

Викторина «Здоровый образ жизни»

Цель: воспитание здорового образа жизни.

Задачи: продолжить формирование у детей позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья; развивать внимание, мышление, память, творческие способности детей.

1 Сегодня наше занятие пройдет в очень интересной форме. Я хочу предложить вам посоревноваться друг с другом. Первое что нам нужно сделать, это поделиться на две команды. Взяв жетоны вы узнаете в какой вы команде

2 Ваша задача придумать название своей команды. Можете воспользоваться подсказками.

3. И так все готовы к состязаниям. За каждый правильное выполненное задания вы будите получать жетон.

А о чём мы сегодня будем с вами говорить, вы узнаете сами, выполнив первое задание.

Ваша задача сейчас совместно всем вместе разгадать ребус



Правильно, сегодня мы будем говорить о здоровье, и тема нашей викторины «Здоровый образ жизни»

Первый конкурс нашей викторины, по традиции, «Разминка».

«Разминка»

Сейчас, я вам буду зачитывать высказывания, которые напрямую или косвенно связаны со здоровым образом жизни. Ваша задача ответить, согласны ли вы с данным высказыванием («верно» или «не верно»). Итак, слушайте внимательно, мы начинаем нашу «Разминку».

1. Чтобы человеку выспаться, нужно ежедневно спать по шесть часов. (Не верно)
2. При помощи клюквы можно понизить температуру тела при заболевании. (Верно)
3. Если зимой ходить без шапки, волосы будут закаливаться и выглядеть красиво. (Не верно)
4. Кариес – болезнь, которой можно заразиться воздушно-капельным путем. (Не верно)
5. Офтальмолог и окулист это один и тот же врач, который занимается лечением болезней глаз. (Верно)
6. Зубы нужно чистить два раза в день. (Верно)
7. Принимать пищу после 18.00 очень полезно, она лучше усваивается организмом. (Не верно)
8. Если в жару не носить головной убор может случиться солнечный удар. (Верно)
9. Если очень хочется пить, можно попить из реки и даже из лужи, чтобы утолить жажду. (Не верно)

Наш следующий конкурс «Продуктовые корзины»

Мы все ходим в магазин и покупаем там разные продукты. Но все ли из них полезные?

Ваша задача разложить эти продукты на «Две корзины» и объяснить, почему вы сделали такой выбор.

Как вы знаете, одним из источников получения витаминов, являются овощи и фрукты, которые мы покупаем в магазинах или выращиваем у себя на огороде. И следующий конкурс называется «Необычный огород»

«Необычный огород»

Вашему вниманию предлагается стихотворение, ваша задача назвать те овощи и фрукты, которые автор зашифровал в этом стихотворении, выпишите их на листочек.

(Дети выполняют задание)

А теперь, давайте проверим, какие овощи и фрукты вы нашли. Я еще раз вам прочитаю стихотворение, а вы слушайте внимательно.

(Ведущая читает стихотворение)

Жил один садовод,

Он развел огород,

Приготовил старательно грядки.

Он принес чемодан,

Полный разных семян,

Но смешались они в беспорядке.

Наступила весна и взошли семена

Садовод любовался на всходы.

Утром их поливал, на ночь их укрывал,

И берег от прохладной погоды.

Но когда садовод нас позвал в огород,

Мы взглянули и все закричали:

-Никогда и нигде,

Ни в земле, ни в воде,

Мы таких овощей не встречали.

Показал садовод нам такой огород,

Где на грядках, засеянных густо,

Огурбузы росли, помидыни росли,

Редисвекла, чеслук, репуста.

(Правильные ответы: огурцы, арбузы, помидоры, дыни, редис, свекла, чеснок, лук, репа, капуста)

Молодцы, вы справились с заданием успешно. А сейчас немного отдохнём.

Физминутка

Раз — присели - распрямились.

Два — мы дружно наклонились.

Три — руками три хлопка.

А четыре — под бока.

Пять — руками помахать.

Шесть — на месте постоять.

Раз — присели - распрямились.

Два — мы дружно наклонились.

Три — руками три хлопка.

А четыре — под бока.

Пять — руками помахать.

Шесть — на место сесть опять

Молодцы! Теперь не отвлекаясь от темы спорта, я предлагаю вам следующий конкурс.

«Творчество ради спорта»

Ребята, вам нужно нарисовать плакат для людей, которые не занимаются спортом, не ведут здоровый образ жизни придумать лозунг и представить его.

(Дети рисуют плакаты)

Спасибо за представленные плакаты. А мы приступаем к следующему конкурсу нашей викторины.

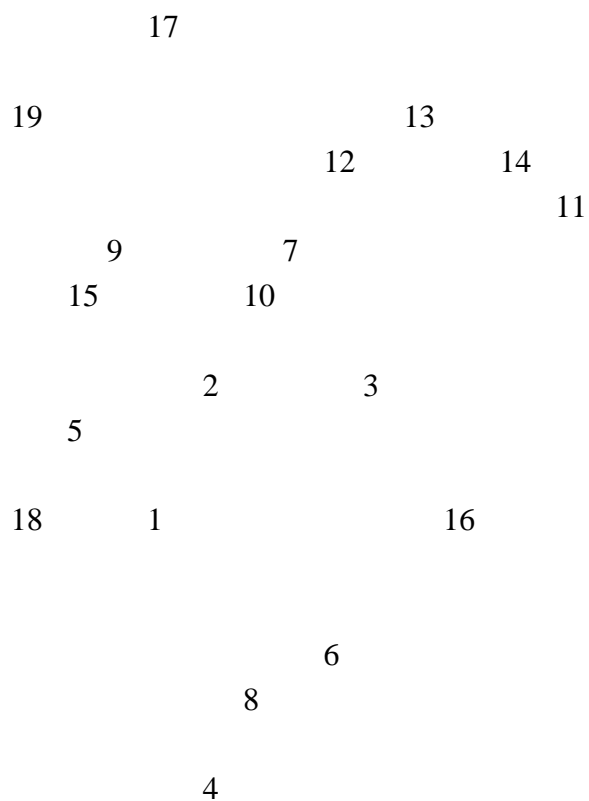
Следующий наш конкурс называется «Не все полезные советы»

Перед вами список того, что вредно делать, а что полезно делать для здоровья. Ваша задача назвать что вредно, а что полезно. Что полезно ставим +, а что вредно -

- 1) Есть как можно больше конфет
- 2) Чистить зубы утром и вечером
- 3) Смотреть телевизор лёжа
- 4) Кушать овощи и фрукты в них много витаминов
- 5) Круглосуточно играть в компьютерные игры
- 6) Заниматься спортом
- 7) Делать зарядку по утрам
- 8) Пить кока-колу и есть чипсы
- 9) Мыть руки перед едой
- 10) Гулять на свежем воздухе
- 11) Закаляться чтобы быть здоровым

«Разгадай кроссворд»

«Здоровый образ жизни»



По горизонтали: 1.Профилактика инфекционных болезней. 4.Утренняя физкультура. 5.Фрукты и овощи это... 6.Полезная еда на завтрак. 10.Обливание водой. 15.Медицинская фотография. 18. Ночной отдых. 19.На каком уроке нужно быть в спортивной форме.

По вертикали : 2. Люди, купающиеся зимой в проруби. 3. Чем измеряют температуру. 7. По утрам и вечерам чистят взрослые и дети. 8. Полезная еда на завтрак. 9. Водный вид спорта. 11.Награда на Олимпийских играх. 12.Что надо мыть перед едой. 13.Зимний вид спорта. 14.Обувь фигуриста. 16. Жидкость, без которой человек не сможет прожить. 17.Игра с мячом.

(Подведение итогов)

Наша викторина подошла к концу

И так давайте подведем итоги нашей игры

Какая команда у нас победила. Подсчитайте свои жетоны.

Объявляются победители игры !