**«Наше здоровье – в наших руках»**

**Цель:**

дать представление о том, что такое здоровый образ жизни; приобщение к здоровому образу жизни; объяснить роль здоровья в жизни и деятельности человека; развитии общества.

**Задачи:**

*Развивающие*:

* формировать умения сравнивать, анализировать, делать выводы;
* формировать навыки самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации;
* развитие устной речи, коммуникативных способностей.

*Образовательные*:

* продолжить ознакомление учащихся с понятием “здоровье”;
* углубить знания учащихся о факторах, укрепляющих и ослабляющих здоровье;
* продолжить формирование у подростков представлений о здоровом образе жизни.

*Воспитательные*:

* воспитание ответственного отношения учащихся к своему здоровью;
* продолжить формирование и развитие нравственных качеств личности;
* содействовать гигиеническому воспитанию.

**Форма проведения:** агитбригада

**Участники:** учащиеся 10- 11 классов.

**Аудитория** : учащиеся 5-9 классов.

**Предварительная подготовительная работа:**

1. Задание для учащихся всех классов:

-анкета №1 (приложение № 1)

-анкета №2 (приложение № 2)

Результаты ответов учащихся на вопросы анкет должны быть использованы при оформлении плаката « Мы выбираем ЗОЖ»

1. Задания для учащихся

5-6 классы: плакаты с пословицами и поговорками о ЗОЖ

(приложение № 3)

7-9 классы: оформить плакат « Мы выбираем ЗОЖ»

(приложение № 4)

10-11 классы: разработать листовку о ЗОЖ (приложение № 5)

**Оборудование:**

-выставка плакатов «Мы выбираем ЗОЖ»

-фоторепортаж (выставка фотографий о ЗОЖ) (приложение №6)

-выставка плакатов с пословицами и поговорками о ЗОЖ

-костюмы

-музыкальный центр

**Место проведения:** актовый зал образовательного учреждения.

Перед началом мероприятия учащимся и гостям (родителям, учителям) раздаются листовки.

**Ход мероприятия**

**Ведущий 1:** Здравствуйте, дорогие ребята. Я вам говорю “здравствуйте!”, а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверно потому что, здоровья человека – самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем!

**Ведущий 2:**Каждому хочется быть умным сильным, красивым ,здоровым. На притяжении веков люди вырабатывали правила оптимального поведения, следуя которым можно с наибольшей эффективности поддерживать здоровье тела и души. Еще XIX немецкий философов Артур Шопенгауэр говорил: счастье основано на здоровье. При нем все становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакое внешние благо не может доставить удовольствия. Что мы понимаем под значением слова «Здоровье»?

***(на сцену выходят 6 участников )***

***Участник 1***: Здоровье – это когда ничего не болит;

***Участник 2***: Здоровье – это когда тебе хорошо;

***Участник 3***: Здоровье – от слова “здорово”;

***Участник 4***: Здоровье – это гибкость и стройность;

***Участник 5***:Здоровье – это выносливость;

***Участник 6***: Здоровье – это гармония;

***Участник 1***: Здоровье – когда у человека хороший аппетит;

***Участник 2***: Здоровье – это красота;

***Участник 3***: Здоровье – это, когда ничего не мешает радоваться жизни;

***Участник 4***: Здоровье – это сила;

***Участник 5***:Здоровье – когда просыпаешься утром бодрым и веселым;

***Участник 6***: Здоровье – когда ты готов выполнять любую работу.

***(на сцене появляются 6 богов славян, девочка Даша и мальчик Митя* *разыгрывают сценку)***

**Ведущий 1:**  В течение всей жизни каждый из вас видел сны, когда ваш организм отдыхал, после насыщенного рабочего дня.

**Ведущий 2:** Скажу вам по секрету, в нашей школе произошло, что то сверх- естественное и феноменальное. Даше и Мите приснился один и тот же сон, в котором они встретились с богами славян: с Белбогом (1) - богом добра, удачи, счастья, блага; с Калядой (2) - древним богом веселых застолий;

**Ведущий 1:**  с Перуном (3) – богом грозовых туч, грома и молнии; со Сварогом(4) – создателем земли и небес; с Хорсом (5) – древнеславянским богом Солнца; с Кащеем (6) –богом царства мертвых и с ангелами-хранителями.

**Ведущий 2:** Хотите, верьте, хотите, нет, но это было на самом деле….

**Бог 1:** Я создал человека много лет назад и наградил его бесценным даром – здоровьем.

**Бог 2:** Да, но здоровье – это очень хрупкий груз.

**Бог 3:** Чтоб жизнь счастливую прожить, здоровье нужно сохранить.

**Бог 4:** Вовремя пей, вовремя ешь –

Будешь до старости крепок и свеж.

**Девочка Даша:** Ах, как скворчит на кухне гусь!

Здесь пахнет пряностью и радостью…

Ну как же можно без гуся?

Нет, не дождешься!

**Мальчик Митя:** Зовет и гамбургер и жареный петух!

В здоровом толстом теле здоровый стройный дух!

Пусть сохнет от зависти кто- то,

Я выбираю объем

По весу уже обогнал бегемота!

И дело теперь за слоном.

***(на сцене появляются под музыку 2 ангела)***

**Ангел 1:** Лошадиное здоровье в пище натуральной.

**Ангел 2:** И в водице родниковой или минеральной

**Ангел 1:** Не надо, братцы, слушать пустую дребедень-

Давайте, братцы, кушать в меру каждый день!

**(Девочка Даша исполняет песню Пугачевой « Эй вы там наверху»)**

**Девочка Даша:**

Что это такое, просто жуть (жуть?)

Не могу я спину разогнуть (жуть).

Ведь программа жизненная жуть (жуть).

Так хочу немного отдохнуть .

( переход за компьютер)

**Бог 1:** Хватит за компом сидеть!

**Бог 2:** Двигайся больше – проживешь дольше.

**Бог 3:** Иначе, тебе грозит гиподинамия.

**(танец и песню «Гиподинамия» В.Леонтьева исполняют Боги)**

Гиподинамия, гиподинамия,

Что это такое? Что это такое?

Гип – гиподинамия!

Минимум движения, минимум движения,

Всех надежд крушенье, всех надежд крушенье,

Это сокращенье,

Это сокращенье, Наших сокращенье лет!

Припев:

Последний шанс даст тебе судьба.

Да здравствует ходьба и ежедневный бег!

Последний шанс судьба тебе дает.

А ну смелей вперед и в зной, и в дождь, и в снег!

Гиподинамия – соли одышка,

Гиподинамия, это уже слишком!

Час промедлишь лишний,

И нельзя беде помочь.

Гип – гиподинамия!

Просыпайся рано, просыпайся рано,

Прочь скорей с дивана, прочь скорей с дивана

От телеэкрана,

От телеэкрана прочь!

**Бог 4:** Позабудь ты про компьютер –

Марш на улицу гулять –

**Бог 5 :** Ведь полезней для здоровья

Свежим воздухом дышать!

**(песню исполняют боги на мотив «Остров невезенья»)**

Чаще выбирайтесь – ка, люди, вы в леса,

Чаще, люди, слушайте птичек,

И свершаться лучшие с вами чудеса.

Там вы свежим воздухом будете дышать,

Кислород вам легкие будет прочищать,

Кислород вам легкие будет прочищать,

И совсем не станете кашлять и чихать!

**Девочка Даша:** Стресс, волнения, заботы

Наши сокращают годы.

**Ангел 1:** Кстати, нынче говорят,

Что полезен шоколад.

**Ангел 2:** Кушайте, успокаивайтесь,

На позитив настраивайтесь.

**(ангелы исполняют песня о хорошем настроении Гурченко)**

Если вы нахмурясь выйдете из дома,

Если вам не в радость солнечный денек, -

Пусть вам улыбнется, с вами вовсе незнакомый встречный паренек!

Припев:

И улыбка, без сомненья

Вдруг коснется ваших глаз,

И хорошее настроение

Не покинет больше вас!

**Бог 6:**

Нет плохому настроенью!

Не грусти, не хнычь, не плачь!

Пусть тебе всегда помогут

Лыжи, прыгалка и мяч!

**Бог 1 :** Ты со спортом подружись,

Сделай радостнее жизнь.

И увидишь: там и тут

Все дела на лад пойдут.

**Бог 2:** Хоть не станешь ты спортсменом,

Это право не беда –

Здоровый дух в здоровом теле

Пусть присутствует всегда.

**(появляется кошка и разыгрывается сценка «Кошка или я?»)**

**Девочка Даша:**

- Как магнит, моя кровать.  
Неохота мне вставать.  
Кто бы  
С нынешнего дня  
Все бы делал за меня?  
(выходит кошка)   
- МЯУ!  
- Кошка?!  
С нынешнего дня   
Будь повсюду за меня!  
Во дворе кричат ребята.  
Шум и смех и беготня.  
Кто-то в майке полосатой,  
Весь пушистый и усатый,  
Стал в воротах за меня.  
Братцы, что все это значит?  
Это кошка ловит мячик!  
Мой рюкзак несет   
И даже  
За меня  
Лежит на пляже!  
Ишь, пригрелась,  
- Мур-мур-мур!  
- Ну уж это чересчур…  
Мигом я вскочил с кровати:  
- Нет, спасибо, Мурка!  
Хватит.  
Сам  
С сегодняшнего дня  
Заменяю  
Я…  
Меня.

**Девочка Даша:** Ой, Митя, ну и сон мне приснился.

**Мальчик Митя:** Да, во сне моем и ты была и боги!

**Бог 1 :** Человек на свет родился,  
Встал на ножки и пошел.

**Бог 2 :** С ветром, солнцем подружился,  
Чтоб дышалось хорошо.

**Бог 3 :** Приучал себя к порядку:  
Рано утром он вставал.

**Бог 4 :** Бодро делал он зарядку,  
Душ холодный принимал.

**Бог 5 :** Он к зубным врачам, представьте,  
Не боясь совсем, пришел.

**Бог 6 :** Он ведь чистил зубы пастой,   
Чистил зубы порошком.

**Ангел 1:** Человечек за обедом   
Черный хлеб и кашу ел.

**Ангел 2:** Вовсе не был привередой,  
Не худел и не толстел.

**Девочка Даша:** Спать ложился в девять тридцать,  
Очень быстро засыпал.

**Мальчик Митя:** С интересом шел учиться  
И пятерки получал.

**Ведущий 1:**  Каждый день он бегал, прыгал,  
Много плавал, в мяч играл.

**Ведущий 2:** Набирал для жизни силы,  
И не ныл, и не хворал.

**(Видеоролик о школьной спортивной жизни)**

***Все участники поют (на мотив песни “Все, что касается…” группы “Звери”.)***

Решаем с вами большие проблемы,  
Поставить надо серьезно задачу,  
Здоровой жизни важнейшая тема,  
Здесь полагаться нельзя на удачу.  
Здоровой жизни мы знаем законы,  
Привычек вредных забыли личины,  
Уже готовы почти к марафону. А-а.

**Припев**. Это тебя касается, это меня касается,  
Жизнь только начинается, начинается.  
Хмуриться запрещается, хныкать не разрешается,  
Здоровье прибавляется, прибавляется.

**Ведущий 1:**  Во многом здоровье зависит от самого человека, его здорового образа жизни. Отказ от вредных привычек - разрушителей здоровья, двигательная активность, занятие спортом и рациональное питание - вот формула здорового образа жизни.

**Вместе:** Мы выбираем здоровье!

**Бог 1 :** Ведь здоровье – это единственная драгоценность для человека.

**Бог 2:** Друзья, всегда помните и соблюдайте основную формулу здорового образа жизни:

**Бог 3:** Дружите со спортом и физической культурой;

**Бог 4:** Организовывай свой досуг ( занимайся любимым делом).

**Бог 5:** Не имей вредных привычек.

**Ангел 1:** Правильно питайся.

**Ангел 2:** Учитесь понимать и уважать друг друга.

**Девочка Даша:** Внутри меня – добро и зло. Слово за нами. И это слово – одно «Да» или «Нет».

**Мальчик Митя:** Сказать ты должен сам и выбрать его сам!