Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Улу-Юльская средняя общеобразовательная школа

Первомайского района

**Внеклассное мероприятие**

**Квест «В моде ЗОЖ»**

для учащихся 1-4 классов

Автор:

Примачук Марина Владимировна,

Старшая вожатая

П. Улу-Юл, 2021 г.

**Актуальность**

Здоровый образ жизни - образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Здоровый образ жизни необходимо формировать, начиная с младшего школьного возраста.

Тема «здоровье», «здоровый образ жизни» пронизывают все виды деятельности ребёнка. Необходимо воспитывать у детей мотивацию здорового образа жизни через понимание здоровья как ведущего показателя, как средства достижения жизненных успехов.

В настоящее время педагоги прививают навыки и привычки здорового образа жизни. Необходимо формировать у ребенка потребность быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Для этого ребенок должен иметь четкие представления о сущности понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни», которые широко используются в системе понятий современного образования.

**Цель:** изучение основ здорового образа жизни

**Задачи;**

* дать основы здорового образа жизни;
* научить ценить и сохранять собственное здоровье;
* развивать кругозор и познавательную деятельность.

**Аудитория;** учащиеся 1-4 классов.

**Оборудование:** карточки с заданиями для конкурсов (Приложения 1-4), макет дерева, листочки дерева, компьютер, проектор, презентация (содержит 11 слайдов).

**Освещение мероприятия в средствах массовой информации:**

Информация о проведенном мероприятии будет размещена в группе МАОУ Улу-Юльской СОШ в социальной сети «Вконтакте», на сайте МАОУ Улу-Юльской СОШ.

**СТРУКТУРА МЕРОПРИЯТИЯ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование этапа | Ответственные |
|  | Введение. Объяснение правил | Примачук М.В. |
|  | Конкурс «Здоровье» | Александрова Алина  |
|  | Конкурс «Режим» | Барминская Арина |
|  | Конкурс «Правильное питание» | Дмитриева Полина |
|  | Конкурс «Вредные привычки» | Карев Вадим |
|  | Конкурс «Смех продлевает жизнь» | Александрова Алина  |
|  | Конкурс «Дружные пары» | Барминская Арина |
|  | Конкурс «Мешочек здоровья» | Дмитриева Полина |
|  | Заключение. Подведение итогов | Примачук М.В. |

**СЦЕНАРИЙ МЕРОПРИЯТИЯ**

На доске макет дерева.

***Примачук М.В.:***

Получен от природы дар –
Не мяч и не воздушный шар.
Не глобус это, не арбуз –
Здоровье. Очень хрупкий груз.
Чтоб жизнь счастливую прожить,
Здоровье нужно сохранить.
А как? Сейчас расскажем вам.

**Слайд 1.**

***Примачук М.В.:***

– Обратите внимание на дерево. Что необычного у дерева?

– Что нужно для того, чтобы ожили остальные ветви дерева?

– Подумайте и ответьте, что необходимо, для того чтобы человек был здоров?

Здоровье человека – главная ценность в жизни. Ведь здоровье, не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на созидание.

**Слайд 2**

***Примачук М.В.:***

Невозможно не процитировать слова учёного биолога Ивана Петровича Павлова «Человек может жить до 100 лет. Мы своей несдержанностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры».

В сегодняшнем мероприятии мы попробуем оживить дерево и узнать, что же нужно для того, чтобы человек был здоров.

Вам предстоит принять участие в конкурсах. Выполнять всевозможные задания, которые помогут нам узнать как вести здоровый образ жизни. У нас будет две команды «Здоровята» и «Крепыши». За правильные ответы в конкурсах участники команд будут получать листочки. В конце мероприятия мы подсчитаем заработанные листочки, оживим полностью дерево и объявим победителя.

Каждая команда получила листочки дерева (Приложение 1), на которых написаны пословицы и поговорки. Вы должны прочитать пословицы и поговорки. По начальным буквам составить ключевое слово.

– Какое слово получилось? *(Здоровье.)*

– Вы справились с заданием и узнали название первого конкурса «Здоровье». Листочки с пословицами и поговорками прикрепим к дереву, и будем чаще их повторять.

Обе команды справились с первым заданием и получают по 1 листочку.

**Конкурс «Здоровье»**

**Слайд 3**

**«Здоровье всё – без здоровья ничто»**

***Алина:***

Послушайте задание: напишите вертикально на листе слово «Здоровье», на каждую букву этого слова нужно подобрать слова, которые имеют отношение к здоровью или здоровому образу жизни. (З – зарядка; Д – движение, дыхание, диета; О – отдых; Р – режим; О – овощи; В – вода, витамины; Е – еда).

– Вы неплохо справились с заданием и заработали листочки.

**Конкурс «Режим»**

**Слайд 4**

**«Знаю: школьника режим очень мне необходим»**

***Арина:***

Приступаем к следующему конкурсу, а называется он: «Режим».

– Как вы думаете, о каком режиме пойдёт речь? *(О режиме дня школьника.)*

– Знаете ли вы свой режим дня?

Сейчас мы это проверим. Каждая команда получает карточки с режимными моментами (Приложение 2). Пока играет музыка, вы должны разложить их в правильном режимном порядке.

7.00. – Подъём

7.15. – Зарядка

7.30. – Завтрак

8.00. – 13.40 – Уроки в школе

13. 00. – Обед

13.30. – Прогулка

14.30. – Подготовка домашних заданий

16.00. – Отдых

19.00. – Ужин

21.00. – Сон

***Арина:***

– Молодцы! Вы отлично знаете свой режим дня. И за это задание получаете листочки.

**Конкурс «Правильное питание»**

**Слайд 5**

**«Правильное питание – залог долголетия»**

***Полина:***

– Предлагаем вам следующий конкурс «Правильное питание».

– Скажите, пользуетесь ли вы продуктами быстрого приготовления? Почему?

– А чем они вредны?

– Вы правы, они вызывают очень много заболеваний: кариес, гастрит, дисбактериоз и другие.

Задание данного конкурса: на карточках написаны продукты питания полезные и вредные, вам нужно выбрать полезные (Приложение 3).

***Чипсы, сухарики, лимонад, сосиски, кока-кола, жвачки, конфеты, хот-доги, суп в стакане, каша, компот, сок, салат, ягоды, кефир, мясо, варенье, котлета, хлеб.***

***Полина:***

– Давайте проверим. Команды по очереди читают по одному названию. Умницы! Знаете полезные продукты. Употребляйте их и будете здоровы. За правильное выполнение задания получите смайлики.

**Конкурс «Вредные привычки»**

**Слайд 6**

**«За худую привычку и умного дураком обзывают»**

***Вадим:***

– Следующий конкурс не менее интересный и называется «Вредные привычки».

– Какие вы знаете вредные привычки?

– К чему приводят вредные привычки?

Табак, алкоголь, наркотики быстро разрушают внутренние органы человека и всю его жизнь.

А сейчас попрошу вас назвать причины, из-за которых чаще всего начинают курить, употреблять алкоголь, наркотики. *(Из любопытства, от скуки, за компанию и т.д.)*

Правильно назвали причины и заработали листочки. Никогда не заводите вредных привычек. Берегите и цените своё здоровье. Помните: «Здоровье не купишь – его разум дарит».

**Конкурс «Смех продлевает жизнь»**

**Слайд 7**

**«Здоровому – всё здорово»**

***Алина:***

Американские учёные выяснили, что когда человек смеётся, в его лёгкие поступает больше воздуха. Кроме того, смех прекрасно тренирует голосовые связки. И, наконец, минута смеха равна 45 минутам отдыха. Так что смейтесь на здоровье.

Наш следующий конкурс называется «Ха-ха-ха».

 Приглашаю команду «Крепыши». Встанем в круг, первый говорит «ХА», второй «ХА-ХА», третий «ХА-ХА-ХА» и т.д. (Затем приглашается команда «Здоровята».)

– Здорово посмеялись?! За этот весёлый конкурс тоже получите листочки.

**Конкурс «Дружные пары»**

**Слайд 8**

**«Болен – лечись, а здоров – берегись»**

***Арина:***

– Предлагаю следующий конкурс «Дружные пары

 У команды «Здоровята» карточки (Приложение 4) с названием одного предмета, а у команды «Крепыши» другого. Ваша задача, найти свою пару в соседней команде и взяться за руки. (Под музыку «Настоящий друг» ребята ищут свои пары).

|  |  |
| --- | --- |
| А) ногти | А) ножницы |
| Б) руки | Б) мыло |
| В) нос | В) носовой платок |
| Г) волосы  | Г) расчёска |
| Д) зубы | Д) зубная паста |
| Е) ноги | Е) таз с водой |
| Ж) голова | Ж) шляпа |
| З) одежда | З) щётка |

– Пары выстроились. Давайте проверим, правильно ли предметы нашли друг друга. Молодцы! Вы отлично справились с заданием и заслужили листочки.

**Конкурс «Мешочек здоровья»**

**Слайд 9**

**«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»**

***Полина***

– Наш последний конкурс «Мешочек здоровья». У меня мешочек, а что в нём лежит, вы определите на ощупь.

***(Яблоко, морковь, апельсин, лук, хурма, чеснок, мандарин, свёкла, киви, картофель, груша.)***

И в этом конкурсе вы отличились своими умениями и знаниями. С лёгкостью узнавали овощи и фрукты. Молодцы! Заработали очередные листочки.

Ешьте больше витаминов –

Яблок и апельсинов!

И не будете болеть

Будете здоровы!

Овощи, фрукты очень полезны, в них содержится много витаминов для роста и развития.

***Примачук М.В.***

Конкурсная программа закончилась, подведём итоги. Подсчитайте количество листочков. (Объявляется команда-победитель.)

– Приклейте листочки к дереву. Помните дерево в начале нашего мероприятия?

– Какое оно было?

**Слайд 10**

– Посмотрите теперь на наше дерево. Что с ним произошло?

– Нам удалось оживить дерево?

**Слайд 11**

***Примачук М.В.***

Каждый человек хозяин своей жизни и здоровья. Берегите и укрепляйте своё здоровье! У природы есть закон – счастлив будет только тот, кто здоровье сбережёт.

Здоровые дети – в здоровой семье.

Здоровые семьи – в здоровой стране.

Здоровые страны – планета здорова.

Здоровье! Какое прекрасное слово!

Так пусть на здоровой планете

Растут здоровые дети!

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Квест «В моде ЗОЖ» будет проведен для учащихся 1-4 классов 2 апреля 2021 г.. В организации и проведении квеста примут участие активисты Тимуровского отряда «Надежные руки» (Барминская Арина, Александрова Алина, Дмитриева Полина, Карев Вадим).

Квест пройдет отдельно для каждого класса. Учащиеся 1-4 классов прослушают информацию о здоровом образе жизни, разделятся на команды, принимут участие в конкурсах – этапах квеста.

В ходе квеста учащиеся 1-4 классов узнают об основах здорового образа жизни. Узнают, что необходимо ценить и сохранять собственное здоровье, вести здоровый образ жизни.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. <https://nsportal.ru/shkola/stsenarii-prazdnikov/library/2014/12/15/kvn-zdorov-budesh-vsyo-dobudesh>
2. <https://ped-kopilka.ru/blogs/olga-petrovna-dmitrieva/vneklasnoe-meroprijatie-dlja-pervoklasnikov-tvoi-privychki-slagaemye-zdorovja.html>
3. [https://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровый\_образ\_жизни#:~:text=Здорóвый%20óбраз%20жи́зни%2C%20ЗОЖ%20—%20образ,укрепление%20человеческого%20организма%20в%20целом](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9_%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7_%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8#:~:text=Здорóвый%20óбраз%20жи́зни%2C%20ЗОЖ%20—%20образ,укрепление%20человеческого%20организма%20в%20целом).

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**



Здоровью цены нет.



Здоровье дороже денег, здоров буду и денег добуду.



Двигайся больше – проживёшь дольше.



Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.



От здоровья не лечатся.



Отдай спорту время, а взамен полечи здоровье.



Ребёнком хил,

так взрослым гнил.



Румянами хворь не лечат.



От лежания да сидения хворь прибавляется.



От того, кто сквернословит

здоровье уходит.



В здоровом теле здоровый дух.



Вечерние прогулки полезны, они удаляют от болезни.



Ешь, да не жирей – будешь здоровей.



Если хочешь быть здоров – закаляйся.



Кто не курит и не пЬёт, тот здоровье бережёт.



Больному и золотая кроватЬ не поможет.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

|  |
| --- |
| **7.00.** – подъём |
|  **7.15.** – зарядка |
|  **7.30.** – завтрак |
| **8.00. - 13.40.** – уроки в школе |
|  **13.00.** – обед |
|  **13.30.** – прогулка |
| **14.30.** – подготовка домашних заданий |
|  **16.00.** – отдых |
|  **19.00.** – ужин |
|  **21.00.** – сон |

|  |
| --- |
| **7.00.** – подъём |
|  **7.15.** – зарядка |
|  **7.30.** – завтрак |
| **8.00. - 13.40.** – уроки в школе |
|  **13.00.** – обед |
|  **13.30.** – прогулка |
| **14.30.** – подготовка домашних заданий |
|  **16.00.** – отдых |
|  **19.00.** – ужин |
|  **21.00.** – сон |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **чипсы** | **чипсы** |  |
| **сухарики** | **сухарики** |
| **лимонад** | **лимонад** |
| **сосиски** | **сосиски** |
| **кока-кола** | **кока-кола** |
| **жвачки** | **жвачки** |
| **конфеты** | **конфеты** |
| **хот-доги** | **хот-доги** |
| **суп в стакане** | **суп в стакане** |
| **каша** | **каша** |
| **компот** | **компот** |
| **сок** | **сок** |
| **салат** | **салат** |
| **ягоды** | **ягоды** |
| **кефир** | **кефир** |
| **мясо** | **мясо** |
| **варенье** | **варенье** |
| **котлета** | **котлета** |
| **хлеб** | **хлеб** |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 4**

|  |  |
| --- | --- |
| **А) ногти**  | **А) ножницы** |
| **Б) руки**  | **Б) мыло** |
| **В) нос**  | **В) носовой платок** |
| **Г) волосы**  | **Г) расчёска** |
| **Д) зубы**  | **Д) зубная паста** |
| **Е) ноги**  | **Е) таз с водой** |
| **Ж) голова**  | **Ж) шляпа** |
| **З) одежда**  | **З) щётка** |