**Внеклассное мероприятие**

**Турнир юных знатоков «Если хочешь быть здоров»**

Автор: Завалишина Елена Петровна,

учитель начальных классов

МОАУ «Гимназия №8» г. Оренбурга

2022

**1. Тема** воспитательного мероприятия: «Турнир юных знатоков «Если хочешь быть здоров»».

**2. Актуальность.** В соответствии с Законом РФ “Об образовании” здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Важно, начиная с самого раннего возраста, воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

**3. Целевая аудитория**: 9-10 лет, учащиеся 3-4 класса.

**4. Цель:** формирование интереса к здоровому образу жизни и ценностного отношения к собственному здоровью.

**Задачи:** расширение и систематизация знаний о здоровом образе жизни, развитие коммуникативных навыков и навыков самоконтроля; воспитание мировоззрения, направленного на здоровый образ жизни.

**Планируемые результаты:**

**Предметные результаты**

Научатся выполнять правила сохранения и укрепления здоровья.

**Регулятивные:** адекватно оценивать свои достижения и пути преодоления трудностей.

**Познавательные:** извлекать нужную информацию во время чтения и слушания.

**Коммуникативные:** вступать в учебный диалог, формулировать собственные мысли.

**Личностные результаты**

Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**5. Форма проведения воспитательного мероприятия:** турнир. Детям нравится соревноваться друг с другом. Турнир – это командное состязание, в котором учащиеся мобилизуют свои знания и умения по теме, учатся работать в команде.

**6**. **Педагогические технологии, методы, приемы, используемые для достижения планируемых результатов**: технология сотрудничества, здоровьесберегающая технология, ИКТ; методы формирования сознания, наглядные методы, методы организации деятельности, методы стимулирования; приемы: беседа, прием соревнования, поисковый, прием интерактивной работы, прием «да-нет», прием классификации и др.

**7. Ресурсы для подготовки и проведения мероприятия:**

*кадровые*: педагог, родители;

*методические*: литература для подготовки, разработка мероприятия (конспект);

*материально - технические*:компьютер, проектор, презентация, телефоны со сканером, цветные билеты для входа, цветные флажки на столы, карточки с названием команд, задания для каждой команды в конвертах и на листах, жетоны «ЗОЖ», клей карандашный, таблички со словами: «гигиена», «правильное питание», «движение и спорт», «отказ от вредных привычек», «режим дня», «закаливание»; газета о здоровом образе жизни в сервисе LINO (домашнее задание);

*информационные:* интернет, сервис LINO, LearningApps.org.

**8. Рекомендации по использованию методической разработки в практике работы классных руководителей.**

Данная методическая разработка по формированию здорового образа жизни может быть полезна классным руководителям, учителям начальных классов. Полностью или частично ее материал можно использовать при проведении уроков по окружающему миру, классных часов на тему «Здоровый образ жизни», внеклассных мероприятий. Использование интерактивных приемов повышает у учащихся интерес к занятиям.

**9. Описание этапов подготовки и проведения мероприятия.**

*1. Разработка воспитательного мероприятия, подготовка оснащения.*

*2. Объявление о турнире.*

*3. Определение состава жюри из родителей. Подготовка судейских листов для жюри, грамот для команд.*

*4. Распределение 5 стихотворений среди учащихся (по желанию).*

*5. Класс делится на 5 команд по 5-6 чел. (Дети делятся на команды по цвету карточек при входе в класс). Столы объединены по 2 парты для 5 команд. Каждый стол для команды с карточками одного цвета: желтый, красный, синий, зеленый, фиолетовый (флажок соответствующего цвета на столе).*

*Капитаны команд наугад выбирают карточку с названием для своей команды: «Знатоки», «Здоровяки», «Спортсмены», «Силачи», «Эрудиты»*

**Ход мероприятия:**

**Педагог.**Здравствуйте, ребята! Здравствуйте, уважаемые гости!

- Кто из вас, ребята, знает, что означает слово «здравствуйте»? *( Ответы учащихся.)*

- Почему в приветствии всегда звучит пожелание друг другу здоровья? Потому что **здоровье для человека - самая главная ценность**.

-А вы знаете, что дороже всего на свете? Конечно, это жизнь, здоровье. Еще в Древней Руси говорили: «Здоровье дороже богатства».

*Купить можно много:  
Игрушку, компьютер,  
Смешного бульдога,  
Стремительный скутер,  
Коралловый остров  
(Хоть это и сложно),  
Но только здоровье  
Купить невозможно.  
Оно вам, ребята,   
Всегда пригодится.  
Заботливо надо  
К нему относиться.  
(А.Гришин)*

- Как вы думаете, о какой заботе говорит автор? (ответы детей)

- Сегодня мы собрались, чтобы еще раз поразмышлять о таком важном вопросе, как здоровье. Только здоровье делает человека сильным, способным преодолеть жизненные трудности и достигнуть успеха в своих делах.

**-** Быть здоровыми, красивыми, полными сил хотят и взрослые и дети.

- А что для этого нужно делать? (*Дети высказывают свое мнение.)*

**Знать и выполнять правила здорового образа жизни.**

- Что означают эти 3 буквы: ЗОЖ? (ответы детей)

- Давайте вспомним, что же входит в понятие здоровый образ жизни? (*режим, правильное питание, гигиена, движение и спорт, закаливание, отказ от вредных привычек*)

**Педагог:**

**- Итак,** открываем Турнир юных знатоков «Если хочешь быть здоров»! (звучат фанфары)

**1**. **Конкурс «Чистота - залог здоровья»**

- Отгадайте загадки. Для каждой команды отдельная загадка. *За правильный ответ – жетон «ЗОЖ»*

1) Костяная спинка, жёсткая щетинка,  
С мятной пастой дружит, нам усердно служит. *(Зубная щетка)*

2) Резинка Акулинка пошла гулять по спинке  
И пока гуляла, спинка розовою стала. *(Мочалка)*

3) Зубастая пила в лес густой пошла.  
Весь лес обходила, ничего не спилила. *(Расчёска)*

4) Вафельное и полосатое, гладкое и лохматое,  
Всегда под рукою – а что это такое? *(Полотенце)*

5) А что было! А что было! Мама речку в дом пустила.  
Речка весело журчала, мама в ней бельё стирала.   
А потом, а потом … я купался под дождём! *(Душ )*

- Для чего нужны все эти предметы? (*ответы детей)*

Верно! Они нам необходимы, чтобы соблюдать правила гигиены.

***Ученик 1***

Чистить зубы, умываться,  
Чтобы чистым быть – купаться.  
Чтобы ни один микроб.  
Не попал случайно в рот,  
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой.

**Педагог:**

- Какое же первое правило здорового образа жизни мы вспомнили?

*(на доске появляется табличка*: **ГИГИЕНА**)

**Вопрос 1 команде:** Объясните пословицу в названии 1 конкурса «Чистота - залог здоровья»? *(+1 жетон)*

**2**. **Конкурс «Щи да каша – пища наша».**

**Педагог:**

- Одной из основ здорового образа жизни является здоровое питание. Чтобы быть здоровым надо правильно питаться.Пища должна бытьразнообразной, здоровой.

– К чему может привести неправильное питание? *(к болезням)*

- А теперь, ребята, вам предстоит продемонстрировать свои знания о питании. Вам необходимо составить плакат «Полезные и вредные продукты», наклеив соответствующие картинки и надписи. (*Каждой команде раздается задание в конвертах*) ***(Приложение 1)***

* *Во время выполнения задания звучит музыка из мультфильмов о коте Леопольде.*

- Проверим. Все ли верно? (проверка по слайду)

*-Молодцы! 3 жетона получают те, кто правильно выполнил задание.1- если была 1 ошибка.*

***Ученик 2***

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться.

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда –

Важнейшее условие!

* **Конкурс капитанов**

**Педагог:**

-А теперь – конкурс капитанов. Предлагаю выполнить

* **Интерактивное задание на** **LearningApps.org c использованием QR-кода (Тест «Правильное питание» - 6 вопросов) *(Приложение 1)***

- Отсканируйте с помощью телефона код, и выполните тест. Кто раньше выполнит, получает 3 жетона, следующий – 2, остальные - по 1. Показать слово по завершении теста. (Молодец!!!) *(можно заменить задание распечатанным вариантом)*

- Какое второе правило здорового образа жизни мы сейчас вспомнили?

*(на доске появляется табличка*: **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**)

**Вопрос 2 команде:** Объясните пословицу в названии 2 конкурса «Щи да каша – пища наша» *(+1 жетон)*

**3 конкурс «Делу время – потехе час»**

**Педагог:**

- Послушайте стихотворение. О чем в нем идет речь?

**Ученик 3**

**С*тихи о человеке и его часах***

*Кто жить умеет по часам,*

*И ценит каждый час,*

*Того не надо по утрам*

*Будить по 10 раз.*

*И он не станет говорить,*

*Что лень ему вставать,*

*Зарядку делать, руки мыть*

*И застилать кровать.*

*Успеет он одеться в срок,*

*Умыться и поесть.*

*Успеет в школу он дойти*

*За парту в школе сесть.*

*С часами дружба хороша!*

*Работай, отдыхай.*

*Уроки делай не спеша*

*И книг не забывай.*

*Чтоб вечером, ложась в кровать,*

*Когда наступит срок,*

*Ты мог уверенно сказать:*

*- Хороший был денёк!*

*С.Баруздин*

**Педагог:**

- Что же такое режим дня? (*ответы детей*)

**Вопрос 3 команде:** Объяснить смысл пословицы «Делу время – потехе час». *(+1 жетон)*

- Вам предстоит решить кроссворд. Команда, правильно решившая первой, получает 3 жетона, второй – 2 жетона, остальные по 1 жетону.

Решают кроссворд ***(Приложение 2).***

- Какие слова получились в выделенном столбце?

(Ключевые слова – **режим дня**)

- Это еще одно правило здорового образа жизни.

(на доске табличка: **РЕЖИМ ДНЯ)**

**4 конкурс «Движение – это жизнь»**

-А сейчас немного разомнемся

**Физминутка «Да-нет»**

*Да – встать, руки вверх; нет - присесть*

1.Согласны ли вы, что зарядка – источник бодрости и здоровья?  (да)

2.Верно ли, что жвачка сохраняет зубы?  (нет)

3.Верноли, что кактусы снимают излучение от компьютера?  (нет)

4.Верно ли, что от курения ежегодно погибают 10 000 человек?  (да)

5.Правда ли, что бананы поднимают настроение?  (да)

6.Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма?  (да)

7. Правда ли, что молоко полезнее йогурта?  (нет)

8. Взрослые чаще, чем дети ломают ноги?  (да)

9. Правда ли, что надо ежедневно выпивать 4 стакана молока?  (да)

10. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на весь год?  (нет)

11. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию?  (да)

12. Правда ли, что ребёнку достаточно спать 6 часов?  (нет)

**Игра "Хлопки"**

-Хлопните в ладоши, если услышите слово, характеризующее здорового человека: красивый, сутулый, сильный, ловкий, бледный, румяный, стройный, толстый, крепкий, неуклюжий, подтянутый.

**Ученик 4**

Спорт для жизни очень важен.  
Он здоровье всем дает.  
На уроке физкультуры  
Узнаем мы про него.  
Мы играем в баскетбол,  
И футбол, и волейбол.  
Мы зарядку делаем,  
Приседаем, бегаем.  
Очень важен спорт для всех.  
Он — здоровье и успех.  
Зарядку делаем с утра —  
Здоровы будем мы всегда.

**Педагог:**

- У вас в конвертах лежат разрезанные пословицы. Ваша задача: составить те пословицы, которые относятся к спорту, и наклеить их на лист. ***(Приложение 3)***

(*Составляют пословицы*)

- Какие вы выбрали?

*\* В здоровом теле – здоровый дух.*

*\* Быстрого и  ловкого болезнь не догонит.*

*\* Если хочешь быть здоров – закаляйся!*

*\* Движенье – это жизнь!*

**Лишние**:

*Береги платье снову, а здоровье смолоду. Чистота - половина здоровья.*

- Молодцы! *(1 жетон за верную пословицу)*

**Вопрос 4 команде:** Объяснить смысл пословицы «Движение – это жизнь» *(+1 жетон)*

- Мы вспомнили 4 правило здорового образа жизни. Какое?

(На доске табличка: **ДВИЖЕНИЕ и СПОРТ**)

**5 конкурс**. **«Солнце, воздух и вода – наши верные друзья»**

**Вопрос 5 команде:** Объяснить смысл этой пословицы (+1 жетон)

**Ученик 5**

По утрам ты закаляйся,

Водой холодной обливайся.

Будешь ты всегда здоров.

Тут не нужно лишних слов.

Солнце, воздух и вода –

Наши лучшие друзья.

С ними будем мы дружить,

Чтоб здоровыми нам быть.

**Педагог:**

- Закаливание проводиться с помощью воздуха, воды, солнца. Закаливать свой организм нужно постепенно, но настойчиво. При этом укрепляется не только здоровье, но и сила воли. Закалённый человек без вреда для здоровья переносит и ветер, и холод, почти не болеет простудными заболеваниями.

* **Конкурс капитанов «Слагаемые здоровья»**

Пока команда будет решать анаграммы, капитаны выполняют отдельное задание*.(****Приложение 4)***

*(на листах задание в таблице «Найди слова») За каждое найденное слово – 1 жетон.*

**«Анаграммы»** ***(Приложение 4)***

– Сейчас мы с вами закрепим понятия, которые связаны с 5 и 6 правилом здорового образа жизни. Нужно собрать слова, связанные со здоровьем и найти вредную привычку, которая вредит здоровью. *(по 2 жетона за слово)*

**ВАЛИКАЗАЕНИ – закаливание**

**ЕЛИОБНИВА - обливание**

**РЕКУЕНИ - курение**

- Какие слова связаны с укреплением здоровья?

- Почему курение – это вредная привычка? *(ответы детей)*

*-* Какие еще вредные привычки разрушают здоровье человека?

- Итак, мы вспомнили 5 и 6 правила здорового образа жизни.

(таблички **ЗАКАЛИВАНИЕ. ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК.)**

**Педагог:**

- Давайте назовем, какие правила здорового образа жизни нужно соблюдать? (*по табличкам на доске повторяют правила ЗОЖ*)

- Молодцы!

- Наш турнир «Если хочешь быть здоров» подошел к концу.

А теперь подведем итоги и посмотрим, кто у нас победитель!

*(Жюри подводит итоги. Объявляются победители. Вручаются грамоты, призы).*

*В качестве домашнего задания: принять участие в создании газеты о здоровом образе жизни на интерактивной доске LINO.(по ссылке)*

[*http://linoit.com/users/elena\_zav/canvases/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%20%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8*](http://linoit.com/users/elena_zav/canvases/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%20%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8)

Я желаю вам, ребята,  
Быть здоровыми всегда.  
Но добиться результата   
невозможно без труда.  
Постарайтесь не лениться –  
Каждый раз перед едой,  
Прежде, чем за стол садиться,  
Руки вымойте водой.  
И зарядкой занимайтесь  
Ежедневно по утрам.  
И, конечно, закаляйтесь –  
Это так поможет вам!  
Свежим воздухом дышите  
По возможности всегда,  
На прогулки в лес ходите,  
Он вам силы даст, друзья!  
Я открыла вам секреты,  
Как здоровье сохранить,  
Выполняйте все советы,   
И легко вам будет жить

**Список литературы и источников интернет**

1. Григорьева Т. Пути формирования здоровья школьников младшего возраста. – М., Знание, 1990.
2. Лободина Н.В., Чурилова Т.Н. «Здоровьесберегающая деятельность»: планирование, рекомендации, мероприятия / авт. – сост. Н.В. Лободина, Т.Н. Чурилова. – Волгоград: Учитель, 2012. – 205 с.
3. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников: методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2003.
4. <https://learningapps.org/index.php?overview&s=&category=0&tool>=
5. <http://linoit.com/users/elena_zav/canvases/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%20%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8>

Приложение 1

**Конкурс 2.** «Полезные и вредные продукты»

Разрезные карточки.

****

**Конкурс капитанов**

**Тест «Правильное питание»**

Приложение 2

**Конкурс 3.**

**Кроссворд**

**По горизонтали**  
**1**. Пребывание на свежем воздухе в виде отдыха после уроков в школе.

**3**. Сел за стол на табурет, жду, когда дадут...

**5**. Последний приём пищи.

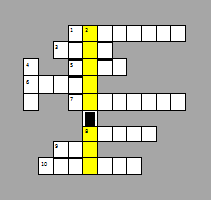
**6**. Занятия в школе продолжительностью 45 минут

**7**. Водные процедуры с утра.

**8**. Время, которое остаётся после выполнения обязательных дел.

**9**. Вид отдыха.

**10**. Утреннее занятие спортом.

****

|  |
| --- |
| **По вертикали** **2**. Распорядок этот дня  Был написан для меня  Никогда не опоздаю,  Ведь его я соблюдаю.  **4**. Дождик в ванной. |

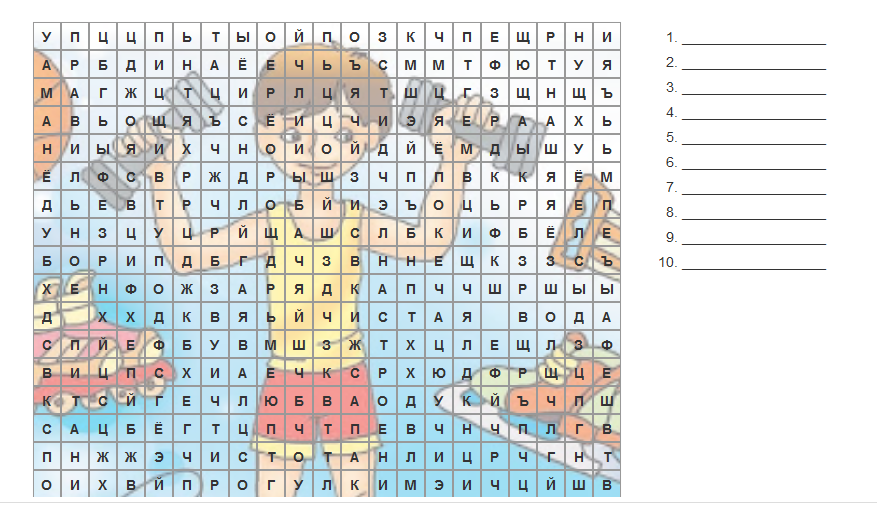
Приложение 3

**Конкурс 4.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Береги платье снову,** | **а здоровье смолоду.** |
| **В здоровом теле –** | **здоровый дух.** |
| **Быстрого и ловкого** | **болезнь не догонит.** |
| **Если хочешь быть здоров –** | **закаляйся!** |
| **Движенье –** | **это жизнь!** |
| **Чистота -** | **половина здоровья.** |

Приложение 4

**Конкурс капитанов**



**Конкурс 5.**

**ВАЛИКАЗАЕНИ**

**РЕКУЕНИ**

**ЕЛИОБНИВА**