МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ Г. ЮЖНО-САХАЛИНСКА

ГИМНАЗИЯ №3

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

Внеурочного мероприятия – интерактивной викторины для учащихся начальных классов

«ЗА ЗДОРОВЬЕМ НЕ СЛЕДИТЬ - ДОЛГОЖИТЕЛЕМ НЕ БЫТЬ!»

Выполнила Злочевская Любовь Ивановна,

воспитатель группы продленного дня

МАОУ Гимназии №3, г. Южно-Сахалинска

Адрес: 693000 г. Южно-Сахалинск

г. Южно-Сахалинск

2021 год

СОДЕРЖАНИЕ:

Введение………………………………………………………………………………с.3

1. Этапы подготовки и проведения внеклассного мероприятия…………………..с.4

* 1. Цели и задачи викторины. Предполагаемые результаты………………………с.5
  2. Организация подготовки викторины. Рекомендации к презентации…………с.5
  3. Ход проведения викторины……………………………………………………...с.7

Вывод………………………………………………………………………………...с.26Используемая литература…………………………………………………………..с.27

ВВЕДЕНИЕ

Овладение знаниями здорового образа жизни, обучающиеся должны приобретать не только на уроках окружающего мира, физической культуры и других учебных дисциплин, но и во внеурочной деятельности. Заинтересовать и увлечь можно с помощью занимательных и игровых форм.

Здоровый образ жизни – это целая система, охватывающая все стороны жизни человека. Со словом «здоровый образ жизни» ассоциируются слова: спорт, здоровое питание, занятие физкультурой, личная гигиена, закаливание и другие. Пренебрегая хотя бы одной составляющей, мы нарушаем все функции нашего организма, что может привести к трагическим последствиям. Ведь самый драгоценный дар, который человек получает от природы, — здоровье.

Какой бы совершенной ни была медицина, служба спасения она не может избавить каждого от всех болезней и неприятностей, которые могут нас подстерегать в любом месте. Человек сам творец своего здоровья! Об этой простой и умной истине стоит помнить всегда, а не только в те моменты, когда в организме начинаются сбои. Любить себя, заботиться о своем здоровье, вести правильный образ жизни, учить предугадывать о негативных последствиях, которые могут произойти в любой сфере жизни окружающего мира – вот главная задача взрослого поколения по отношению к детям.

Поступая в школу, у ребенка уже стоит группа здоровья на основании Инструкции по комплексной оценке состояния здоровья детей. В зависимости от состояния здоровья дети могут быть отнесены к следующим группам:I – здоровые дети, II – есть некоторые нарушения,III-IV – хронические заболевания,V – тяжелые хронические заболевания. И с каждым годом детей с группой II- III становится больше. Согласно данным ВОЗ, соотношение условий, влияющих на здоровье, таково: что на первом месте оказались «условия и образ жизни, питание» – 50 %. Мы не можем многое изменить, но именно от нас, учителей и педагогов, может зависеть целостное представление детей о важности здоровья и здорового образа жизни.

1. **Этапы подготовки и проведения интерактивной викторины.**
   1. **Цели и задачи викторины. Предполагаемые результаты.**

Данная разработка представляет собой внеклассное мероприятие - викторина, которая проводится среди обучающихся начальных классов.

Викторина может быть проведена в рамках предметной недели, уроков окружающего мира, с целью повышения интереса обучающихся к изучению данной дисциплины.

Для участия в викторине необходим широкий кругозор, знания, полученные на занятиях теоретического обучения, на внеклассных занятиях, общая эрудиция. В ходе викторины учащиеся приобретают новые знания, активизируется долговременная память, активность учащихся, повышается эрудиция.

Роль педагога заключается в подготовке вопросов викторины и компьютерной презентации по этим вопросам, в подборе участников викторины. Для этого удобнее создать команды игроков-интеллектуалов.

Викторина проводится по образцу настольной игры с кубиком и игральными фишками (ходоками).

**Цель игры:**

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

**Задачи игры:**

* Учебная: совершенствование, обобщение и закрепление знаний учащихся по здоровому образу жизни, спорте, медицине, гигиене, здоровье, осуществление метапредметных связей.
* Развивающая: развивать мышление, память, логическое мышление, эрудицию, умение применять полученные знания на практике, развивать навыки работы с информацией, развивать речь учащихся во время занятия.
* Воспитательная: воспитание культуры здоровой жизни, воспитание убеждения в необходимости строго соблюдать санитарно – гигиенические правила, воспитание у учащихся навыков ведения здорового образа жизни.

**Предполагаемый результат**:

* мотивация детей на здоровый образ жизни
* умение вести здоровый образ жизни
* добиться от учащихся укрепления и поддержания своего здоровья посредством правильного питания и систематического занятия

физической культурой и спортом.

* 1. **Организация подготовки викторины.**

**Рекомендации к презентации.**

1. Оборудование: ПК, проектор, экран.
2. Подготавливаются вопросы по следующим дисциплинам «Здоровье», «Здоровый образ жизни», «Личная гигиена», «Медицина», «Спорт».
3. Количество и сложность вопросов варьируется от возраста и класса.
4. Подготавливается игровое поле, кубик с шестью гранями, на которых цифры от 1до 6 и фишки (ходоки).
5. Выбираются игроки – участники (2 или более команды)
6. Команды заранее придумывают себе название.
7. Выбираются заранее жюри для подсчета баллов игроков.
8. Устанавливается необходимое время для проведения викторины: 40 минут.
9. В путешествие можно отправиться несколько раз; можно дополнить задания своими вопросами.

**Рекомендации к презентации:**

Количество слайдов: 93 слайда

Среда( редактор), в которой выполнена презентация: Microsoft Power Point - 2010

Презентация управляется при помощи кнопок на клавиатуре и левым щелчком мыши:

1. - - переход на дополнительный вопрос (если команд не две, а больше);
2. - возврат назад на игральное поле;
3. - левый щелчок мыши дает правильный ответ на вопрос.

Слайды: 6 - 14 Познавательная информация «Удивительно, но факт» - познавательная информация о медицине, здоровье, гигиене, спорте, правильной образе жизни. Получают дополнительные балл за полученную новую информацию.

 Слайды: 22, 29, 36, 45, 50, 63, 69, 70, 81, 89. Нарушение правил.

Возвращение назад на несколько ходов. Штраф – минус несколько

Баллов

Слайды: 15, 16. 17, 24, 27, 30, 33, 40,64,84- вопросы, ребусы, загадки, шарады, игры со словами, игровые схемы, таблицы и информация в цикле «Медицина».

Слайды: 26, 28, 32, 34, 37, 38, 39, 42, 44, 48, 52. 53, 54. 58, 60, 67,

74, 78,79, 80, 83, 85, 86, 87, 88, 91 - вопросы, ребусы, загадки, шарады, игры со словами, игровые схемы, таблицы и информация в цикле «Здоровье в твоих руках».

Слайды: 18, 47, 76, 77- вопросы, ребусы, загадки, шарады, игры со словами, игровые схемы, таблицы и информация в цикле «Гигиена».

Слайды: 19, 20, 23, 25, 31. 43, 61, 90- вопросы, ребусы, загадки, шарады, игры со словами, игровые схемы, таблицы и информация в цикле «Спорт».

Слайды: 21, 35, 41, 46, 49, 51, 55, 56, 57, 59, 62, 65, 66, 68, 71, 72, 73, 75, 82 - вопросы, ребусы, загадки, шарады, игры со словами, игровые схемы, таблицы и информация в цикле «Правильный образ жизни каждый день».

Слайд: 92 – финиш, конец викторины

Слайд: 93 - интернет ресурсы для викторины

* 1. **Ход проведения викторины**

**«За здоровьем не следить - долгожителем не быть!»**

Ход викторины – (5 минут)

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Я рада приветствовать вас на викторине «За собой кто не следит- долгожителем не быть».Каждый из нас знает, что человеку сегодня, как и во все времена, дорого здоровье. Здоровье человека – это главная ценность жизни. Его не купишь ни за какие деньги.

**Слайд 5**

Ведущий: Прежде чем начать нашу игру, давайте прочитаем обращение к нам.Я надеюсь, что сегодняшняя викторина позволит не только показать свои знания по волнующей нас теме, но и поможет вам узнать много нового, интересного и неожиданного о том, что, как вам кажется, вам уже известно.

- А теперь разрешите представить нашу счетную комиссию.(представление)

Ведущий: Мы уже заранее разделились на команды, приготовили листочки и ручки. Прошу команд занять свои места. Капитанам команд подойти и получить игральное поле, фишки и кубик

**Слайд 5**

Ведущий: Как и любая другая игра - наша викторина имеет правила. Давайте с ними познакомимся.

1. В игре может участвовать две команды и более.

**Слайд 3**

1. Каждая команда имеет свое игральное поле, традиционную игральную кость — это кубик, на каждой из шести граней которого нанесены числа от 1 до 6.
2. Установите, какая команда начнёт игру первой. Каждая команда начинает игру со своей стороны игрального поля.
3. Нужно провести свою фишку (несколько фишек) по заготовленному маршруту. Расстояние, на которое игрок может продвинуть свою фишку, определяется броском игрального кубика. (Если команд больше и выпал этот же выпал этот же знак, то для неё есть другое задание) В игре присутствуют некоторые правила, дающие преимущества (дополнительные баллы) или пенализирующие (штрафы) игроков, чья фишка попала на определённое положение игры.
4. Условные обозначения:

- знакомство с удивительными фактами из области медицины, спорта, гигиены и др.

- баллы вы будете зарабатывать не только за правильные ответы на вопросы, но и за полученную интересную познавательную информацию, которая имеет это условное обозначение. В дальнейшем она вам может пригодиться..

- вопросы, ребусы, загадки, шарады, игры со словами, игровые

схемы, таблицы и информация в цикле ЗОЖ, спорт, гигиена;

- в зависимости от сложности вопроса или определенного задания, правильность ответов оценивается по 10 бальной шкале.

 - нарушение правил в соблюдении здорового образа жизни.

- попав в это место, команда получает штраф от минус 2, 3 балов и передает ход другой команде.

6. Внимательно вслух прочитайте задание и обсудите с членами команды.

7. В ходе игры на слайде указано количество баллов, которые вы получите за правильный ответ.

8. Побеждает команда, дошедшая первая до финиша.

Итак, первой начинает команда…В добрый путь!

**Слайды 6-14** –познавательная информация, дающая дополнительные баллы. (Читает или ведущий или хорошо читающий ученик)

**Слайд 6.**

Первая шайба для игры в хоккей была квадратной формы! Определенный период играли в хоккей круглыми деревянными шайбами. Современная хоккейная шайба изготовлена из вулканизированной резины и весит 200 грамм. Перед началом игры ее замораживают, чтобы она не пружинила.

В среднем футболист пробегает 11 километров за игру, а за всю игровую карьеру длина пробега может достигать 300 000 км.

Родиной фигурного катания считается Голландия. Именно там, в 13-14 веках появились первые железные коньки. Появление коньков нового типа дало мощный толчок развитию фигурного катания, которое в то время заключалось в умении вычерчивать на льду замысловатые фигуры и сохранять при этом красивую позу.

**Слайд 7.** Удивительно, но факт. Организм.

Вес сердца в возрасте 20–40 лет в среднем: у мужчин - 300 г; у женщин – 270 г.

Кровяного давления в нашем организме хватит для того, чтобы «выстрелить» кровь на 10 метров.

Самое распространенное инфекционное заболевание в мире - это зубной кариес.

Глаза человека не чувствуют температуру. Испуганный человек видит лучше. Через 1 минуту пребывания в темноте чувствительность глаза к свету возрастает в 10 раз, через 20 минут – в 6000 раз.

**Слайд 8.** Удивительно, но факт. Олимпиада.

Слово «олимпиада» изначально означало не сами игры, а четырехлетний промежуток между ними. Древние греки вели хронологию по олимпиадам, начиная с 776 г. до н.э. (например, «третий год 146-й олимпиады»). В честь Олимпийских игр по всей Греции провозглашалось перемирие сроком на месяц.

Олимпийские игры зародились в Древней Греции до XI в. до н.э. Традиционно считается, что датой первые соревнования, которые считаются прообразом Олимпийских игр, состоялись в 776 г. до н.э. Состязания проходили в местечке Олимпия. Победителей древних олимпиад – «олимпиоников» – награждали оливковыми венками. Начиная с 6 в. до н.э. трехкратный победитель Игр мог поставить свою статую в священной роще Альтис.

**Слайд 9**. Удивительно, но факт. Витамины.

Истоки учения о витаминах заложены в исследованиях российского ученого Николая Лунина. Именно он установил, что в продуктах питания помимо белков, жиров, углеводов, воды содержатся другие вещества. И что они крайне необходимы и важны для жизни.

А в 1912 году польский биохимик Казимир Функ впервые ввёл понятие витаминов. Он называл их «vital amines» то есть «амины жизни».

Названия витамины получили в соответствии с алфавитной номенклатурой и очередностью открытия. Например, витамин А был открыт один из первых, поэтому получил буквенное обозначение «A».

**Слайд 10**. Удивительно, но факт. Спорт.

Оказывается, слово «спорт» имеет свою историю и географию, ведь некоторым словам, как и людям, нравится путешествовать. Примерно так произошло и с известным словом «спорт». Звучит это слово похоже на языках многих стран мира, а как оно появилось, знает далеко не каждый. Слово родилось очень давно во Франции, произносилось как депорт и означало «развлечения», «забавы». Оказавшись в Англии, слово стало произноситься иначе: диспорт, а затем и вовсе без частицы ди – спорт. Этим словом стали называть состязания: гребные гонки, конные скачки. В нашу страну слово пришло более века назад. Поначалу спортом называли и игру в домино, и коллекционирование марок, и даже рукоделие. С XV века к слову «спорт» добавился нынешний смысл, т.е. оно стало обозначать «игру по некоторым правилам, требующую физических усилий или интеллектуальных способностей».

**Слайд 11.** Удивительно, но факт. Параолимпиада.

Официальное название «Параолимпийские игры» появилось во время проведения II Параолимпиады 1964 года в Токио. В ней приняли участие 390 спортсменов из 22 стран. В программу Игр были включены новые виды спорта, в частности, езда на колясках, тяжелая атлетика и метание диска. На этих соревнованиях впервые использовалась параолимпийская атрибутика: флаг, гимн и символ Игр.

Первые Параолимпийские игры состоялись в Риме в 1960 году. Тогда самой многочисленной была делегация спортсменов Италии. Программа римских Игр включала восемь видов спорта, в том числе легкая атлетика, плавание, фехтование, баскетбол, стрельба из лука, настольный теннис.

**Слайд 12.** Удивительно, но факт. Врач.

Профессия «ВРАЧ» имеет многолетнюю историю. В далёкой древности существовали различные целители, которые обладали способностью заживлять раны и излечивать инфекции. Зачастую таким врачевателям приписывали связь с колдовством, а их искусство возвращения здоровья объясняли с помощью мистики. Этимология слова «врач» — исконно славянская и образовано с помощью суффикса «-чь» и слова «вьрати», что значит «говорить». Первоначально — «заговаривающий, волшебник». В старину лечили заговорами, заклинаниями, разными нашептываниями. Древний лекарь, знахарь говорил больному что-нибудь вроде этого: "Уйди, болезнь, в пески зыбучие, в леса дремучие..." И бормотал над занедужившими разные слова. А знаете, как вплоть до начала XIX века называлось бормотание, болтовня? Бормотание, болтовня тогда назывались враньем. Бормотать - значило "врать". Кто трубит - тот трубач, кто ткет - тот ткач, а кто врет - тот врач. Значение «говорить», заключенное в слове «врач», сохранилось в русском языке в глаголе «врать». Сейчас врач – это специалист, который лечит людей и предупреждает появление различных заболеваний.

**Слайд 13.** Удивительно, но факт. Гигиена.

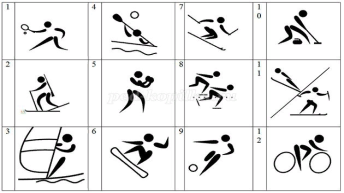
Истоки развития гигиены относятся к глубокой древности. Уже у народов Древней Греции, Рима, Египта, Китая наблюдались первые попытки создания здоровых условий жизни. Это выражалось в различных мероприятиях, касающихся образа жизни, питания, предупреждения заразных заболеваний и борьбы с ними, физической культуры и т.д.Термин «гигиена» происходит от древнегреческого слова «hygieinos», что означает «целебный, приносящий здоровье». Связан с именем мифической богини здоровья Гигиеи – дочери бога медицины Эскулапа, которая изображалась в виде красивой девушки, держащей в руках чашу, наполненную водой и обвитую змеей. Чаша со змеей сохранилась до сих пор как эмблема медицины.

**Слайд 14.** Удивительно, но факт. Здоровье

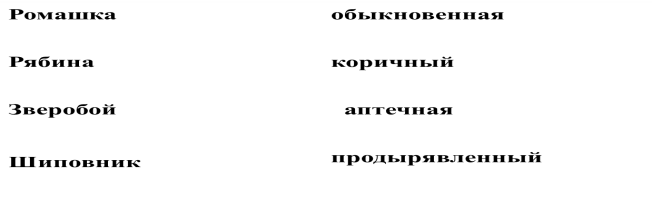
Здоро́вье — состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни. К наукам, изучающим здоровье, относятся: диетология, фармакология, биология, эпидемиология, психология.

**Вопросы викторины**

1. Что означает этот символ? (здравоохранение)
2. Что за маленькие органические вещества А,В,С,D и другие, очень необходимы для жизни человека?(витамины)
3. В честь кого раздел медицины «гигиена» получил такое название? (греческой богини Гигиие)
4. Эта зимняя олимпиада состоялась в 2014 году в городе …(Сочи, РФ)
5. Расшифруйте ребус(стрельба)
6. На каком рисунке изображена правильная осанка?
7. Выберите летние виды спорта



1. Восстановите правильное название:



1. Найдите правильные пары, соединяя рисунки и названия физических качеств человека стрелками:
2. Штангист-…, фехтовальщик-.., бегун -…, велосипедист -…, гимнастка (выносливость, ловкость, сила, гибкость быстрота).
3. Определите расположение настольной лампы:
4. 1) правильно 2) неправильно



1. Какую многочисленную форму жизни на планете можно обнаружить на всех предметах, с которыми мы соприкасаемся: на ручках дверей, на поручнях автобусах, на игрушках, на листах книг, на животных, а также в воде, продуктах питания, в трухлявых деревьях, в растениях. (бактерии)
2. Подумайте и закончите пословицу"От вкусной и сладкой еды – ничего не жди, кроме …" (беды)
3. Что означает выражение «разбитое сердце»?

1. - сердце, плохо выполняющее свои функции

2. - поэтический, литературный термин.

1. Какие виды спорта здесь зашифрованы? лвапаине, бултфо, ашхамыт.

(плавание, футбол, шахматы)

1. Продолжите пословицу:

«Когда я ем, я…(глух и нем)

«Чистота – залог…(здоровья)

«Здоровье в аптеке…(не купишь)

1. Какое лекарственное средство пропагандировал Дуремар из сказки «Приключение Буратино? (пиявки)
2. Отгадай загадку и узнаешь, что в народной медицине эти плоды считаются жаропонижающим средством при гриппе, бронхите, отхаркивающим при кашле.

Бусы красные висят,

Из кустов на нас глядят.

Очень любят бусы эти

Дети, птицы и медведи. (малина)

1. Врачи категорически против длинных посиделок за компьютером и телевизором, потому что....

1. Так расходуется много электроэнергии.

2. Ухудшается зрение, осанка, расшатывается нервная система.

3. В таком случае техника быстро ломается.

4. В помещении возникает слишком сильное электромагнитное поле.

1. Витамины – химические составляющие, необходимые для каждого здорового организма. В какой пище больше всего витамина А?:

Яйца, рыба, молоко, зеленые овощи;

Морская капуста, мед, рыбий жир

1. Расшифруйте ребус?(здоровье)



1. Какой густой липкий древесный сок, коренные народы специально заготавливали для лечения ран. Это вещество считалась кровоостанавливающим средством. (смола)
2. Восстановите последовательность хода оказания помощи при порезе:

- сверху сделать стерильную повязку (3)

- обработать порез перекисью водорода (1)

- обработка кожи вокруг раны спиртовым раствором йода (2)

1. Отгадайте ребус:

(зверобой)

1. Какой вид упражнений не входит в легкую атлетику?

Укажите неправильный ответ.

Бег, прыжки, подвижные игры, спортивная ходьба.

1. Расшифруйте ребус и отгадайте название знаменитой сказки К.Чуковского?

 (Айболит)

1. Что мы понимаем под выражением «здоровый образ жизни»?

а)Активную трудовую деятельность в сочетании с отдыхом;

б) Активный интерес к спортивным достижениям и состязаниям;

в) Активную деятельность, направленную на улучшение и сохранение здоровья;

1. Назовите автора этой сказки и как зовут главного персонажа?

Вдруг из маминой из спальни,

Кривоногий и хромой,

Выбегает умывальник

И качает головой:

«Ах ты, гадкий, ах ты, грязный,

Неумытый поросёнок! (К. Чуковский «Мойдодыр»)

1. Черника полезна для глаз. На каком фото изображена черника?



1. Угадай молочные продукты: КЕМ – М + ФИЛ – Л + Р; СМ + МИ + Е + Т – ИМ + А + Н +А; Т + ВА + ОР – А + ОГ. (кефир, сметана, творог)
2. По номерам рисунков назови правильный образ жизни.
3. Подумайте и выберите слова - характеристики здорового человека:

румяный, крепкий, сутулый, ловкий, неуклюжий, бледный, сильный.

1. Отгадайте загадку и узнаете ягоду, которая очень полезна при простудных заболеваниях:

«Болотный лекарь» – вот как называют

Её со старых, незапамятных времен.

Она от ста недуг предупреждает,

Пикантным вкусом всех нас восхищает!(клюква)

1. Собери слова, связанные со здоровьем: ЕНГИАГИ – …ЛКАПРОГУ – …АВДО – …( гигиена, прогулка, вода)
2. Это необходимо для здорового образа жизни. Расшифруй слова: КУЛЬФИТРАУ; ДКАЗАРЯ; ЛКАЗАКА. (физкультура, зарядка, закалка)
3. Отгадай потерянное слово:

.?. нам полезны,

Это точно знаю я!

Получаю их из пищи

Вкусной и полезной.

Где же прячутся они?

Очень интересно.

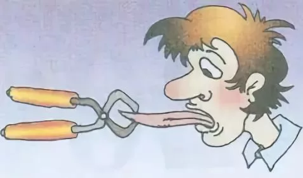
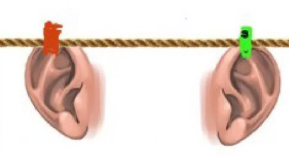
Объясняет мама мне

Они прячутся везде.

Ты из фруктов, овощей,

Получай их поскорей. (витамины)

1. Органы чувств играют важное значение для нашего здоровья. Назовите фразеологизмы, которые спрятались в рисунках.



(водить за нос), (развесить уши), (точить зуб), (прикусить язык)

1. Этот знаменитый человек отменного здоровья и высокого роста из замечательного стихотворения С. Михалкова, не любит вредных привычек и другим советует от них отказаться. Назовите его?

(дядя Степа)

1. Закончи пословицу:

Здоровье в порядке – спасибо \_\_\_. (зарядке)

В здоровом теле – здоровый\_\_\_.(дух)

Если хочешь быть здоров – \_\_\_. (закаляйся)

1. А) Какой сказочный герой употреблял в пищу очень много сладкого, особенно варенья? (Карлсон)

Б) Герой этой сказки торопился при приёме пищи, в результате чего подавился зёрнышком.(Петушок и бобовое зернышко)

В) Герой этой сказки поленился и остался без жилья). (Три поросенка)

1. По картинкам назовите зимние виды спорта?

( фигурное катание, фристайл, хоккей, прыжки с трамплина, биатлон)



1. Восстановите гласные в слове, и вы узнаете, как называется профессия людей, призвание которых лечить людей: КРДЛГ; ПДТР; ТРПВТ. (кардиолог, педиатр, терапевт)
2. Определи, о каких витаминах идет речь?

Витамин «?» - это витамин роста. Еще он помогает нашим глазам хорошо видеть, сохранить зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зеленом луке. (А)

Витамин «?» сохраняет наши зубы. Без него зубы человека становятся хрупкими, мягкими. Его можно найти в молоке, рыбе, твороге. Загорая на солнце, мы тоже получаем его.(Д)

Витамин «?» - прячется в чесноке, капусте, луке, во всех овощах, фруктах, ягодах. «Во саду ли, в огороде вы меня найдете. А кто летом в лес пойдет, тот нас в корзинке принесет!» (С)

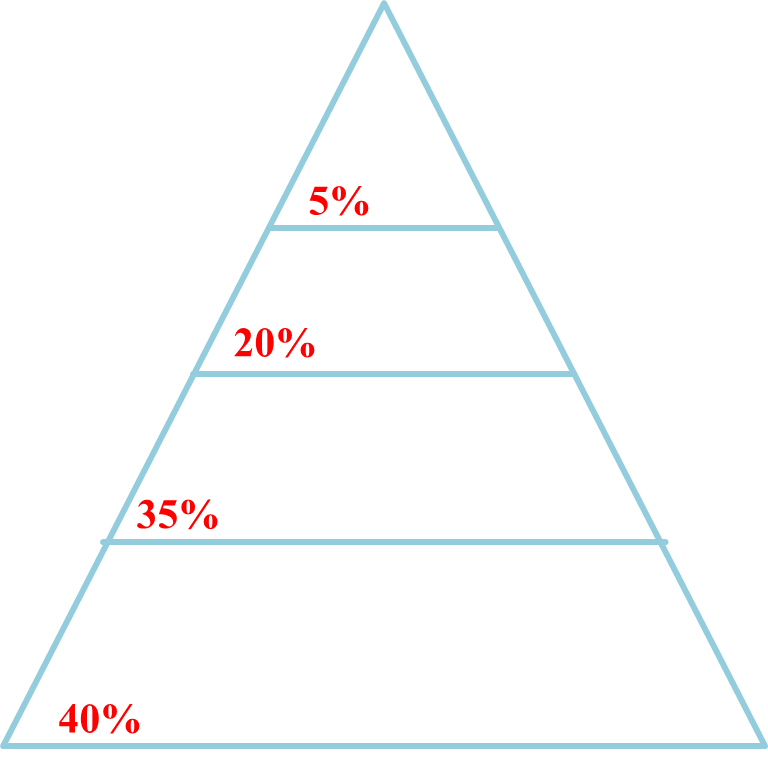
1. Соблюдение элементарных правил заботы о себе –поможет тебе сохранить своё здоровье. Нужно найти себе пару «Кто с кем дружит?»(обувь, очки, ноги, солнце, кран, руки)
2. Расположи правильно основные продукты входящие в состав рационального питания в пирамиде:

1.Зерновые продукты: (хлебобулочные изделия и крупы);

2. Свежие овощи, фрукты, зелень;

3. Сладости и шоколад;

4. Молочные продукты, мясо, рыба, яйца и орехи.



2

1

4

3

1. Первое загаданное слово означает «вид массовых состязаний, соревнований», второе - «болезнь, вызванная вредными пристрастиями».ДАЛИПОМИА; ИМЯНАКРОНА. (олимпиада, наркомания)
2. О каком правиле забыл Винни-Пух в гостях у Кролика?

«… - Кажется, я застрял. Это все потому, что у кого-то слишком узкие двери.

- Нет, это все потому что, кто-то слишком много ест…» (не переедать)

1. Что может предотвратить солнечный удар?

А) солнцезащитный крем;

Б) головной убор;

В) хорошее питание.

1. Индейцы называют это растение «следом белого человека». А все знают, что самое ценное свойство этого растения – способность заживлять раны. Что это за растение? (Подорожник)
2. Что означают буквы?

ЗОЖ ЧЗЗ

закон охраны жизни чистота здоровых зубов

здоровый образ жизни чистота закон здоровья

знание основ жизни чистота залог здоровья

1. Какое правило личной гигиены вам напоминает стиральная машина?

- надо осторожно обращаться с электроприборами

- надо содержать свои вещи в чистоте

- надо проверять работу стиральной машины

1. Прочитай стихотворение Эммы Мошковской и закончи его:

– Доктор, доктор,

Как нам быть:

Уши мыть

Или не мыть?

Если мыть,

То как нам быть:

Часто мыть или пореже?..

Отвечает доктор:

– ЕЖЕ! –

Отвечает доктор гневно:

– ЕЖЕ –

ЕЖЕ –……..!

А) еженедельно

Б) ежедневно

В) ежемесячно

1. Она является грозным врагом самого опасного в мире насекомого, который является переносчиком различных инфекционных заболеваний, в том числе малярии. Кто это? (Стрекоза)
2. Как лучше вытащить впившегося в кожу клеща?

А) Взять его за брюшко и выкрутить

Б) Подцепить его за брюшко, не сжав его, и выкрутить

В) Использовать средства вроде спирта и т.п.

1. Подумайте и ответьте. Именно этот напиток может реально принести вред вашему здоровью. Во-первых, это углеводы. В стаканчике содержится 8 кусков сахара. Мало, кто стал бы пить такой сладкий чай или кофе. Напиток не утоляют жажду, а наоборот вызывают аппетит. Напиток содержит кислоту, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса, с успехом заменяет бытовую химию: удаляет ржавые пятна, очищает одежду от загрязнения. (кока-кола, пепси)
2. Древнейшая пословица гласит: «Нет друга, равного здоровью; нет врага, равного болезни». Выберите то, с чего, по-вашему, начинается здоровье?



1. Какая черта характера, как правило, отличает долгожителя от других людей?

А) Сварливость

Б)Добрый нрав

В)Агрессивность

1. Расшифруйте ребус.(Оно необходимо каждому человеку на Земле)

(Здоровье)

1. Подумайте и ответьте. Человек состоит из неё на 70%. Для поддержания здоровья и хорошего самочувствия в сутки потребность её составляет около двух литров. Без еды человек может прожить больше месяца, а без неё – не более двух-трёх дней. Что это? (вода)
2. Назовите насекомых, которые могут представлять опасность для здоровья человека?



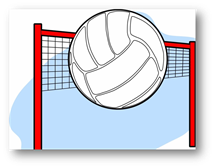
1. Что является признаком простудного заболевания:

А)- покраснения на коже, болит голова, кашель;

Б)- температура, чихание, заложенность носа.

1. Соотнесите виды спорта:

1) баскетбол 2) волейбол



1. Все знают, как полезны и нужны организму витамины. Особое внимание всегда уделялось витамину С. Один стакан напитка из этой ягоды (очень колючий кустарник) содержит витамина С в 5 раз больше, чем лимон. Что это за ягода? (шиповник)

Вывод

Конечно данная проблема сохранения и укрепления здоровья, ведения правильного образа жизни довольно актуальная и разносторонняя, и одним мероприятием решить ее нельзя.

Нужна целая программа по этой важной теме, которая даст возможность подойти по новому к построению учебно-воспитательного процесса, к конструированию содержания воспитания культуры здорового образа жизни.

Где теория сочетается с практикой, где личный пример взрослых подталкивает ребят на здоровый образ жизни, где беседы сочетаются с конкурсами и викторинами, а игровые технологии способствуют воспитанию познавательных интересов и активизации деятельности обучающихся, погружает обучающихся в интеллектуальные соревнования.

Участие в викторине позволяет обучающимся расширить свой кругозор, применить собственные знания, эрудицию и логическое мышление, проявить умение принимать решения в нестандартной ситуации в условиях ограниченного времени.

Литература:

1. Агапова И., Давыдова М. Лучшие игры и развлечения со словами. М., 2006
2. Сысоев В. Д. Здоровье всего дороже. Пословицы и поговорки. М., 2007
3. Чуковский К. И. Мойдодыр. М., 2009