

Сценарий викторины-игры

«Если хочешь быть здоров»

Цель: способствовать формированию здорового образа жизни.

Место проведения: учебная комната с проектором

Дата проведения: 22 марта 2015г

Педагог дополнительного образования: Красавина Л.В.

Ход мероприятия:

- Каждый из нас знает, какой бесценный клад – здоровье. Но почему-то мы начинаем вспоминать об этом, только заболев. Мы не будем проводить сегодня нудных лекций, мы поиграем!

Правила игры очень просты: каждая команда играет за себя, набравшая команда больше всего баллов – победитель. Члены жюри...

1. Викторина «Хитрые вопросы – мудрые советы»

1. Для чего уже в древнем Китае и Персии здоровые люди наносили на царапину немного крови больных оспой? (*Зараженные таким образом переносили заболевание легче. Это прообраз прививки*)
2. Какое вещество необходимо человеку в количестве 2,5 кг для нормального функционирования организма? (*Вода*)
3. Такая вода содержит в своем составе комплекс солей, макро и микроэлементов. Не зря ее называют «живой водой». Что это за вода? (*Минеральная вода*)
4. Нужно ли проветривать комнату зимой. Почему? (*Нужно. При температуре 1-2 градуса С болезнетворные бактерии погибают*)
5. Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей. (*Витамин Д*)
6. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. Оно полезно и необходимо. (*Сон*)
7. Почему весной яблоки не так полезны, как осенью? (*Витамины разрушаются к весне*)
8. Что нужно сделать усталому путнику после долгой ходьбы? (*Немного полежать, приняв положение, при котором ноги были бы немного выше головы*)
9. Можно ли сразу после кросса сесть отдыхать? (*Нет. Нужно походить, чтобы кровь не застоялась в венах*)
10. Это занятие представляет собой естественный массаж, повышает тонус мышц, улучшает работу сердца. Что это за занятие? (*Плавание*)

- Древнеиндийская пословица гласит: «Нет друга, равного здоровью; нет врага, равного болезни».

Давайте подумаем, с чего начинается здоровье? (*С гигиены, спорта, воздуха и здоровой пищи*)

Правильно сказано. Начнем с гигиены.

2. «Гигиена»

Сейчас я вам раздам листы с одинаковыми для всех вопросами. Вы должны правильно и быстро на них ответить.

1. Что необходимо принимать перед сном обязательно, а в жаркую погоду – утром и вечером? (*Душ*)

2. Как часто необходимо мыть голову? (*По мере загрязнения. Но не реже 1 раза в неделю*)
3. Для предупреждения заболевания зубов рекомендуется использовать зубные пасты, содержащие этот элемент. Какой? (*Фтор*)
4. Какие предметы используются для дополнительной чистки зубов. (*Зубочистка и зубная нить*)
5. Это средство может служить профилактикой кариеса. Однако чрезмерное его употребление приводит к проблемам с желудком. Что это? (*Жевательная резинка*)

- Вы все отлично справились. Жюри подведет итоги и назовет победителей.

Что такое физкультура?

Тренировка и игра.

Что такое физкультура?

Физ, и-куль, и-ту, и-ра.

Руки вверх, руки вниз –

Это ФИЗ,

Крутим шею, словно руль, -

Это КУЛЬ.

Ловко прыгай в высоту –

Это ТУ.

Бегай полчаса с утра –

Это РА!

Занимаясь этим делом,

Станешь ловким, сильным, смелым.

Плюс – хорошая фигура.

Вот что значит

Физ-куль-ту-ра!

3. «Зарядка»

- На зарядку становись! Предлагаю, чтобы каждый из вас сейчас показал по одному упражнению из его утренней гимнастики, которую он, конечно, честно делает каждое утро. Повторяться упражнения не должны.

Звучит музыка, ребята по очереди показывают упражнения, остальные повторяют и выполняют продемонстрированные упражнения.

4. «Лекарственные растения»

- Скажите, когда случается, что вы заболели, какое лекарственное средство вам дает мама или бабушка? Наверное, кроме таблеток вам приходится пить и травяные отвары: они и безвреднее, и эффективнее. Давайте сейчас попробуем заняться народной медициной.

На доске иллюстрации, изображающие лекарственные растения, а рядом в столбик выписаны слова – названия болезней, которые они лечат. Давайте выясним, какую лекарственную траву следует употреблять от той или иной болезни.

Иллюстрации:

1. Ромашка
2. Подорожник
3. Лопух
4. Лист малины
5. Календула
6. Цветок липы

Названия болезней:

1. От ушибов
2. От простуды
3. От температуры
4. От боли в горле
5. От ангины
6. От внешних ран

Правильные ответы:

1. Ромашка – от боли в горле
2. Подорожник – от внешних ран
3. Лопух – от ушибов
4. Лист малины – от температуры
5. Ноготок или календула – от ангины
6. Цветок липы – от простуды

5. Викторина «Какие?»

- Вам предлагается серия вопросов, каждый из которых начинается со слова «какие» и варианты ответов. Необходимо выбрать те из них, которые являются ответами на данный вопрос.

1. Какие растения останавливают кровь? (Калина, мох, подорожник, крапива, мята, зверобой, тысячелистник)
2. Какие растения заживляют раны, язвы? (Календула, зверобой, подорожник, калина, мох, крапива, алоэ, облепиха, тысячелистник)
3. Какие растения богаты витаминами? (Шиповник, мята, малина, калина, земляника, клюква, облепиха)
4. Какие растения используют для полоскания горла, носа, глаз, волос? (Облепиха, ромашка, липа, календула, фиалка трехцветная, зверобой, черника)
5. Какие растения применяют при заболеваниях кожи? (Алоэ, лопух, облепиха, зверобой, рябина черноплодная, анютины глазки, чистотел, фиалка трехцветная)
6. Какие растения применяют при простуде и кашле? (Малина, липа, мята, подорожник, багульник, фенхель).

6. Конкурс «Здоровый обед»

Звучит песня «Если хочешь быть здоров».

Учащиеся должны составить рецепт блюда из полезных продуктов и обосновать свой ответ.

- Здоровье – неоценимое счастье для любого человека. Нам хочется быть бодрыми, веселыми, сильными и ловкими, с сильным характером, волей к победе.

7.Конкурс «Здоровье»

- Перед вами лежат листы бумаги, где написано слово «Здоровье». Вам нужно подобрать к каждой букве этого слова как можно больше слов, которые начинаются с этой буквы и имеют отношение к здоровому образу жизни. Команда, написавшая больше всего слов и будет победителем.

Варианты ответов:

З – зарядка, закалка, задор, загар ...

Д – диета, доктор, душ, дорожка ...

О – отдых, очки, обед...

Р – режим, работа, резвость, решимость ...

О – операция, Олимпиада, облик...

В – вода, витамины, выносливость ...

Ь –

Е – еда, езда...

- Вам дарю один совет:

Солнце только что проснулось

И ребятам улыбнулось!

Поскорей, дружок, вставай.

На зарядку выбегай.

Солнце светит

Ярко-ярко!

Нам от солнца

Жарко-жарко!

Солнышко, сильнее грей –

Воду в речке нам согрей!

Солнце, воздух и вода –

Наши лучшие друзья!

- Все мы любим умываться

И опрятно одеваться.

Солнце, воздух и вода –

Наши лучшие друзья.

К спорту мы неравнодушны,

Аккуратны и послушны.

Вот любимые продукты:

Витамины, соки, фрукты...

Мы сильны, крепки, красивы

Всем на зависть и на диво.

- Именно такими вы и должны быть. Хочется видеть вас всегда здоровыми, ловкими, бодрыми и с отличным настроением. Здоровья вам и новых побед!

Звучит музыка. Награждение победителей конкурсов.