

## **«Береги здоровье смолоду!»**

**(игра - викторина)**

**Тема: Береги здоровье смолоду**

Дата проведения:

Контингент участников: воспитанники интерната

Место проведения: класс

Форма проведения: **игра - викторина**

Время проведения: 40 минут.

Начало проведения:

Оборудование: Мультимедиа, воздушные шары.

Цели:

- учиться быть **здоровым душой и телом**, стремиться строить своё **здоровье**, применяя знания и умения в согласии с законами природы и бытия

Задачи:

- формировать у детей необходимые знания, умения и навыки по **здоровому** образу жизни;

- учить использовать полученные знания в повседневной жизни;

- способствовать сплочению детского коллектива, формируя нравственные

качества воспитанников: умение дружить, общаться.

Личностные УУД:

- степень познавательной активности, творчества и самостоятельности воспитанников на занятии;

- наличие и эффективность групповых, коллективных и индивидуальных форм работы;

- создание условий для проявления способностей;

Регулятивные УУД:

- осуществлять действие по образцу и заданному правилу;

- сохранять заданную цель;

- контролировать свою деятельность по результату;
- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника;

#### Коммуникативные УУД:

- стимулирование воспитанников к выражению собственного мнения;
- умение организовывать общение воспитанников друг с другом;
- формирование умений слушать собеседника, договариваться, убеждать его;
- культура поведения в диалоге;

#### Познавательные УУД:

- степень познавательной активности, творчества и самостоятельности воспитанников на занятии;
- наличие и эффективность групповых, коллективных и индивидуальных форм работы;
- создание условий для проявления способностей воспитанников.

## **Ход занятия**

Классный руководитель: Здравствуйте дорогие ребята, уважаемые гости! Сегодня в нашей игре – викторине «**Береги здоровье смолоду**» участвуют две команды. Наш девиз: “Я умею думать, я умею рассуждать, Что полезно для **здоровья**, то и буду выбирать”

Какая же викторина без жюри? Разрешите представить наше жюри (*идет представление членов жюри*).

Командам было дано домашнее задание - придумать название команды

и девиз. Это и является нашим первым заданием.

1. Задание. «*Представление команд*».

1. Команда «*Успех*».

Девиз: «*Друг за друга мы горой, На пути у нас не стой!*»

2. Команда «*Дружба*».

Девиз: «*Никогда не унываем, и всегда мы побеждаем!*»

2. Задание. Загадки

1. Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся.

Для **здоровья**, для порядка

Людам всем нужна ... (*Зарядка.*)

2. К небу тянется чудак, не дотянется никак (*Дым*)

3. Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет (*Спорт*)

4. Он с тобою и со мною

Шёл лесными стежками,

Друг походный за спиною

На ремнях с застёжками. (*Рюкзак.*)

5. В новой стене,

В круглом окне

Днём стекло пробито,

На ночь вставлено. (*Прорубь.*)

6. Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ

Это мой (*Велосипед.*)

7. Есть, ребята, у меня

Два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих –

Что за кони у меня? (*Коньки.*)

8. Чтоб большим спортсменом стать,

Нужно очень много знать.

И поможет здесь сноровка

И, конечно (*Тренировка.*)

- Какое ключевое слово получилось в клетках? (**Здоровье.**)

Жюри подводит итоги 2-х конкурсов

3. Задание. Блиц - турнир

1. Куда надо забить гол? (*ворота*)

2. Летние коньки (*ролики*)

3. Главный признак травмы (*боль*)

4. Что дороже денег? (**здоровье**)

5. Главный человек на площадке (*судья*)

6. Вредная привычка (*курение*)

7. Что милей всего на свете? (*сон*)

8. **Игра с шайбой** — это. (*хоккей*)

9. Начало пути к финишу (*старт*)

10. Инструмент спортивного судьи (*свисток*)

11. Зимняя спортивная **игра** (*биатлон, лыжи*)

12. Национальные соревнования (*гонки в упряжках*)

13. Тренировка организма холодом. (*закаливание*)

14. Наука о чистоте. (*гигиена*)

4. Задание. «**Оздоровительная минутка**»

1. «*Жираф*» - голова вверх – вниз, круговые движения вправо – влево.

2. «*Птица*» - руки поднять, опустить (как крылья, круговые движения назад – вперёд.

3. «*Кошка*» - потягивание всем телом.

4. «*Лошадь*» - поднятие ног по очереди, сгибая в коленях.

5. Задание. Какие продукты являются полезными для нашего **здоровья**?

Ребята: Овощи, фрукты, ягоды.

Классный руководитель: Правильно. Сейчас вы получите кроссворды, где зашифрованы названия фруктов, овощей и ягод. За минуту найдите на данных листах как можно больше ягод, фруктов и овощей (*включается музыка*)

м о р о ш к а ф п л а ч к

в ч е р н и к а р н и к а

н ё ш г о л у б и к а о н

ж и м о л о с т ь о н е т

к л у б н и к а б н а ш о

м а л и н а м м л м с н ф

р п о м и д о р л у к в а

а п е л ь с и н к м т м л

д к а п у с т а о п ы в ь

с м о р о д и н а м в е к

а р б у з в ф о г у р е ц

м а н д а р и н р е а е а

б а н а н п г р а н а т а

Ответы: морошка, черника, голубика, жимолость, клубника, малина, помидор, апельсин, смородина, арбуз, лук, капуста, мандарин, гранат,

Жюри подводит итоги работы команд.

5. Задание. Работа со зрителями. «*Кто нас лечит?*»

1. В перевязке - главный мастер.

По уколам - просто ас.

И таблетки, и лекарства

Всем по времени раздаст... (*Медсестра.*)

2. Если ранка воспалилась

И заныл аппендицит,

Этот врач тебе поможет -

Вас он быстро исцелит! (*Хирург.*)

3. Малыши болеют часто -

Это всем на свете ясно.

Кто же помощь им окажет

И лечение подскажет? (*Педиатр.*)

1. Больное сердце исцелит.

Лишь только этот Айболит (*Кардиолог.*)

2. Щитовидку исцелит.

Этот доктор Айболит. (*Эндокринолог.*)

3. Лечит он болезни кожи –

От фурункула до рожи. (*Дерматолог.*)

6. Задание. «*Закончите пословицу*»

**Здоровье не купишь – его (*разум дарит*)**

**В здоровом теле – здоровый (*дух*)**

Оленя узнаешь в упряжке, а человека на (*промысле*)

С хорошим человеком и без чума (*тепло*)

Солнце, воздух и вода – наши ... (*лучшие друзья*)

Птица сильна крыльями, а человек – (*дружбой*)

7. Задание. «*Инвентарь, используемый в национальных видах спорта*»

Классный руководитель: Перед каждой командой лежит лист бумаги. За две минуты вам нужно написать названия спортивных снарядов, всех, что знаете и при помощи которых можно заниматься спортом, а значит, следить за своим **здоровьем**. Начали! Какая команда напишет больше, та и победила. (*Играет музыка.*)

Классный руководитель (*читает*) :

1. Турник, 7. Гири.

2. Топор. 8. Штанга.

3. Тынзея. 9. Боксерские перчатки.

4. Мячи. 10. Гимнастический козёл.

5. Скакалки. 11. Нарты.

8. Хорей.

9. Конкурс капитанов кроссворд

10. Творческая работа

Командам раздается листы, на котором написано слово “**здоровье**” по вертикали и ручки, время работы в группах 2 минуты, выступление одна минута. Конкурс оценивается жюри по 1-й бальной системе.

Истолковать с помощью слов или словосочетаний каждую букву в слове **здоровье** (включается музыка)

з – **здорово!**

д – добро

о - ответственность

р – радость,

о – обучение,

в – выдержка,

ь – ьвобюл (читай наоборот,

е – ежедневная зарядка, единомышленники.

Жюри подводит итоги викторины.

10. Рефлексия

1. Что такое **здоровье**?

2. Что узнали нового для себя?

3. Что хотели бы добавить нового?

Если любишь себя и ценишь свое **здоровье**, ты скажешь “нет” всему, что может принести тебе вред.

**Здоровье** – это действительно бесценный дар. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. **Здоровье** помогает человеку учиться, трудиться, заниматься любимым делом, активно отдыхать.

Дорогие ребята! Наша викторина подошла к концу, вы смогли показать свои знания, узнали много нового. Всем спасибо!

Желаю вам: Никогда не болеть, правильно питаться, быть бодрыми, вершить добрые дела.

В общем, вести **здоровый образ жизни!**

