, поговорок, афоризмов о здоровье, здоровом образе жизни. Побеждает тот, кто соберет наибольшее количество крылатых выражений о здоровье.

**5 этап**. Выпуск стенной газеты «Дерево Здоровья» (на ватмане заранее приклеен или нарисован заголовок газеты). Письма наклеиваются на лист ватмана. Каждой команде выдаются стикеры, на которых они должны написать короткое письмо с пожеланиями для своих друзей. В письме необходимо упомянуть следующее:

- что такое здоровье и от чего оно зависит;

- как влияют вредные привычки на здоровье;

- что нужно знать, уметь и делать, чтобы всегда быть здоровым;

- при пожелании здоровья подобрать добрые, теплые слова.

**Ведущий:** Молодцы и ребята, и наши дорогие гости! Хорошо справились с заданиями. Надеюсь, что все получили заряд бодрости и радости. Ведь так, Джек и Анжелика ?

**Пират Джек Воробей и Анжелика (вместе):** Да, нам очень понравилось, в следующий раз вы нас обязательно зовите.

**Ведущий:** А вам, ребята, понравилось? В заключении хочу напомнить .

 Каждый год 7 апреля отмечается день здоровья, в наше время быть здоровым стало не только полезно, но ещё и модно, поэтому приведём несколько советов, как легко позаботиться о себе. Для многих ЗОЖ ассоциируется с запретами и ограничениями, хотя люди, которые придерживаются его, получают от жизни намного больше, чем теряют.

 Одним из главных правил является здоровое питание, но не надо его путать с постоянными [**диетами**](http://presentway.com/kartinki-i-risunki-pro-zozh/) или вовсе с отказом от еды. Достаточно употреблять качественную еду, не есть просроченные продукты, уменьшить употребление жареного (заменить пареным или вареным).

 Ходите пешком: и для здоровья полезно, и деньги на транспорт сэкономите. По утрам не ленитесь делать зарядку. Занимайтесь спортом, ведь он продлевает жизнь, ходите на танцы, в бассейн, в баню.

Не курите, исключите из своей жизни это. Старайтесь не злиться и не волноваться, стресс плохо влияет на организм.

 Здоровый сон восстанавливает силы, повышает иммунитет, улучшает настроение.

 Два раза в день чистите зубы, уход за полостью рта тоже является частью здорового образа жизни.

 При необходимости обязательно посещайте врачей, потому что самолечение может привести к неприятным последствиям. Радуйтесь жизни и помните, что здоровье в ваших руках.

Я вам желаю вести здоровый образ жизни и никогда не унывать. Всего доброго и до новых встреч!

 **Все хором:** Спасибо! До свидания!