МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ТУНОШЁНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИИ СЕЛЕЗНЁВА А.А." ЯРОСЛАВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

Разработка сценария интеллектуально-познавательной викторины "Я выбираю здоровый образ жизни"

# для летнего школьного оздоровительного лагеря.

Подготовила: Демина Ирина Сергеевна,

учитель английского языка

г. Ярославль, 2019 г.

Конспект интеллектуально-познавательной викторины "Я выбираю здоровый образ жизни"

Цель:   
• Сформировать у детей понятия о здоровом образе жизни.  
• Рассказать о необходимости строго соблюдать санитарно –   
гигиенические правила.  
• Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.  
• Сформировать у детей устойчивый интерес к занятиям   
физической культурой и спортом.  
Задачи:  
• Дать представление, что такое здоровый образ жизни.  
• Рассказать о том, как сохранить свое здоровье.  
• Объяснить роль здорового образа жизни для человека.  
• Выяснить роль физкультуры для здоровья.

Ход мероприятия:

Здравствуйте ребята, очень рада приветствовать Вас на нашей викторине, посвященной здоровому образу жизни.  
Как Вы думаете, чему будет посвящена наша викторина?  
Дети дают ответы (На доске можно закрепить ключевые слова: здоровье, иммунитет, зарядка, витамины, закаливание и т.д.)  
Педагог читает стих:  
Купить можно много:  
Игрушку, компьютер,  
Смешного бульдога,  
Стремительный скутер,  
Коралловый остров  
(Хоть это и сложно),  
Но только здоровье.  
Купить невозможно.  
Оно нам по жизни.  
Всегда пригодится.  
Заботливо надо.  
К нему относить.  
Педагог: Как вы думаете, о какой заботе, о здоровье говорит автор? (Дети отвечают).  
Педагог: А сейчас я вам расскажу о некоторых правилах, которые надо соблюдать регулярно, что бы здоровье сохранить и приумножить.  
Чистить зубы, умываться,  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда.  
Не страшна тебе хандра.  
  
Чтобы ни один микроб.  
Не попал случайно в рот,  
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой.  
  
Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты —  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!  
  
На прогулку выходи,  
Свежим воздухом дыши.  
Только помни при уходе:  
Одеваться по погоде!  
Педагог: А сейчас мы начнем нашу игру викторину, в ходе которой и узнаем, как много вы знаете о здоровом образе жизни.  
Мы разделимся с вами на две команды и выберем капитанов.  
  
1. Первый этап « Название» (до 3 баллов)  
Придумать название команды, с учетом основной темы нашей викторины.  
  
2. «Угадай-ка» (по 2 балла)  
1. Всех лохматых расчесать,   
Кудри в косы заплетать,  
Делать модную причёску  
Помогает нам... (расческа)  
  
2. Вафельное, полосатое,

Гладкое, лохматое,  
Всегда под рукою,  
Что это такое? (полотенце)  
  
3. Чтобы лился дождик с неба,  
Чтоб росли колосья хлеба,  
Чтобы плыли корабли,  
Чтоб варили кисели,  
Чтобы не было беды…  
Жить нельзя нам без … (воды)  
  
4. Разгрызёшь стальные трубы,  
Если часто чистишь ... (зубы)  
  
5. Я беру гантели смело -  
Тренирую мышцы ... (тела)  
  
6. Подружилась с физкультурой -  
И горжусь теперь…(фигурой)  
  
7. Сок, таблеток всех полезней,  
Он спасёт от всех ... (болезней)  
  
8. С детства людям всем твердят:  
Никотин - смертельный ... (яд)  
  
9. Хоть ранку щиплет он и жжёт,  
отлично лечит - рыжий ...(йод)  
  
10. Для царапинок Алёнки  
Полный есть флакон ... (зеленки)  
  
11. Просыпаюсь утром рано,  
Вместе с солнышком румяным.   
Заправляю сам кроватку,  
Быстро делаю … (Зарядку)  
  
12. Костяная спинка,  
Жесткая щетинка,  
С мятной пастой дружит,  
Нам усердно служит… (Зубная щетка)  
  
13. Болеть мне некогда друзья,  
В футбол, хоккей играю я.  
И очень я собою горд,  
Что дарит мне здоровье…(Спорт)  
  
14. Позабудь ты про компьютер.  
Марш на улицу гулять.  
Ведь полезней для здоровья  
Свежим воздухом… (Дышать)  
  
Педагог: А сейчас у нас физ минутка.  
Чтоб здоровье сохранить.  
Надо с нами повторить:  
Ноги шире, руки шире — в бок наклоны.  
Три-четыре.  
Начинаем приседать —  
Раз-два-три-четыре-пять.  
И с особым вдохновением  
Дружно делаем вращения:  
Раз-два-три-четыре.  
Не мешает нам порой.  
Поработать головой,  
А еще точнее —  
Поработать шеей.  
Раз-два-три-четыре.  
В заключении все вместе.  
Совершаем бег на месте.  
Ноги в руки дружно взяли —  
Побежали, побежали!  
И на месте стой, раз-два!!!   
Зарядка, бодрость нам дала.  
3. «Анаграммы» (по 3 балла за ответ)  
– Сейчас мы с вами закрепим понятия, которые связаны со здоровым образом жизни. Нужно собрать слово, связанное со здоровьем.  
  
АМИНЫВИТ – витамины  
РТПОС – спорт  
ЛКАЗАКА – закалка  
НИТЕТИММУ – иммунитет  
ЛКАПРОГУ – прогулка  
БАДЬХО - ходьба  
4. «Конкурс капитанов» (2 балла за ответ)  
Назовите как можно больше видов спорта, которые начинаются с букв: Ф, В, К, С, Б.  
Капитан команды выбирает конверт, в котором находится одна из букв.  
Ф: Футбол, фехтование, фигурное катание, фристайл,  
В: Волейбол, велоспорт, вольная борьба, ватерполо  
К: Карате, кикбоксинг, конкур, кудо, конное троеборье.  
С: Сумо, стрельба из лука, самбо, синхронное плавание, спортивная   
гимнастика.  
Б: Баскетбол, биатлон, бобслей, бокс, борьба.

Педагог: А все знают, что такое ГТО? (Дети отвечают)  
Педагог: Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – это нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта.  
Предложение ввести всесоюзные испытания «Готов к труду и обороне» поступило в 1930 году, а ещё через год был сформирован первый комплекс ГТО, включавший 21 норматив. Возродили комплекс «Готов к труду и обороне» в 2014 году.   
24 марта 2014 года Президент России подписал указ, которым постановил до 15 июня 2014 года утвердить «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)», и ввести комплекс в действие с 1 сентября. Был утвержден новый перечень испытаний, разработаны нормативы, а так же дизайн знаков отличия. Комплекс ГТО включает в себя 11 возрастных групп. В зависимости от пола и возраста меняются нормативы и количество испытаний. Систематические занятия по подготовке и сдаче норм комплекса ГТО, особенно учащейся молодежи, позволяют постепенно приобщаться к физической культуре и спорту, подниматься по ступенькам спортивного мастерства. Обязательные испытания состоят из тестов на силу, быстроту, гибкость и выносливость. Испытания по выбору состоят из тестов на координационные способности и прикладные навыки. Для подготовки к испытаниям даются рекомендации к недельному двигательному режиму. Комплекс может также содержать оценку знания о гигиене занятий физической культурой, основы истории развития физической культуры и основы методики самостоятельных занятий. На базе нашей школы каждый желающий то же может сдать нормы ГТО. А кто из вас хотел бы испытать свои силы и пройти комплекс нормативов? (Дети высказывают свое мнение)  
Педагог: А теперь мы приступим к заключительному этапу нашей викторины.  
5. «Блиц-опрос» (по 1 баллу за ответ).  
1.Она является залогом здоровья (Чистота).  
2.Решающая характеристика внешности для баскетболиста (Рост).  
3.Как называется любое массовое заболевание людей. (Эпидемия)  
4.Тренировка организма холодом называется (Закаливание)  
5. Жидкость, переносящая в организме кислород, - это…(Кровь)  
6. Наука о чистоте – это… (Гигиена)  
7. Мельчайший организм, переносящий инфекцию – это…(Микроб)  
8. Теннисная площадка – это…(Корт).  
9. Спортивный переходящий приз – это…(Кубок).  
10. Каких людей называют моржами? (Купающимися зимой в проруби).  
11. Как называют людей, питающихся только растительной пищей? (Вегетарианцы).  
12. Из шерсти, каких животных делают лечебную одежду? (Из собачьей и верблюжьей шерсти).  
13. Какое лекарственное средство пропагандировал Дуремар? (медицинские пиявки).  
14. Зачем пьют рыбий жир? (Витамин Д нужен для формирования скелета).  
15. Когда отмечается Всемирный День здоровья? (7 апреля).  
16. Способность организма защищать себя от вторжения вирусов и бактерий – это… (Иммунитет).  
17. Ягода, очень полезная для зрения (Черника).  
  
18. Недостаток витаминов в организме – это… (Авитаминоз).  
  
**6. Конкурс «Знание – сила»**Здесь мы обобщим ваши знания о своем здоровье и что делать для того, чтобы его улучшить. Я задаю вопрос, а вы отвечаете. Готовы? Начали.  
**Вопросы:**  
1. Кто может заразить человека бешенством? (животные.)   
2. Рациональное распределение времени в течение суток – это… (Режим)  
3. Как называется любое массовое заболевание людей. (Эпидемия)  
4. Как называется материал для перевязки? (бинт.)   
5. Как называется травма, нанесенная огнем? (ожог.)   
6. Что способствует закаливанию организма? (солнце, воздух, вода.)  
7. У детей чаще, чем у взрослых, бывает искривление позвоночника и ног, однако они реже ломают кости. От какого вещества это зависит? (Кальций)  
8. Как называется результат воздействия мороза на организм человека? (обморожение.)   
9. Мельчайший организм, переносящий инфекцию – это…(Микроб)  
10. Способность организма защищать себя от вторжения вирусов и бактерий – это… (Иммунитет).  
11. Она является залогом здоровья (Чистота).   
12. Решающая характеристика внешности для баскетболиста (Рост). 

7. Мы двигаемся дальше викторина **Олимпийские игры.**  
Сейчас мы проверим вас кто больше всего знает об олимпийских играх.  
Итак, *викторина.*  
1. Какого цвета олимпийский флаг? (*Белый*)   
2. Сколько колец на олимпийском флаге? (*Пять колец*)   
3. Какая страна является родиной Олимпийских игр? (*Греция*)  
4. Через сколько лет проходят летние Олимпийские игры? (*Через четыре года)*  
5. Кому посвящались олимпийские игры в Древней Греции? (*Богу богов Зевсу*)  
6. Какого цвета олимпийские кольца? (С*иний, черный, красный, зеленый, желтый.*)   
7. Чем награждается чемпион современных Олимпийских игр? (*Золотой Олимпийской медалью*)  
8. Принимают ли участие в олимпиаде дети до 16 лет? (*Да в гимнастике*)  
9. Девиз олимпийских игр? (*Быстрее, выше, сильнее*)  
10. Чем награждали чемпиона Олимпийских игр, в Древней Греции? (*Оливковым венком*)   
11. Сколько золота содержит Олимпийская медаль? (*Не менее 6 грамм*)  
12. В каком году олимпиада проводилась в России? (*2014*)   
13. В каком городе была олимпиада в 2014 году? (*Сочи*)   
14. Участвуют ли в олимпиаде женщины? (*Да*)

8. Награждение (Подведение итогов)

9. Рефлексия деятельности  
– Какую задачу ставили сегодня?  
– Удалось ли её решить?  
– Как вы думаете, для чего вам могут пригодиться знания, полученные сегодня?  
– Можете ли вы сами воспользоваться полученными знаниями и  посоветовать что- либо своим друзьям и близким?  
– Что особенно понравилось? Что не понравилось?

Теперь вам известны многие секреты здорового образа жизни. Напоследок я хочу вам сказать, что быть здоровым может каждый из вас. Нужно только очень захотеть. Ребята, будьте здоровы!

<https://ped-kopilka.ru/nachalnaja-shkola/meroprijatija-na-temu-zdorovyi-obraz-zhizni-v-nachalnoi-shkole.html>