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>