

Викторина о здоровом образе жизни разработана для обучающихся объединения «Фантазия».

«Я выбираю ЗОЖ»

Цель:

- Формировать ЗОЖ. Воспитание убеждения в необходимости строго соблюдать санитарно – гигиенические правила.
- Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.
- Формировать у детей устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

- Дать представление, что такое здоровый образ жизни.
- Убедить учащихся о необходимости быть здоровым.
- Объяснить роль здорового образа жизни для человека.
- Выяснить факторы здоровья.

Планируемый результат:

- добиться от учащихся укрепления и поддержания своего здоровья, умения противостоять вредным привычкам, вести здоровый образ жизни.

Ход игры – викторины

I. Организационный момент

Долгожданный дан звонок –

Начинается урок!

Тут затеи и задачи,

Игры, шутки, все для вас!

Пожелаем всем удачи –

За работу, в добрый час!

II. Постановка целей и задач

-Сегодня мы поговорим о ЗОЖ.

-А задумывались ли вы, какой смысл имеет это слово?

(Ответы детей)



-Что значит здоровый образ жизни?

(Ответы детей)

Ребята читают стихотворение Т. Латышевой «Я люблю семь правил ЗОЖ»

1-ый:

Я люблю семь правил ЗОЖ

Ведь без них не проживешь!

Для здоровья и порядка

Начинайте день с зарядки.

Вы не ешьте мясо в тесте,
Будет талия на месте.

2-ой:

Долго, долго, долго спал -
Это недугов сигнал.
Закаляйтесь, упражняйтесь
И хандре не поддавайтесь.

Спорт и фрукты я люблю,
Тем здоровье берегу.
Все режимы соблюдаю,
И болезней я не знаю.

3-ий:

Много на ночь есть не буду,
Я фигуру берегу.
Не курю я и не пью,
Я здоровым быть хочу.

Я купаюсь, обливаюсь:
Ясно всем, что закаляюсь,
Я отбросил много бед -
Укрепил иммунитет.

4-ый:

Ешьте яблоки и груши,
Ваша кожа будет лучше.
Съешьте вы еще лимон,
Усвоить кальций поможет он.

Я активно отдыхаю
И здоровье укрепляю,
Ни на что не сетую,
Что и вам советую.

5-ый:

Я и в шахматы играю:
Интеллект свой развиваю.
Встану я и на "дорожку":
Сброшу вес еще немножко

Вы питайтесь пять раз в сутки,
Не будет тяжести в желудке,
Пейте с медом молоко
И заснете вы легко.

6-ой:

Отдыхать- не значит спать
Езжай на дачу покопать,
Когда вернешься ты домой,
Прими душ и песню спой:

От того я так хорош,
Что люблю семь правил ЗОЖ.

-Начинаем игру – викторину.

1. «Название» (до 3 баллов)

Придумать название командам, с учётом данной викторины.

2. «Угадай-ка» (по 2 балла)

1. Хожу-брожу не по лесам, а по усам и волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей. (РАСЧЁСКА)

2. Вафельное, полосатое,

Гладкое, лохматое,

Всегда под рукою,

Что это такое? (ПОЛОТЕНЦЕ)

3. Чтобы лился дождик с неба,

Чтоб росли колосья хлеба,

Чтобы плыли корабли,

Чтоб варили кисели,

Чтобы не было беды...

Жить нельзя нам без ... ВОДЫ

4. Разгрызёшь стальные трубы,

Если часто чистишь ... ЗУБЫ

5. Я беру гантели смело -

Тренирую мышцы ... ТЕЛА

6. Подружилась с физкультурой -

И горжусь теперь ФИГУРОЙ

7. Сок, таблеток всех полезней,

Он спасёт от всех ... БОЛЕЗНЕЙ!

8. С детства людям всем твердят:

Никотин - смертельный ... ЯД

9. Хоть ранку щиплет он и жжёт

Лечит отлично - рыжий ... ЙОД

10. Для царапинок Алёнки

Полный есть флакон ... ЗЕЛЁНКИ

11. Объявили бой бациллам:

Моем руки чисто с МЫЛОМ

12. Костяная спинка,

На брюшке щетинка,

По частоколу прыгала,

Всю грязь повывыла. (Зубная щетка)

13. Болеть мне некогда друзья,

В футбол, хоккей играю я.

И очень я собою горд,

Что дарит мне здоровье...(Спорт)

14. Позабудь ты про компьютер.
Марш на улицу гулять.
Ведь полезней для здоровья
Свежим воздухом... (Дышать)

3. «Анаграммы» (по 3 балла за ответ)

– Сейчас мы с вами закрепим понятия, которые связаны со здоровым образом жизни. Нужно собрать слово, связанное со здоровьем.

ЗКУЛЬФИТРАУ – физкультура

ДКАЗАРЯ – зарядка

ЛКАЗАКА – закалка

ЕНГИАГИ – гигиена

ЛКАПРОГУ – прогулка

Ребята читают стихотворение А. Никулиной « Быть здоровым – это модно!»

1-ый:

Быть здоровым — это модно!

Дружно, весело, задорно

Становитесь на зарядку.

Организму — подзарядка!

2-ой:

Знают взрослые и дети

Пользу витаминов этих:

Фрукты, овощи на грядке —

Со здоровьем все в порядке!

3-ий:

Также нужно закаляться,

Контрастным душем обливаться,

Больше бегать и гулять,

Не ленится, в меру спать!

4-ый:

Ну а с вредными привычками

Мы простимся навсегда!

Организм отблагодарит —

Будет самый лучший вид!

III. Физминутка проходит под песню «Если хочешь быть здоров – закаляйся»



Если хочешь быть здоров – закаляйся!

Закаливание — испытанное средство укрепления **здоровья**. В основе закаливающих процедур лежит многократное воздействие тепла, охлаждения и солнечных лучей. При этом у

человека постепенно вырабатывается **адаптация** ко внешней среде. В процессе закаливания совершенствуется работа организма: улучшаются физико-химическое состояние клеток, деятельность всех органов и их систем. В результате закаливания увеличивается **работоспособность**, снижается заболеваемость, особенно простудного характера, улучшается самочувствие.

В качестве закаливающих процедур широко используется пребывание и занятие спортом на свежем воздухе, а также водные процедуры (обтирание, обливание холодной водой, купание, контрастный душ).

Наиболее сильная закаливающая процедура — **моржевание** (плавание в ледяной воде) — имеет ряд противопоказаний, особенно противопоказано: детям, подросткам и людям, постоянно страдающим заболеваниями верхних дыхательных путей. **Моржеванию** должна предшествовать подготовка организма, заключающаяся в регулярных обливаниях с постепенным снижением температуры воды. Одним из самых распространённых видов закаливания является хождение босиком.

Правила закаливания (примерный перечень)

- Закаляться нужно постепенно.
- Нельзя начинать закаливание во время болезни.
- Начал закаливание – не бросай и не делай перерывов.
- Используй разные средства закаливания: солнце, воздух, воду.
- Перед сном обязательно проветривать свою комнату.
- Не забывай о контрастных ванночках для ног.
- Утром выполняй зарядку при открытой форточке.
- Обтирайся водой комнатной температуры.

Не забывайте, что «Только в здоровом теле – здоровый дух!».

Ценный совет «Научитесь ценить здоровье, прежде чем заболеете!».



4. «Блиц – опрос» (по 1 баллу за ответ)

Итак, сейчас я вам задам вопросы, вам надо ответить «Да – Нет», за правильный ответ, получаете 1 балл.

- 1.Согласны ли вы, что зарядка – источник бодрости и здоровья? (да)
- 2.Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (нет)
- 3.Верно ли, 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 есть безвредные наркотики? (нет)
- 8.Отказаться от курения легко? (нет)



9. Правда ли, что молоко полезнее йогурта? (нет)
10. Взрослые чаще, чем дети ломают ноги? (да)
11. Правда ли, что надо ежедневно выпивать 4 стакана молока? (да)
12. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на весь год? (нет)
13. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (да)
14. Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжёлой атлетикой? (да)
15. Правда ли, что ребёнку достаточно спать 6 часов? (нет)

5. «Конкурс капитанов» (2 балла за ответ)

Назовите как можно больше видов спорта, которые начинаются с букв: Ф, В, П, Т, Б.
Капитан команды выбирает конверт, в котором находится одна из букв.

Ф: футбол, фехтование, фигурное катание, фристайл,

В: волейбол, велоспорт, вольная борьба, ватерполо

П: пейнтбол, плавание, прыжки ...,

Т: триатлон, теннис, танцы ... спортивные,

Б: баскетбол, биатлон, бобслей, бокс, борьба)



-Отгадав загадку, вы узнаете о чём будем говорить дальше.

В овощах и фруктах есть.

Детям нужно много есть.

Есть ещё таблетки

Вкусом как конфетки.

Принимают для здоровья

Их холодной порою.

Для Сашули и Полины

Что полезно? - ...*(Витамины)*

6. «Оформление плаката»

1/2 команды оформляет плакат на тему «Здоровая пища»; 1/2 – отвечают на вопросы ведущего (по 2 балла за ответ)



1. Что необходимо делать, чтобы не заболеть? (*Правильное питание, сон, активная деятельность и активный отдых, отсутствие вредных привычек, соблюдение правил личной гигиены, физкультура, закаливание*).
2. В каком возрасте полезно заниматься физической культурой? (В любом)
3. В какое время года лучше всего начинать закаляться? (Летом).
4. Кто такие «моржи»? (Люди, купающиеся зимой в проруби).
5. Кто такие йоги? (Люди, занимающиеся гимнастикой, медитацией).
6. Какие лекарственные растения вы знаете? (Корень валерианы, ромашка, шалфей, зверобой, мята и т.д.)
7. Какие фрукты, овощи и растения используют для понижения температуры и для лечения от простуды? (Малина, лимон, чеснок, липа).
8. Листья, какого растения используют при ушибе и кровотечении? (Лопух, подорожник).
9. Сок этого растения используют вместо йода? (Чистотел).
10. Почему нельзя пить воду из реки или лужи? (В грязной воде находятся различные микробы, которые переносят опасные заболевания).
11. Почему нельзя гладить бездомных и чужих кошек и собак? (Можно подхватить блох, клещей, лишай).
12. Можно ли есть невымытые овощи и фрукты? Почему? (Нет, т.к. на них много разных микробов).
13. Назовите зимние виды спорта?
14. Назовите летние виды спорта?

Ребята читают стихотворение «Чтоб здоровье сохранить»

1-ый:

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.



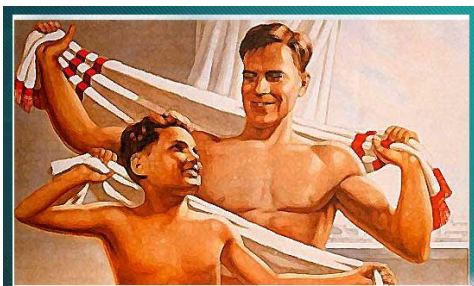
2-ой:

Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться —
На зарядку становиться



3-ий:

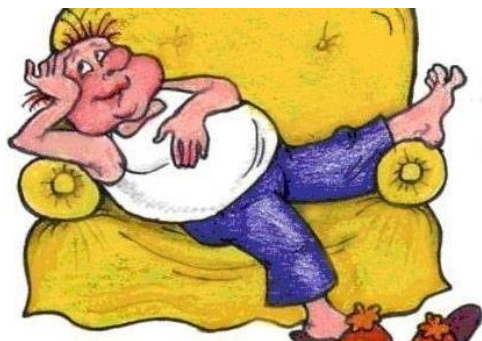
Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.



Как ЗАКАЛЯТЬСЯ правильно?

4-ый:

У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.



5-ый:

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.



6-ой:

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты —

Вот полезная еда,
Витаминами полна.



7-ой:

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!



8-ой:

Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!



9-ый:

Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

IV. Награждение (Подведение итогов, вручение дипломов)

V. Рефлексия деятельности

- Какую задачу ставили сегодня?
- Удалось ли её решить?
- Как вы думаете, для чего вам могут пригодиться знания, полученные сегодня?
- Можете ли вы сами воспользоваться полученными знаниями и посоветовать что либо своим друзьям и близким?
- Что особенно понравилось? Что не понравилось?



МЫ ЗА ЗОЖ

Литература

- 1.Сценарий внеклассного мероприятия «Путешествие в страну Здоровье». (Электронный ресурс). Режим доступа:<http://festival/september/ru/articles/521334/>
- 2.Открытый класс: сетевые образовательные сообщества. (Электронный ресурс.) Режим доступа: <http://www.openclass.ru/node/37389> (см. «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты».)
- 3.Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие.- М.:ТЦ Сфера, 2012.
- 4.Володькова Л.Г. Мы вместе! – Великий Новгород: МАОУ ПКС «ИОМКР», 2013.