Запивахина Елена Валериевна

Воспитатель ГПД

С(к)ОУ VIII вида

**Внеклассное мероприятие для 8-11 классов С(к)ОУ VIII вида**

**Тема:** Береги здоровье смолоду

**Цель:** Создание предпосылок для приобщения воспитанников к здоровому образу жизни

**Задачи:**

- Закрепление представлений о здоровье и составляющих здорового образа жизни;

- Развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес;

- Воспитывать культуру поведения на внеклассных мероприятиях.

**Материалы и оборудование:** Карточки с заданиями, карандаши, мультимедийное оборудование

**Форма проведения:** Брейн – ринг

**Место проведения:** КС(к)ОУ Няганская специальная (коррекционная) школа – интернат VIII вида

**План проведения:**

1. **Орг. момент**
2. **Основная часть** Интеллектуальная игра
3. **Итог**

**Практическая реализация**

1. **Орг. момент:** Здравствуйте ребята, уважаемые гости! Сегодня мы с вами собрались, чтобы поговорить о самом ценном, что должно быть у человека, и что напрямую зависит от человека! Вам нужно по буквам отгадать слово и после этого, мы узнаем тему нашего занятия. В век технического прогресса и завоевания космоса, в эпоху рыночных отношений, отгадайте, что для нас дороже всего? Слово из восьми букв… (Команды, в порядке очереди открывают буквы и пытаются отгадать слово) **З Д О Р О В Ь Е**

Правильно! Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Здоровье не купишь ни за какие деньги. Но к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье только тогда, когда его теряем. Именно поэтому тема нашего мероприятия: **« БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ!»**

**-** Итак, начинаем нашу интеллектуальную эстафету…

1. **Основная часть:**

**1 тур: Перевертыши**

У вас на столах карточки, на которых записаны перевертыши пословиц, вы должны подобрать к каждому слову противоположное, составить пословицу и объяснить смысл. (Дети составляют пословицы и объясняют смысл.)

 «Грязно умирать – больным не будешь.» (Чисто жить – здоровым быть)

 «Здоровье с чистотой в ссоре» (Болезнь с грязью в дружбе)

 «Грязь – худшее уродство» (Чистота – лучшая красота)

(Правильный вариант высвечивается на слайде. После прочтения получившихся пословиц вопрос залу):

- Чему учат эти пословицы?

- Для того чтобы сохранить здоровье, надо содержать свое тело, одежду и жилье в чистоте.

**2 тур: Объяснялки**

Я буду зачитывать вам объяснения слов. Если вы угадываете слово после первой объяснялки – команда получает 3 очка, после второй – 2 очка и после третей – 1 очко. Если команда не отгадывает слово, это могут сделать зрители, чем принесут дополнительное очко своей команде.

- Это нужно делать, чтобы не болеть.

– Маленькие дети сначала боятся это делать, а потом делают с удовольствием.

– Это можно делать в реке, в озере или дома в ванне.

**(Закаливание)**

- Оно бывает, когда вы получите пятерку.

– Когда вас хвалят, оно у вас тоже бывает.

– Оно сразу падает, когда вы получаете двойку или вас ругают родители.

**(Хорошее настроение)**

- Это занятие для сильных, смелых, ловких и умелых.

– Кто этим занимается, тот редко болеет.

– Люди, которые этим занимаются, часто получают призы и награды

**(Спорт)**

(Ответы на слайде)

Все, что мы с вами назвали – важные составляющие нашего здоровья. Если человек придерживается этих правил, можно сказать, что он ведет здоровый образ жизни.

**3 тур: Узнай вид спорта:**

В этом туре будут оцениваться точность исполнения и сплоченность команды. (1 – 3 балла) На столах карточки, вы должны изобразить вид спорта (вся команда!), а зрители должны угадать, о каком виде спорта идет речь.

– штангист со штангой

– лыжник

- пловец

(команды показывают – зрители угадывают вид спорта)

**4 тур: Дальше, дальше**

Вопросы задаются каждой команде по очереди, если одна не отвечает – вопрос переходит к другой команде. За каждый правильный ответ команда получает очко.

1. Его не купишь ни за какие деньги. (Здоровье.)
2. Он создал из обезьяны человека. (Труд.)
3. Что дает человеку энергию? (Пища.)
4. Что милей всего на свете? (Сон.)
5. Массовое заболевание людей. (Эпидемия.)
6. Рациональное распределение времени. (Режим.)
7. Тренировка организма холодом. (Закаливание.)
8. Наука о чистоте. (Гигиена.)
9. Мельчайший организм, переносящий инфекцию. (Микроб.)
10. Добровольное отравление никотином. (Курение.)
11. Главный признак травмы. (Боль.)
12. Простейший способ очистки воздуха. (Проветривание.)
13. Жидкость, выжатая из овощей и фруктов. (Сок.)
14. Источник бодрости и здоровья, с которого должно начинаться утро. (Зарядка)
15. Это нужно для того, чтобы сохранить зубы чистыми и здоровыми. (Зубная паста и щетка)

**5 тур: Нарисуй знак «Осторожно…»**

 Но даже если человекздоров, его могут подстерегать опасности. Вопрос ко всем присутствующим в зале, какие опасности могут нас подстерегать и где?

Итак, наш следующий тур: «Осторожно…..» Каждая команда должна придумать и нарисовать знак, предупреждающий о вреде здоровью. Оцениваться будут качество рисунка и оригинальность идеи. (Можно пригласить в помощь классных руководителей или болельщиков)

– Осторожно! Громкая музыка!

– Осторожно! Возможность обморожения!

– Осторожно! Бездомные животные!

(Пока команды рисуют знаки проводится игра со зрителями)

**Игра со зрителями**

Пока наши команды выполняют задание, вы можете принести им дополнительные очки:

1 задание: «Сила духа»: надуть воздушный шар так, чтоб он лопнул

2 задание: «Шифровальщики» - Прочитайте совет, сохраняющий здоровье.

Команды представляют знаки. Жюри подсчитывает баллы и сообщает результаты игры.

1. **Итог:** Перед вами составляющие здорового образа жизни. Здоровье неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранять как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Надеюсь, что сегодняшнее мероприятие не прошло даром, и вы многое запомнили для себя. Берегите здоровье смолоду! Будьте здоровы!

Используемая литература:

1. М.М. Безруких, Т.А.Филиппова. Рабочая тетрадь для школьников. «Разговор о правильном питании»
2. Л.А.Обухова, Н.А. Лемяскина. «Тридцать уроков здоровья»
3. М.М.Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. «Две недели в лагере здоровья»
4. Журнал «Воспитание школьников» - № 3, 2000.
5. Журнал «ПедСовет» - № 5, 2004.

Интернет ресурсы:

1. http—www.prodlenka.org
2. <https://my.1september.ru/>
3. http://nsportal.ru/