**Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым**

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Республики Крым «Керченская специализированная школа - интернат с углубленным изучением отдельных предметов»**

**Устный журнал**

**«Береги здоровье смолоду»**

****

**Воспитатель:**

**С.С. Кудусова**

**г. КЕРЧЬ, 2015 год**

**Цель:** Дать воспитанникам представление о том, что такое здоровый образ жизни.

**Задачи:** - предложить учащимся задуматься о необходимости быть здоровыми;

- приобщение к здоровому образу жизни;

-сделать вывод: что способствует здоровью, а что приносит вред;

-развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес.

**Оформление:**  Реквизиты, видеоряд, музыкальное сопровождение, костюмы.

**Оборудование:**  Мультимедийная установка, музыкальный центр, микрофоны.

**Ход мероприятия:**

|  |
| --- |
| **1. Организационный момент. Введение в тему.** |

**Ученик:** Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам “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? “Здравствуйте!” говорим мы при встрече друг другу, желая, в первую очередь здоровья, а уже потом всего остального.

**Ученик**: Сегодня у нас необычная встреча. Вы не просто зрители действия, которое будет происходить перед вами, – сегодня мы вместе с вами выясним, что такое здоровье и узнаем правила его сохранения и факторы, влияющие на него.

**Воспитатель:**

**-** И вот, ребята, вам первый вопрос, так что же влияет на здоровье человека?(Звучат ответы.)Правильно. Влияет на здоровье следующее:

Наследственность  
Образ жизни  
Окружающая среда  
Качество медицинских услуг

**Воспитатель:** А теперь я спрошу вас: как вы думаете, что из этого зависит от самого человека? Правильно. Конечно, это образ жизни.

**Воспитатель:** Теперь я спрошу вас о том, что в вашем понимании есть здоровый образ жизни? Какие факторы образа жизни влияют на состояние здоровья? Звучат ответы. Правильно, ребята, на здоровье влияют:

|  |
| --- |
|  |
| 1. Вредные привычки |
| 2. Правильное питание |
| 3. Режим дня |
| 4. Физическая активность |

**Ученик:** Юность – лучшая пора жизни. Перед вами открыта большая жизнь. А какая она, еще никто не знает. Да и многое еще представляется расплывчато и туманно – кем стать, чем заниматься, как найти свою дорогу среди тысячи других дорог. Наверное, в этом вам может помочь здоровый образ жизни, а мешают этому всегда вредные привычки. Какие же пороки и вредные привычки препятствуют человеку жить долго и счастливо? Можно сказать, что в наше время общество поражено тремя основными пороками: табаком, алкоголем, наркотиками.

|  |
| --- |
| **2. Вредные привычки.** |

**Ученик 1:** Наркота, наркота – это дурь и слепота  
 Ну, а сигареты лучше?

Накурился сын и рад: стал он вроде старше.  
 Между тем по крови яд ходит бурным маршем.  
 Душит кашель и бронхит – в астму перейти грозит.

**Ученик 2:** Выпил рюмку, выпил две –   
 Зашумело в голове:  
 Умирают клетки, как листва на ветке.  
 Год, другой и – мозг пустой,  
 как земля на карте.  
 Забываешь, как зовут (пауза) соседа по парте.

**Ученик 3:** Держись подальше от таких,  
 Кто с этим зельем дружит,  
 А кто не курит и не пьет  
 тот живет – не тужит!

**Под музыку выходит Добрый Молодец, обходит кругом указатель, становится перед указателем, рассматривает надписи.**

**Ученик:** Как в некотором царстве, как в некотором государстве жил Добрый Молодец, да не по имени Илья Муромец, а по имени Роман. Он в школу на уроки не пошёл, а пошел мир посмотреть, да и себя показать. На пути ему старый пень встретился, а на пне то том указатели:

**Молодец** читает вслух надписи:

1.«Если прямо пойдешь в сизую страну попадешь»,

2.«Если налево пойдешь, то гремучей воды испробуешь»,

3.«А направо отправишься, отречешься от жизни и с «мультяшками» повстречаешься».

**Призадумался Молодец. Почесал затылок.**

**Молодец:** Эх! Была не была! Пойду я по прямой дорожке, никуда не сворачивая.

**Молодец уходит**

**Ученик:** Куда же ушел наш молодец? В Сизую страну? Так это же страна – курящих !!!

**Ученик:** Сигаретная страна

Очень мрачная она.

Кто хоть раз в нее ступил

Сигарету закурил,

Тот во многом прогадал,

Тот здоровье потерял.

Выходят сигаретаи Молодец.

**Сигарета** предлагает Молодцу сигарету и говорит:

Вот попробуй, закури

Подружкой стану тебе первой

Я забираю радость и покой

Не бойся ты, иди со мной!

**Молодец: -**Ой, хватит, у меня уже дым из ушей!!!

**Молодец убегает за кулису, сигарета за ним**

**Ученик:** Пока нет нашего героя , предлагаем вам, ребята, вспомнить русские пословицы, где говориться о здоровом образе жизни. Я начинаю зачитывать пословицу, а вы ее завершаете.

В здоровом теле... здоровый дух.

Здоровье за деньги… не купишь.

Здоровому каждый день... праздник.

Быстрого и ловкого..болезнь не догонит.

К слабому и болезнь… пристает.

Здоровье сгубишь….новое не купишь.

Любящий чистоту …будет здоровым.

Здоров будешь…все добудешь.

Береги платье снову (громко), а… здоровье смолоду.

**Появляется Молодец:**

Не хочу я жить в сигаретной стране? Мне там не нравится, где табак, там язва и рак. Сверну лучше налево, водицы испробую.

**Молодец уходит.**

**Ученик:** И пошел Добрый Молодец гремучей воды испробовать. А оказалось, что идти-то далеко и не надо, под гремучей водой люди издавна подразумевали алкогольные напитки.

Выходит Алкоголь вместе с Молодцом.

**Алкоголь**: Я Алкоголь, я Алкоголь, дружить со мной, браток,  изволь!

Пошли со мной. Ведь там где я всегда веселье, хотя я немало причинил бед людям во всём мире. Болезни, ссоры, смерть и многое другое. Ну что, подходит тебе такой друг как я?

**Молодец:** Ты что, с ума сошёл, разве ты можешь быть кому-то другом, да от тебя одни проблемы, несчастья, слёзы. Такого друга мне и даром не надо. *Обращается к зрителям и говорит громко:* Алкоголь туманит разум. Лучше бросить его сразу. Иди-ка ты, дружок, своей дорогой, а я пойду своей!

**Алкоголь и Молодец расходятся в разные стороны**

**Ученик:** Вот и от второй пагубной привычки отказался наш Добрый Молодец, новидно он решил узнать что же в третьей стороне.

Ученик**:** И вот он там, да не один !?

Выходят Молодец и Наркотик**.**

**Наркотик**: - Привет, дружище! Я, наркотик, а ты кто и куда путь держишь?

**Молодец:** Я, Добрый Молодец, решил мир посмотреть, себя показать, друзей поискать, чтобы с ними можно было и в огонь и в воду!

**Наркотик:** Да тебе просто повезло. Я ко всем к ним без вопросов подъезжаю на колёсах. Закури мою соломку, гарантирую тебе… Что? Ломку!

**Молодец:** Я, наверное, не по той дороге пошёл. С кем не повстречаюсь, все мне только одни беды пророчат, да смерти желают. Не надо мне свои наркотики предлагать, иди-ка ты лучше Наркоша своей дорогой.

**Добрый Молодец и Наркотик уходят.**

**Ученик:** Ну что Молодец, понравилось тебе «Сизая страна» и друзья Алкоголь и Наркотик?

**Молодец:** Нет, совсем не понравилось. Мне такие друзья не нужны.

**Ученик:** Что ж, коль осознал ты, в чем беда**.** Значит, сюда не пойдем мы ребята (поворачивается к залу) никогда!!!

**3.Правильное питание**

**Ученик:**  Мы сегодня еще ничего не сказали о питании, а ведь, как известно, от питания порой зависит вся наша жизнь. Недаром мудрецы говорили: “Скажи, что ты ешь, и я скажу, кто ты есть”.

**Ученик:** Итак, ребята, разнообразное питание по режиму способствует здоровью! Обязательно в рационе должны присутствовать молочные продукты, нежирные сорта мяса, рыба, овощи и фрукты, натуральные соки. С осторожностью нужно употреблять кофе и ограничивать себя в употреблении сладостей: шоколадных конфет, леденцов и, конечно, чупа-чупсов. В рационе должно быть достаточно овощей и фруктов. А острая, жирная пища, газированные лимонады, чипсы, гамбургеры и несвоевременное питание вредят здоровью. Таким образом, пищевой рацион должен соответствовать энергетической потребности вашего детского организма и содержать достаточное количество пищевых веществ с определенным — сбалансированным — соотношением между ними, таким образом, ребята, питание должно быть своевременным и сбалансированным.

**4. Режим дня.**

**Ученик:**  Теперь давайте поговорим о пользе режима дня. Сразу предлагаем вам посмотреть сценку о режиме дня со знакомым вам словом в его названии. Сценка называется «СЕЙЧАС».

**Сценка “Сейчас”.**

**1. Воспитатель**:  Петя,вставай!  
 **Ученик:**  - Сейчас.  
  **Воспитатель :** Уж день. Взгляни в окно! Ведь ты задерживаешь нас! Ведь ты не спишь давно!  
 **Ученик**: - Ну, чуточку, Еще одну минуточку!

**После этого нужно поменяться местами**

**2.**   **Воспитатель**: Петя, спать пора!  
 **Ученик**:  - Сейчас!  
 **Воспитатель**:   - Ну, сколько раз просить? Ведь завтра утром снова не сможешь глаз открыть!   
 **Ученик**:   - Ну, чуточку,  Еще одну минуточку!  
 **Воспитатель**:   - Петя, витаминки ты съел половинку?  
 **Ученик**:  - Да, сейча-а-а-а-а-а-а-а-с!

**Ученик:** Нужно, ребята, вместо слова “сейчас” отвечать “сию минуту” и сразу выполнять. Потому что Сей час - это целый час, а сия минута – это всего лишь 60 секунд и нужно успеть.

**Ученик:**  Если будешь ты стремиться   
 Распорядок выполнять -  
 Будешь лучше ты учиться,   
 Лучше будешь отдыхать.

**Ученик**: Научитесь, ребята, беречь время, правильно организуйте свой режим дня.

**Воспитатель**: Надо ребята запомнить, что правильное выполнение режима, чередование труда и отдыха улучшает работоспособность, дисциплинирует человека и укрепляет здоровье.

**5. Физическая активность**

**Ученик:** Ребята настало время поговорить о том, что делает вашу жизнь разнообразной и в тоже время радостной и счастливой. И как, наверное, вы угадали, конечно же это занятия спортом. Футболом, баскетболом, боксом, самбо. А сколько интересного, таинственного, полезного, заключают в себе занятия туризмом. Но все это начинается с зарядки, с ежедневных упражнений, укрепляющих ваше здоровье, делающих вас сильными и ловкими. Так же немало приносят пользу вашему здоровью подвижные игры, а спортивные состязания поднимают ваш дух, дают вам надолго бодрость и силы преодолевать трудности.

**Ученик 1:**   Чтоб ты не был хилым, вялым,  
Не лежал под одеялом,   
Не хворал и был в порядке,   
Делай каждый день зарядку!

**Ученик 2.**  Позабудь ты про мобилку  
Mapш  на  улицу гулять -  
Ведь полезней для здоровья  
Свежим воздухом дышать.

**Ученик 3.**   Нет плохому настроенью!  
Не грусти, не хнычь, не плачь!   
Пусть тебе всегда помогут   
Кеды, прыгалки и мяч!

**Ученик 4.**   Хоть не станешь ты спортсменом,  
Это право не беда –  
Здоровый дух в здоровом теле  
пусть присутствует всегда!

**Участники поют песню на мотив**[**песни В.**](http://cityadspix.com/tsclick-EQB3V9MA-MKIGQJBF?url=http%3A%2F%2Fwww.ulmart.ru%2Fgoods%2F597545&sa=&bt=20&pt=9&lt=1&tl=3&im=MzY1NS0wLTE0MTI2MTU4MDAtMTgzNTg1NDc=&prdct=0a3f0b3a0331093107&kw=%D0%BF%D0%B5%D1%81%D0%BD%D0%B8%20%D0%92.)**Шаинского***«Если с другом вышел в путь».*

***1 куплет.***

Нам со спортом жить легко,

Нам со спортом жить легко –

Спорт нам интересен.

Спорт и дружба заодно,

Спорт и дружба заодно –

Их союз чудесен.

***Припев:***

*Дух борьбы в нас живёт.*

*Он к победе нас ведёт.*

*И поэтому сердце поёт*

***2 куплет.***

Соревнуемся всегда,

Соревнуемся всегда

Мы достойно, честно.

Мы спортивные друзья,

Мы спортивная семья – Это всем известно. ***Припев.***

***3 куплет:***

Не забудем никогда,

Не забудем никогда,

Вечно помнить будем.  
спорт и дружба навсегда,

Спорт и дружба навсегда –Это не забудем! ***Припев.***

Заключение

**Ученик:** Каждый из нас, ребята – хозяин своей жизни и творец собственной судьбы. Кем вы станете в будущем, как будете чувствовать себя, какой будет ваша жизнь – долгой или короткой, счастливой или несчастной, зависит только от вас. Предлагаем вашему вниманию посмотреть видеоролик, который должен помочь вам научится делать правильный выбор. Вы увидите, как мальчик вместо поваляться в постели выбрал зарядку. Как отказался от наркотических таблеток, хотя мог бы поступить наоборот. Как по его доброму примеру отказалась от алкоголя девочка. Посмотрите, ребята, внимательно! Задумайтесь и следуйте всегда их примеру!

**Воспитатель:** Дорогие ребята, всем нам очень хочется, чтобы вы по-новому взглянули на себя, на свой организм, который столь совершенен и уникален, чтобы еще больше ценили драгоценный дар жизни и вели здоровый образ жизни. Наша жизнь- это сложное явление и бывает не просто сделать единственный верный выбор. Надеемся, что сегодня мы помогли вам еще раз понять и решить для себя, что полезно для вашего здоровья, а что ему вредит. И если это так, то ждем от вас положительных ответов на вопросы нашей викторины.

**ВИКТОРИНА (** Дополнять сравнениями. Например, что ещё подразумевается под «зарядкой**»,** гдеещё можно употребить слово «табак» и т.п.)

–Согласны ли вы, что зарядка приносит пользу вашему организму? (ДА.)

–Согласны ли вы, что табак, алкоголь и наркотики губят нашу жизнь? (Да.)

–Согласны ли вы, что спорт делает вас сильными и приносит радость? (Да.)

–Согласны ли вы, что ваше здоровье зависит от вас? (Да.)

–Будете ли вы вести здоровый образ жизни? (Да.)

**6. Подведение итогов.**

**Воспитатель:**  Теперь, ребята, мы видим, что вы хорошо знаете, как правильно и с пользой жить. Ведь “единственная красота…– это здоровье”, а чтобы ваш организм был красивым и здоровым, вам следует выполнять нехитрые правила: делать зарядку и заниматься спортом, правильно питаться, соблюдать гигиену и режим дня, никогда не курить, не употреблять спиртных напитков, беречь себя от наркотиков и все это означает быть здоровым. Но здоровье ребята нужно беречь смолоду! Берегите себя и будьте здоровы!

**Воспитатель**: И так, ребята, наше мероприятие подходит к концу и нам необходимо вместе подвести итоги. Для этого понадобится ваша помощь. Я хотел бы услышать ваше мнение. Пожалуйста, ответьте на несколько вопросов: 1.Что вам сегодня больше всего запомнилось? - Ответы детей. 2.Что понравилось, а что нет? - Ответы детей. 3.Чему вы сегодня научились? – Ответы детей.

Судя по вашим ответам, ребята, мы теперь можем сделать наш общий с вами вывод. Вы поняли и, наверное, уже решили для себя, что важно и нужно всегда делать правильный выбор. И выбор этот - ваше крепкое здоровье, которое вы будете беречь смолоду.