

## **Викторина « Мы за здоровый образ жизни!».**

**Цель:** систематизация и обобщение знаний учащихся начальных классов о здоровье и здоровом образе жизни.

**Задачи:**

**Образовательная:** повторить и закрепить знания учащихся о здоровье и его составляющих, расширять кругозор учащихся по данной теме.

**Воспитательная:** прививать учащимся стремление к правильному, здоровому образу жизни, формировать активную жизненную позицию.

**Коррекционно-развивающая:** развивать умение применять полученные знания на практике, развивать логическое мышление и память, развивать речь учащихся во время занятия.

**Ход:**

**Вед.:** Здравствуйте!

Поклонившись, мы друг другу сказали...

Здравствуйте!

Что особого мы друг другу сказали...

Отчего же на капельку солнца прибавилось в мире?

Отчего же на капельку счастья прибавилось в мире?

Отчего же на капельку радостней сделалась жизнь?

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

- Такими словами приветствуют друг друга, справляясь о здоровье. А здоровы ли вы, дорогие друзья? Хорошее ли у вас сегодня настроение? Говорят, что «Хорошее настроение – половина здоровья!». Я очень рада, что у вас все отлично! В народе говорят: «Здоровому все здорово». Здоровый человек красив и приятен в общении, легко преодолевает трудности, умеет по-настоящему и работать, и учиться, и отдыхать. Я приглашаю всех вас, ребята, поучаствовать в викторине, посвящённой здоровому образу жизни.

- Как вы понимаете выражение здоровый образ жизни? (ответы детей)

**Содержание викторины:**

### **1. «Название» (до 2 баллов)**

Но для начала давайте познакомимся! (Название команды, девиз)

*Приветствие команд соперникам и жюри*

1. Вас приветствует команда «Пульс»

Мы команда «Пульс», друзья.

С нами ссориться нельзя

Вы должны нас поддержать

Чтобы пульс не потерять!

***Наш девиз: Сердце бьется в ритме века для здоровья человека.***

2. Вас приветствует команда «Спортсмены».

***Наш девиз: В здоровом теле – здоровый дух!***

Всегда мы здоровы  
С зарядкой дружны  
Нам спорт с физкультурой  
Как воздух нужны

Чтобы сон и аппетит  
Был всегда отменный,  
Чтоб иметь цветущий вид-  
Сделайтесь спортсменом

## **2. «Дай ответ» (по 1 балла за ответ)**

- 1) Какие фрукты, овощи и растения используют для понижения температуры и для лечения от простуды? (Малина, лимон, чеснок, липа).
- 2) В какое время года лучше всего начинать закаляться? (Летом).
- 3) Кто такие «моржи»? (Люди, купающиеся зимой в проруби).
- 4) Почему нельзя грызть ногти? (Это некрасиво и под ногтями – микробы, можно заболеть).
- 5) Назовите зимние виды спорта?
- 6) Назовите летние виды спорта?
- 7) Можно ли давать свою расческу другим людям? (Нет, т.к. можно подхватить вшей, кожные заболевания).
- 8) Кто такие йоги? (Люди, занимающиеся гимнастикой, медитацией).
- 9) Листья, какого растения используют при ушибе и кровотечении? (Лопух, подорожник).
- 10) Сок этого растения используют вместо йода? (Чистотел).
- 11) Почему нельзя пить воду из реки или лужи? (В грязной воде находятся различные микробы, которые переносят опасные заболевания).
- 12) Почему нельзя гладить бездомных и чужих кошек и собак? (Можно подхватить блох, клещей, лишай).

## **3. Конкурс «Пословицы и поговорки о ЗОЖ»**

-Существуют ещё и пословицы и поговорки о ЗОЖ. Вы получаете их на листочках ваша задача дописать в скобках слово, подходящее по смыслу.

ЧИСТОТА-ЛУЧШАЯ (КРАСОТА)

ЧИСТО ЖИТЬ-ЗДОРОВЫМ (БЫТЬ)

КТО АККУРАТЕН-ТОТ (ПРИЯТЕН)

ЗДОРОВЬЕ-ДОРОЖЕ (ВСЕГО)

НЕ ДУМАЙ БЫТЬ НАРЯДНЫМ, А ДУМАЙ БЫТЬ (ОПРЯТНЫМ)

**4.«Угадай-ка» (по 2 балла за ответ)Загадки о спорте и здоровье.**

Здоровый образ жизни связан с занятиями спортом.

Не бойтесь, дети, дождя и стужи,  
Почаще ходите на стадион.  
Кто с детских лет со спортом дружен  
Всегда здоров, красив и ловок.

1) Его бьют, а он не плачет,  
Веселее только скачет. (Мяч)

2) Два колеса подряд,  
Их ногами вертят. (Велосипед)

3) Михаил играл в футбол  
И забил в ворота ... (гол).

4) Не пойму, ребята, кто вы?  
Птицеловы? Рыболовы?  
Что за невод во дворе?  
Не мешал бы ты игре,  
Ты бы лучше отошел,  
Мы играем в ... (волейбол).

5) гладко, душисто, моет чисто,  
Нужно, чтобы у каждого было.  
Что это такое? (Мыло)

6) Зубаст, а не кусается.  
Как он называется? (Гребень, расческа)

7) Я несу в себе водицу.  
Нам водица пригодится.

Можно мыться без хлопот,  
Если есть ... (водопровод).

8).Целых 25 зубков  
Для кудрей и хохолков  
И под каждым под зубком  
Лягут волосы рядком. (*расчёска*)

9).Вафельное, полосатое,  
Гладкое, лохматое,  
Всегда по рукою,  
Что это такое? (*полотенце*)

10)Волосистою головкой  
В рот она влезает ловко  
И считает зубы нам  
По утрам. (*зубная щётка*)

11)Вроде ёжика на вид  
Но не просит пищи  
По одежде побежит  
Она станет чище. (*щётка*)

12)Только ей судья кивнёт  
По бревну скакать начнёт!  
С длинной ленточкой попляшет  
С брусьев ножками помашет  
А потом попьёт воды  
И ждёт оценок за труды. (*гимнастка*)

13).Есть лужайка в нашей школе  
А на ней козлы и кони  
Кувыркаемся мы тут  
Ровно 45 минут  
В школе кони и лужайка,  
Что за чудо угадай-ка? (*спортзал*)

14).Двухметровая детина  
Мяч к мячу, за ним второй  
Ведь корзина – то с дырой! (*баскетбол*)

15)10 плюс один кого- то  
Мяч хотят загнать в ворота  
А 11 других  
Не пустить стремятся их. (*футбол*)

16) Зелёный луг,  
100 скамеек лишь вокруг,  
От ворот до ворот  
Бойко бегают народ  
На воротах этих  
Рыбацкие сети. *(стадион)*

17). Лёд вокруг прозрачный, плоский  
Две железные полоски  
А над ними кто-то пляшет  
Прыгает, руками машет. *(фигурист)*

18) Кто по снегу быстро мчится  
Провалиться не боится? *(лыжник)*

## **5 Этот конкурс называется « Угадай кота вмешке»**

Игроки по очереди, с завязанными глазами, на ощупь, должны отгадать, что у них в руках. Можно это понюхать, но на вкус пробовать нельзя. Итак, начинаем.

(Яблоко, рис, фасоль, горох, лимон, огурец, помидор, конфета, печенье, банан)

## **6.«Отгадай загадки и будешь ты в порядке»**

Самыми главными помощниками для нашего здоровья являются витамины. Они содержатся во всех фруктах и овощах.

Если кто-то простудился,  
Голова болит, живот.  
Значит, надо подлечиться,  
Значит, путь на огород.  
С грядки мы возьмем микстуру,  
За таблеткой сходим в сад,  
Быстро вылечим простуду.  
Снова будешь жизни рад.

И следующий наш конкурс интеллектуальной викторины называется «Отгадай загадки и будешь ты в порядке».

*Команды должны отгадать загадки о фруктах и овощах. Та команда, которая первой угадает правильно загадки и будет победительницей в этом конкурсе.*

### ***Загадки для 1 команды***

Золотистый и полезный,  
Витаминный, хотя резкий,  
Горький вкус имеет он...  
Обжигает... Не лимон.

*(Лук)*

Круглое, румяное,  
Я расту на ветке;  
Любят меня взрослые  
И маленькие детки.

*(Яблоко)*

Кругла, рассыпчата, бела,  
на стол она с полей пришла.  
Ты подсоли ее немножко,  
ведь, правда, вкусная .....

*(Картошка)*

### ***Загадки для 2 команды***

Он кусает, только вот,  
Зубок есть, но, где же рот?  
Белый носит сюртучок.  
Что, скажи, дружок?

*(Чеснок)*

Это вовсе не игрушка -  
Ароматная...

*(Петрушка)*

Он почти как апельсин,  
С толстой кожей, сочный,  
Недостаток лишь один -  
Кислый очень, очень.

*(Лимон)*

## **7 «Тарелка»**

.А теперь усложним задание..

- Первой команде: «Положите в тарелку продукты, в которых много витаминов» (морковь, чеснок, капуста, черный хлеб.)

- Второй команде: «Положите в тарелку продукты, в которых нет витаминов» (сахар, конфета, манная крупа, булочка.)

(Каждой команде выдается блюдо с набором из 8 продуктов.)



1Ш	е	я			
2Г	О	Л	О	В	А
3Н	О	Г	И		
4В	О	Л	О	С	Ы
5П	а	л	е	ц	
6Я	З	Ы	К		

### 9. Конкурс «Анаграммы»

Капитаны команд выходят и получают листочки и карандаши. На листочках записаны в разном порядке буквы. Нужно собрать слово, связанное со здоровьем.

Кто быстрее?

ЗКУЛЬФИТРАУ – физкультура

ДКАЗАРЯ – зарядка

### 10. «Доскажи фразу».

**Ведущий:** Разрешите вам дать полезный совет.

Рано утром просыпайся,

Себе, людям улыбайся,

Ты зарядкой занимайся,

Обливайся, вытирайся,

Всегда правильно питайся.

В школу смело отправляйся!

Вот те добрые советы,

В них и спрятаны секреты,

Как здоровье сохранить.

Научись его ценить!

Десятый конкурс нашей интеллектуальной викторины о ЗОЖ называется «Доскажи фразу».

*Ведущий говорит незаконченные предложения, а команды должны досказать их. Та команда, которая больше доскажет фраз, та и победит в этом конкурсе.*

1. Крепла чтоб мускулатура, занимайся \_\_\_\_\_ (физкультурой).
2. Помогают нам всегда \_\_\_\_\_ (солнце, воздух и вода).
3. Содержи всегда в порядке парту, книжки и \_\_\_\_\_ (тетрадки).
4. Чтобы хорошо учиться, меньше за день уставать, надо режим дня \_\_\_\_\_ (соблюдать).
5. В нашей школе есть закон – вход неряхам \_\_\_\_\_ (запрещен).

**Вед.** – Пока жюри подводит итоги сегодняшней игры, мы хотим пожелать каждому, кто к нам пришёл сюда, здоровым быть всегда.

- Пусть каждое утро начинается с хорошего настроения. Просыпайтесь с мыслью, что день принесёт вам удачу.

– Дарите друг другу улыбки. Обмениваясь таким живым подарком, мы будем здоровыми и радостными. Недаром ещё в древности было подмечено, что обладатели крепкого здоровья - люди весёлые, жизнерадостные, добрые.

- Цените жизнь в активном проявлении.

Жизнь - не покой, а действие, движение.

- Дружи с водой, купайся, обтирайся,

Зимой и летом спортом занимайся.

- Хранить спокойствие всегда старайся,

И из – за пустяков поменьше раздражайся.

- А теперь для подведения итогов слово жюри.

Награждение команд.

**“Силачи”:**

Мы – почти уже спортсмены  
Каждый день свой непременно  
Начинаем с физзарядки,  
Не играем с дремой в прятки.

**“Крепыши”:**

Крепыши все знают, братцы,  
Как полезно закаляться.  
Кончим кашлять и чихать –  
Станем душ мы принимать

**“Чистюли”:**

Мы – чистюли, несомненно.  
Нужно мыться непременно  
Утром, вечером и днем –  
После сна и перед сном. [1]





