**Викторина**

**для начальных классов**

**"Быть здоровым - здорово!"**

Цель:

* актуализировать  и развивать знания учащихся  о здоровье и здоровом образе жизни;
* формировать чувство личной ответственности за здоровый образ жизни;
* обсудить различные варианты отношения к своему здоровью и возможные пути его сохранения;
* воспитывать у учащихся негативное отношение к вредным привычкам, внимательное отношение к своему здоровью;

Ход занятия:

Здравствуйте  ребята!

Я  говорю  вам  «здравствуйте», а  это  значит, что я  вам  всем  желаю здоровья. Задумывались  ли  вы  когда-нибудь  о  том, почему  в  приветствии  людей  заложено  пожелание  друг  другу  здоровья?

Наверно, потому, что  здоровье  для  человека – самая  главная  ценность.

Здоровье человека – это главная ценность жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. И что уже давно доказано, его нужно беречь с самого первого дня появления на свет. Сначала о вас заботятся родители, но вы растете и уже каждый из вас сейчас должен задуматься, как не навредить своему здоровью.

А кто скажет, что значит здоровый образ жизни? (…)

Пожалуйста, поднимите  руки, кто  никогда  не  болел? А  кто  болел  1  раз? А  кто  болел 2 раза?

Посмотрите, мы  привыкли  к  тому, что  человеку  естественно  болеть! А  ведь  это  неверная  установка!

Давайте  изменим  установку  и  запомним: что  человеку  естественно  быть  здоровым! Ученые  считают, что  человек  должен  жить  150-200  лет (так  древние  греки  считали, что  умереть  в  70  лет, значит умереть в колыбели).

Сегодня мы проведём викторину «Быть здоровым- здорово!». И мне нужны честные, смелые, ловкие и умелые ребята, умеющие постоять за себя и друга в беде не оставить.

Дети разбиваются на 3 команды.

Конкурсы и задания.

1. «Анаграммы»

Команды получают листочки, на которых записаны в разном порядке буквы. Нужно собрать слово, связанное со здоровьем.

ЗКУЛЬФИТРАУ – физкультура

ДКАЗАРЯ – зарядка

ЛКАЗАКА – закалка

ЕНГИАГИ – гигиена

ЛКАПРОГУ  – прогулка

ЗОЬПЛА - польза

2. «Ребусы»

Команды получают листочки с ребусами, обсуждают ответы. (Слова: спорт, туризм, курорт, велосипед, режим, гигиена, питание, закаливание, вода, зарядка, правила, здоровье, лимон, калина, смородина).

3. «Загадки – помощники гигиены»

Соблюдение здорового образа жизни неразрывно связано с правилами гигиены. А в соблюдении правил гигиены нашими помощниками могут быть, кто вы узнаете, отгадав загадки и нарисовав отгадки.

1.Гладко, душисто, моет чисто

Нужно, чтоб у каждого было

Что, ребята?                             (мыло)

2.Целых 25 зубков

Для кудрей и хохолков

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком.           (расчёска)

3.Вафельное, полосатое,

Гладкое, лохматое,

Всегда по рукою,

Что это такое?                       (полотенце)

4.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)

5. Зелёный луг,

100 скамеек лишь вокруг,

От ворот до ворот

Бойко бегает народ

На воротах этих

Рыбацкие сети.                      (стадион)

6.Вроде ёжика на вид

Но не просит пищи

По одежде побежит

Она станет чище.                  (щётка)

В этих конкурсах мы с вами рассмотрели некоторые составляющие здорового образа жизни.

4.  «Пословицы и поговорки о ЗОЖ»

Правильное  питание  подразумевает  меню, богатое  овощами, фруктами, съедобными  целебными  травами. Ягоды, фрукты, овощи – основные  источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей.

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)

ПОСЕЕШЬ ПРИВЫЧКУ — ПОЖНЕШЬ (ХАРАКТЕР)

Следующий момент – это физическая активность. По  мнению  ученых, ежедневные  физические  нагрузки  замедляют  старение  организма  и прибавляют  в  среднем  6-9  лет  жизни.

Надо  запомнить, что  чередование  физических нагрузок и  отдыха  необходимы. Они улучшают  работоспособность, приучают  к  аккуратности, дисциплинируют  человека, укрепляют  его  здоровье.

Однажды  ученые  поставили  эксперимент. Одной  группе  участников  был  предложен  комплекс  физических  упражнений, а  другой  группе  предстояло  пролежать  20  дней  неподвижно.

И  что  получилось:  у  тех, кто  лежал, появилось  головокружение, они  не  могли  долго  ходить, им  было  тяжело  дышать, пропал  аппетит, они  стали  плохо  спать, снизилась  работоспособность.

Таким образом, упражнения  приносят  большую  пользу  в  том  случае, если  они  выполняются  постоянно.

5. «Изобрази вид спорта»

Здоровый образ жизни связан с занятиями спортом.  И сейчас нам понадобится по 4 представителя от каждой команды. В этом конкурсе вы должны будете изобразить жестами тот вид спорта, который написан на листочках, которые вы вытянете. Задача всех остальных угадать.

(шахматы, волейбол, футбол, баскетбол, бокс, художественная гимнастика, тяжелая атлетика, лыжный спорт, фигурное катание, плавание, пулевая стрельба, борьба).

Подведение итогов.

Что же можно и нужно, а что нельзя?

НУЖНО:

Соблюдать режим дня.

Делать зарядку.

Заниматься  спортом.

Правильно питаться.

Есть побольше витаминов.

Избавиться от вредных привычек.

НЕЛЬЗЯ:

Смотреть часами телевизор и сидеть у компьютера.