**Эпиграф**: Когда нет здоровья, молчит мудрость, не

может расцвести искусство, не играют силы,

бесполезно богатство и бессилен разум.

/Древнегреческий историк, «отец истории» Геродот/

**Внеклассное мероприятие по биологии «Быть здоровым – это здорово»! Цель:**

• научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законом природы, законами бытия, использовать полученные знания в повседневной жизни.

**Задачи:**

• актуализировать и развить знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни;

• формировать навыки самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации; • воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью;

•развивать познавательные интересы, поисковую активность детей, творческие способности, речь;

• систематизировать знания учащихся о здоровом образе жизни; выявить факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека;

•воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

**Форма деятельности**: групповая, индивидуальная.

**Оборудование**: компьютер, проектор, презентация.

**Этапы занятия:**

**I.Вступительная часть.**

**II.Основная часть занятия.**

***I.Вступительная часть.***

Всем – добрый день! Сегодня у нас с вами занятие, которое посвящается здоровому образу жизни. Для начала – правила поведения в группе:*Не перебивайте других. Внимательно слушайте других. Будьте предельно искренними. Говорите (отвечайте) поочередно. Захотите ответить – поднимайте руку(слайд)*

1.**СКАЗКА Проблемная ситуация -** Я вам предлагаю внимательно послушать одну сказку, и ответить на некоторые вопросы?

В одной сказочной стране на берегу прекрасного моря стоял дворец. В нем жил правитель, у которого было три сына. Отец любил своих сыновей, и они отвечали ему взаимностью. Дети рослидобрыми, послушными и трудолюбивыми. Одно огорчало правителя - сыновья часто и подолгу болели.

Правитель пригласил во дворец самых мудрых людей страны и спросил: «Почему люди болеют? Что надо сделать, чтобы люди жили долго и счастливо?» Мудрецы долго совещались…

**Что сказали мудрецы, мы узнаем попозже, а пока вы мне скажите:**

- Как вы думаете, почему люди болеют? (не занимаются спортом, не закаливаются, неправильно питаются, не ведут активный образ жизни, не ведут активный образ жизни, вредные привычки)

- **Что нужно сделать для того, чтобы быть здоровым?**

А теперь послушаем, что ответили правителю мудрецы.

Самый **старый** из них сказал: «Здоровье человека зависит от его образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях». Выслушал правитель мудреца и приказал построить дом здоровья для всех детей своей страны.

- Как вы думаете, что было в этой школе здоровья, какие факторы здоровья в ней соблюдались? движение, закаливание, питание, режим, занятия спортом.

**Отгадайте загадки:** Что на свете дороже всего( здоровье)

Что без языка, а сказывается? (болезнь)

Чего хочешь- того не купишь, чего не надо того не продашь? ( молодость и старость)

А как вы понимаете эти выражение?

Дети:В понятие «здоровый образ жизни» входят следующие составляющие:

o отказ от вредных привычек;

o оптимальный двигательный режим;

o рациональное питание;

o закаливание;

* личная гигиена;

o положительные эмоции;

o высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу, природе. Делать утреннюю зарядку

– Соблюдать режим дня

– Заниматься спортом

– Закаляться

– Соблюдать чистоту

– Правильно питаться и т.д.

**3.Конкурс “Здоровье** (давайте проведем конкурс)

Нужно на каждую букву этого слова придумать и записать слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни. За каждое правильно подобранное слово

З - здоровье, зарядка, закалка,

Д - диета, душ, диетолог,

О - отдых

Р - режим, расческа, ракетка, рюкзачок

В - вода, витамины, врач

Е - еда

На пересечение слов получилось слово здоровье. И это неслучайно, ведь итогом здорового образа жизни будет крепкое здоровье, которое поможет справиться со многими неприятностями жизни.

***II. Основная часть занятия.***

Ход мероприятия.. *(Учитель)* Ситуация: Психологический настрой «Всё в твоих руках».

- Жил мудрец, который знал всё. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не всё. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мёртвая или живая?» А сам думает: «Скажет живая – я её умертвлю, скажет – мёртвая – выпущу». Мудрец, подумав, ответил: «Всё в твоих руках». В наших руках наше здоровье.

Сегодня мы об этом поговорим, постараемся понять причины ухудшения здоровья, получить мотивацию на здоровый образ жизни, включиться в активную деятельность по сохранению и формированию своего здоровья.

***Составляющие здорового образа жизни****.*

1.ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ. Одной из составляющей здорового образа жизни является здоровое питание. Попробуем составить меню на один день.

**Разделите продукты питания на две группы: полезные и вредные.**

Полезные продукты Вредные продукты

Рыба, кефир, чипсы, геркулес, пепси, фанта, подсолнечное масло, жирное мясо, морковь, торты, лук, капуста, «Сникерс», яблоки, груши, шоколад, «Кириешки».

(*Учитель:* Да, вы правы, нельзя есть чипсы, пить газированную воду, так как это все продукты, содержащие различные химические соединения, разрушающие наш организм. Что бы быть здоровым нужно питаться правильно, есть продукты, содержащие витамины, минеральные вещества, кальций, йод и т.д.) Вывод: Правильное питание—основа здорового образа.

*Учащийся.* Основные недостатки питания учащихся: многие учащиеся не завтракают по утрам, так как поздно просыпаются, лень приготовить самим или забывают, при просмотре утреннего блока телевизора некоторые едят быстро пока смотрят передачу. Это результат неполноценное или избыточное питания, поздний прием пищи.

*Учитель.* Нет постоянного времени приема питания, Количество заболеваний связанных с желудочно- кишечным трактом, увеличивается с возрастом. Это результат неправильного питания, плохого качества воды и продуктов.

Что мы пьем? Воду из под крана, а у всех ли имеется фильтр для очистке воды на кранах? Конечно же, нет, а значит, в наш пищеварительный тракт может попасть ионы железа и другие химические элементы, которые раздражают слизистую желудка. Летом в жаркую погоду любим, выпить бутылочку лимонада.

*Учащийся.* В любом случае, важно знать, что именно в газированных напитках может реально принести вред. Во-первых, это углеводы. В 0,5 лимонада содержится 8 кусков сахара. Мало, кто стал бы пить такой сладкий чай или кофе. Все эти углеводы откладываются в жировые складки и способствуют развитию диабета. В диетические газировки для минимизации калорий добавляют различные подсластители. Самый опасный из них - белок аспартам. Он в 200 раз слаще сахара, вызывает аллергию, болезни желудка, нарушения работы печени, головные боли, ослабление памяти и зрения и даже припадки. Именно подсластители являются главными секретами газированной воды - они не утоляют жажду, а наоборот вызывают аппетит. Газировка содержит кислоту, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса. Например, в яблочном соке кислоты содержится во много раз больше. Разница только в том, что там она натуральная, хоть и разъедает эмаль зубов, но не вымывает кальций, как это делает ортофосфорная кислота. Чаще всего в газировках используется именно она.

*Учитель.* Пожалуй, самое коварное в газированной воде - это тара. Алюминиевые банки помогают разносить опасные заразные болезни. В момент вскрытия банки в контакт с ее содержимым вступают различные виды стафилококков, а также бактерии-возбудители сальмонеллеза и энтероколита, жидкость разливается по крышке и вместе со всеми бактериями оказывается внутри нас.

Единственный безвредный компонент газировок - вода. Мертвая, безжизненная, дистиллированная, чтобы ее естественный вкус не нарушал вкус напитка, чтобы лимонад, производимый в любой точке земного шара, соответствовал строгому стандарту.

**Чтобы уменьшить вред от любой газировки, необходимо следовать простым правилам:**

*1. Пейте ее холодной. Разрушение эмали зубов зависит и от температуры напитка. В Америке газировки пьют больше, чем в Европе, но ее всегда подают со льдом, и повреждений зубов у американских детей меньше.*

*2. Пейте через трубочку, чтобы избегать контакта с банкой.*

*3. Ограничьтесь одним стаканом 1-2 раза в неделю.*

*4. Откажитесь от газировки, если страдаете ожирением, диабетом, гастритом, язвой*

*5. Не давайте газировку детям до 3 лет.*

*Учащийся.* **Что мы едим:**

Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов (правда фирмы-производители почему-то называют их специями).

Существуют и чипсы без привкусов, т.е. со своим натуральным вкусом, но по статистике, большинство наших с вами соотечественников предпочитают, есть чипсы с добавками: сыром, беконом, грибами, икрой. Стоит ли сегодня говорить, что на самом деле никакой икры нет - ее вкус и запах придали чипсам с помощью ароматизаторов. Больше всего надежды, что вкус и запах получен без применения синтетических добавок, если чипсы пахнут луком или чесноком. Хотя все равно шансы невелики. Чаще всего вкус у чипсов искусственный. Тоже самое в полной мере относится и к сухарикам. В этом вам помогут убедиться знакомые буквочки «Е», указанные в составе продукта и чипсов и сухариков.

Известны коды пищевых добавок, которым по воздействию на организм человека можно дать 5

Запрещенные – Е103, Е105, Е111, Е121, Е123, Е125, Е126, Е130, Е152.

Опасные – Е102, Е110, Е120, Е124, Е127.

Подозрительные – Е104, Е122, Е141, Е150, Е171, Е173, Е180, Е241, Е477.

Ракообразующие – Е131, Е210-217, Е240, Е330.

Вызывающие расстройство кишечника – Е221-226.

Вредные для кожи – Е230-232, Е239.

Вызывающие нарушение давления – Е250, Е251.

Провоцирующие появление сыпи – Е311, Е312.

Повышающие холестерин – Е320, Е321.

Вызывающие расстройство желудка – Е338-341, Е407, Е450, Е461-466

Вы хотите чипсов и сухариков, приготовленных на дешевых гидрогенизированных жирах, притрушенных огромным количеством химикатов под названием «пищевые добавки» и содержащих огромные количества канцерогена-акриламида?

*Учитель.* Мы поговорили с вами о неправильном питании, а теперь назовем продукты, которые полезно есть, чтобы оставаться здоровым: фрукты, овощи, рыбу, бобовые и т. д. Сейчас я буду называть полезные качества продукта, а вы угадайте, чему они принадлежат.

**Презентация.**

**Вывод:**Три общих правила должен знать каждый человек: они распространяются и на больных и здоровых.

1. **Питаться разнообразно**

Если пища включает яйца, молоко, творог, овощи, фрукты,каши, хлеб, то организм получит все необходимое без ваших усилий.

2. **Питаться регулярно**

Вашему организму совсем не безразлично , когда получить пищу через три часа или через десять . Когда с утра чай с бутербродом, а весь день пирожки, то ужин превращается в обед, а ужинают ночью. Есть надо четыре раза в день, не позднее, чем за 1,5 -2 часа до сна, а перед сном выпить молока, сок, кефир.

3. **Не будьте жадны в еде.**

*Учащийся.* «Рецепт здоровья и счастья»

«Возьмите чашу терпения, влейте в нее полное сердце любви, добавьте две горсти щедрости, посыпьте добротой, плесните немного юмора и добавьте как можно больше веры. Все это хорошо перемешайте. Намажьте на кусок отпущенной вам жизни и предлагайте каждому, кого встретите на своем пути»

***2.Полезные и вредные привычки и как их создавать.***

**1. Работа по карточкам**

**– Ребята, у вас на столах лежат карточки с заданием. Внимательно прочтите задание и выполните его**

1. Прочитай список привычек.

2. Выбери из списка полезные привычки и поставь напротив каждой «+»

3. Выбери из списка вредные привычки и поставь напротив каждой «–»

4. Если ты не знаешь, какая это привычка, то поставь напротив «?»

**Список привычек:**

спать с открытой форточкой

обманывать

умываться

чистить зубы

грызть ногти

сутулиться

класть вещи на место

выполнять домашнее задание

заниматься спортом

пропускать уроки

говорить правду

лениться

курить

читать лежа

мыть за собой посуду

драться

конфликтовать

(После выполнения задания с детьми проводится обсуждение)

*Учитель.* – Итак, какой вывод мы можем сделать? Привычки есть у каждого. Они разные: плохие или вредные, хорошие или полезные. Одни привычки со временем проходят, другие появляются, третьи остаются на всю жизнь.

Характер складывается из привычек. О том, какие бывают привычки, какие из них укрепляют здоровье, а какие наоборот приводят к разрушению организма, подготовили материал ребята.

**Очень важно для здоровья соблюдать режим дня.**

Ребята, а вы, знаете, что такое режим дня?

**Сценка "Режим"**

А ты, Вова, знаешь, что такое режим?

Конечно! Режим: режим - куда захочу, туда скачу!

Режим - это распорядок дня. Вот ты, например, выполняешь распорядок дня?

Даже перевыполняю.

Как это?

По распорядку мне надо гулять два раза в день, а я гуляю четыре.

Нет, так ты его нарушаешь. Знаешь, каким должен быть распорядок дня?

Подъем, завтрак. Прогулка. Второй завтрак. Прогулка. Обед. Прогулка. Чай. Прогулка, ужин. Прогулка и сон. 8

При таком режиме вырастет из тебя лентяй и неуч.

Не вырастет.

Это почему?

Потому что мы с бабушкой выполняем весь режим!

Как это с бабушкой?

Так, половину - я, половину - бабушка. А вместе мы выполняем весь режим.

Не понимаю - как это?

Очень просто. Подъем выполняю я, зарядку выполняет бабушка, умывание - бабушка, уборку постели - бабушка, завтрак - я, прогулку - я, уроки - мы с бабушкой.

И тебе не стыдно? Послушай, что тебе расскажут ребята.

**Учитель. Кто расскажет свой режим дня?**

(Рассказ о режиме дня)**Выступление ученика.презентация**

Учитель. Кристина соблюдает режим дня. Молодец!

Ты понял, Вова, как нужно выполнять режим дня?

**Учитель**. А вот многие из вас не умеют выполнять распорядок дня, не берегут время, зря тратят не только минуты, но и часы, и бывают похожи на тех ребят, о которых вы сейчас услышите.

(читают по очереди две ученицы)

«**Сейчас»**

Наташенька, вставай!Сейчас.

Уж день, взгляни в окно!

Ведь ты задерживаешь нас!

Ведь ты не спишь давно!

Ну, маменька, ну, чуточку,

Еще одну минуточку.

Наташа, сядь к столу!Сейчас!

Ну, сколько можно ждать?

Твой чай уже четвертый раз

Пришлось подогревать!

Ну, мамочка, ну, чуточку,

Еще одну минуточку!

Наташа, спать пора!Сейчас!

Ну, сколько раз просить?

Ведь завтра утром снова

Не сможешь глаз открыть?

Ну, мамочка, ну, чуточку.

Еще одну минуточку!

**Учитель.** Вы наверное, догадались, что вместо слова **«сейчас**» надо говорить**« сию минуту»** и сразу выполнить все, что говорит мама.

**Поочереди вспомним полезные привычки** #Привычка- сложившийся способ поведения, который в определённой ситуации приобретает для человека характер потребностей

#Полезная привычка- мыть тело, умываться, мыть руки перед едой, после туалета.

#Полезная привычка – чистить зубы утром и вечером.

#Полезная привычка – закаливание организма

#Хорошая привычка – соблюдать режим дня.

Это распределение времени дня для дел и отдыха, чтобы хорошо учиться, меньше уставать, быть добрым, расти сильным и здоровым человеком.Хорошая привычка страничка «Режим дня»

***3.Вредные привычки.*** *А что вредит здоровью? Какие вредные привычки вы знаете?*

— Какие привычки называют вредными? (курение, употребление спиртного и наркотиков)

— Почему они вредные?

— Почему же тогда многие заводят эти привычки? **Выступление учащихся**

(простое любопытство, следовать моде, пример сверстников, родителей)

**Сценка «Я хороший мальчик»** — Нужно уметь правильно отвечать на предложение покурить. Если вам предложат, как бы вы ответили.

Начинайте так: Я бы мог попробовать, но ...(придумайте!)

( например: но я сегодня не хочу; я уже пробовал, мне не понравилось 10

Ведущий: Вы правильно сказали. К вредным привычкам можно отнести:

1. Алкоголь, курение, наркомания. Даже один раз, попробовав что-то, человек может попасть в зависимость, которая обернется для него большой бедой.

2. Несоблюдение режима дня.

3. Несоблюдение правил личной гигиены (не чистит зубы, не умывается).

***5. Вред компьютера ( учащийся).***

ОСНОВНЫЕ ВРЕДНЫЕ ФАКТОРЫ, ДЕЙСТВУЮЩИЕ НА ЧЕЛОВЕКА ЗА КОМПЬЮТЕРОМ:

• сидячее положение в течение длительного времени;

• воздействие электромагнитного излучения монитора;

• утомление глаз, нагрузка на зрение;

• перегрузка суставов кистей;

• стресс при потере информации.

Работайте на компьютере и будьте здоровы!

***4. Занятия физкультурой и спортом.***

– Человек, ведущий здоровый образ жизни, в режиме дня обязательно выделяет время для занятий физкультурой и спортом. О своем спортивном увлечении расскажет ваш одноклассник**……….** (Мальчик занимается футболом, участвует в соревнования, имеет награды: медали и грамоты.)

Что дает занятие спортом? (Ученик не болеет, всегда бодрый, энергичный, спорт помогает в учебе.)

***Комплекс упражнений утренней зарядки для школьников:***

- Ходьба на месте в спокойном темпе, не нарушая дыхания. Выполнять 1 минуту.

- Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз вдоль тела. На вдохе поднимаемся на носки, руки через стороны выводим наверх. Повторять 2-5 раз.

- Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Совершаем вращательные движения головой в одну сторону, затем в другую, наклоняем ее вправо-влево, вперед-назад. Совершить 2-5 повторов.

-Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполняем наклоны в сторону: правую руку поднимаем вверх и тянемся всем корпусом влево, меняем руки и тянемся уже вправо. По 2-5 раз каждой рукой.

- Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки выпрямлены параллельно полу. Поворачиваем корпус вправо и влево. 2-5 повторов в каждую сторону. 12

-Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела. Совершаем наклоны вперед и тянемся руками к полу. Затем – назад, поднимая руки вверх. Выполняем 2-5 раз в одном направлении.

-Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе. Выполняем махи ногами вперед, назад и в сторону. Совершить по 2-5 повторов на каждую ногу.

- Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела. Выполняем круговые движения плечами: сначала одним 2-5 раз, затем другим и попеременно.

- Исходное положение: ноги вместе, руки согнуты перед грудью. Выполняем резкие выпады руками вперед попеременно. 2-5 повторов на каждую руку.

- Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе. Выполняем приседания в спокойном темпе, стараясь не ускорять его и не замедлять. 2-5 повторов.

- Исходное положение: сидя на гимнастическом мате, ноги вместе и выпрямлены. Выполняем наклоны вперед, хватаясь пальцами руг за пальцы ног. Повторить 2-5 раз.

-Исходное положение: сидя на спортивном мате, ноги выпрямлены и широко расставлены. Тянемся всем корпусом попеременно о к правой ноге, то к левой. Важно не сгибать колени при этом. Выполнить 2-5 раз на каждую ногу.

- Исходное положение: лежа на спине на спортивном мате, ноги согнуты в коленях. Поворачиваем бедра в сторону так, чтобы колени коснулись пола. 2-5 раз на каждый бок.

- Исходное положение: встать на четвереньки на гимнастическом мате. Выполняем прогибы в спине вверх и вниз. 2-5 раз в каждую сторону.

- Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыгаем то на одной ноге, то на другой, то на обеих одновременно. Продолжительность выполнения – 1 минута.

-Бег на месте. Темп средний. Сразу не останавливаемся, а сначала переходим на ходьбу. Общая продолжительность – 1 минута.

-Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки вдоль тела. На вдохе плавно поднимаемся на носки и тянемся руками вверх, затем резко опускаем тело вниз, руки к полу и стараемся максимально расслабить спину и шейный отдел.

-Подровняйтесь. Сделайте прыжок вперед. Подровняйте. Прошу вас ладонями достать пол. Встаньте. Сцепите руки за спиной и присядьте несколько раз.

**Как можно назвать то, что мы с вами сейчас делаем? (ответы)**

**Правильно! Разминка, зарядка, физнагрузка, одним словом – активный образ жизни.**

Он способствует укреплению здоровья или нет? (ДА). Спасибо, садитесь.

**III. Рефлексия**

А сейчас мы с вами проведем небольшое тестирование о своем здоровье, вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «да» или «нет». Эта информация будет полезна, прежде всего, вам.

**ТЕСТ**

**1. У меня часто плохой аппетит.**

**2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.**

**3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.**

**4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.**

**5. Я почти не занимаюсь спортом.**

**6. В последнее время я несколько прибавил в весе.**

**7. У меня часто кружится голова.**

**8. В настоящее время я курю.**

**9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.**

**10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.**

За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.

Результаты.

1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.

3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.

7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно свои привычки, иначе…