

Конспект игры - викторины о здоровом образе жизни

«Здоровье - это здорово!»

для обучающихся 1-4 классов

Подготовила:

Педагог - психолог

Морозова В.В., 1 КК

Цель: Формирование представления и понимания, что такое здоровый образ жизни, как сохранить свое здоровье.

Задачи:

- Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.
- Формировать у детей устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.
- Пропаганда здорового образа жизни.

Планируемые результаты:

- сформировать у обучающихся представление о необходимости укрепления и поддержания своего здоровья, умения противостоять вредным привычкам, вести здоровый образ жизни.

Материалы: дипломы для награждения победителей, эмблемы для команд, конверты с буквами для конкурса.

Форма проведения: игра-викторина.

Участники мероприятия: 1-4 классы.

Ход викторины

I. Организационный момент

Долгожданный дан звонок –

Начинается урок!

Тут затеи и задачи,

Игры, шутки, все для вас!

Пожелаем всем удачи –

За работу, в добрый час!

II. Основная часть

Педагог – психолог: ЗДОРОВЬЕ – это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто люди растрачивают этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно, а порой даже невозможно.

- Как вы думаете, какая тема нашего сегодняшнего занятия, о чем мы с вами узнаем и закрепим свои знания?

(Ответы детей)

- Верно, сегодня мы поговорим о ЗОЖ и узнаем много интересных фактов о нашем здоровье.

- Слово «здоровье» является одним из самых частых, которые человек использует в своей речи. Даже приветствие при встречах и расставаниях мы связываем с этим словом: «здравствуйте», «будьте здоровы» и другие. Что же такое здоровье? Самый простой ответ гласит, что здоровье – это отсутствие болезней. На продолжительность жизни влияет множество факторов, но самое главное – это здоровый образ жизни!

- Скажите, пожалуйста, что значит вести здоровый образ жизни?

(За правильные ответы детям вручаются жетоны, два ученика, кто набрал максимальное количество жетонов становятся капитанами команд и выбирают себе участников)

Здоровый образ жизни



Конкурсы для викторины

1. «Название команды» (до 3 баллов)

Придумать название своей команде, с учетом тематики данной викторины.

2. «Дай ответ» (по 2 балла за верный ответ. Вопросы задаются каждой команде поочередно, если одна из команд не может дать ответ, право отвечать переходит следующей команде).

1. Что необходимо делать, чтобы не заболеть? (Правильное питание, сон, активная деятельность и активный отдых, отсутствие вредных привычек, соблюдение правил личной гигиены, физкультура, закаливание).
2. В каком возрасте полезно заниматься физической культурой? (В любом)
3. В какое время года лучше всего начинать закаляться? (Летом).
4. Что надо есть, чтобы легче вылечить простуду? (Малина, лимон, чеснок, липа).
5. Листья, какого растения используют при ушибе и кровотечении? (Лопух, подорожник).
6. Почему нельзя пить воду из реки или лужи? (В грязной воде находятся различные микробы, которые переносят опасные заболевания).
7. Почему нельзя гладить бездомных и чужих кошек, и собак? (Можно подхватить клещей, лишай).
8. Можно ли есть немытые овощи и фрукты? Почему? (Нет, т.к. на них много разных микробов).
9. Назовите зимние виды спорта?
10. Назовите летние виды спорта?

3. «Угадай-ка» (по 2 балла за ответ)

Надо отгадать *загадки на тему ЗОЖ*

1.Разгрызёшь стальные трубы,
Если часто чистишь ... *(зубы)*

2.Сок, таблеток всех полезней,
Он спасёт от всех ... *(болезней)!*

3.Для царапинок Алёнки
Полный есть флакон ... *(зелёнки)*

4.Объявили бой бациллам:
Моем руки чисто с ... *(мылом)*

5.В овощах и фруктах есть.
Детям нужно много есть.
Есть ещё таблетки
Вкусом как конфетки.
Принимают для здоровья
Их холодной порою.
Для Сашули и Полины
Что полезно? - ...*(Витамины)*

6.Костяная спинка,
На брюшке щетинка,
По частоколу прыгала,
Всю грязь повывыла. *(Зубная щетка)*

7.Болезнь мне некогда друзья,
В футбол, хоккей играю я.
И очень я собою горд,
Что дарит мне здоровье...*(Спорт)*

8.Позабудь ты про компьютер.
Марш на улицу гулять.
Ведь полезней для здоровья
Свежим воздухом... *(Дышать)*

9. Очень горький — но полезный!
Защищает от болезней!
И микробам он не друг –
Потому что это — *(Лук)*

4. «Физминутка» (до 3 баллов)

Каждая команда должна придумать и показать спортивное движение. *(Остальные команды повторяют движения.)*

5. «Блиц-опрос»

Итак, сейчас я каждой команде задам вопросы, вам надо ответить Да – Нет, за правильный ответ, получаете 1 балл.

1. Согласны ли вы, что зарядка – источник бодрости и здоровья? *(да)*
2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? *(нет)*
3. Верно ли, что можно играть в компьютер или в телефон сколько хочешь? *(нет)*
4. Верно ли, что от курения ежегодно погибают 10 000 человек? *(да)*
5. Правда ли, что бананы поднимают настроение? *(да)*
6. Верно ли, что морковь делает организм здоровее? *(да)*
7. Правда ли, что детям молоко нужно пить ежедневно? *(да)*
8. Правда ли, что летом можно пить холодные напитки? *(нет)*
9. Правда ли, что гулять на улице нужно каждый день? *(да)*
10. Правда ли, что можно ложиться спать когда захочешь, даже очень поздней ночью? *(нет)*

Молодцы, ребята!

6. «Виды спорта» конкурс капитанов *(по 2 балла за 1 вид спорта)*

Назвать как можно больше видов спорта, которые начинаются с букв: Ф, В, П, Т, Б. Капитан команды выбирает конверт, в котором находится одна из букв.

Примерные варианты ответов:

Ф: футбол, фехтование, фигурное катание, фристайл,

В: волейбол, велоспорт, вольная борьба, ватерполо

П: пейнтбол, плавание, прыжки

Т: триатлон, теннис, танцы спортивные,

Б: баскетбол, биатлон, бобслей, бокс, борьба

IV. Награждение

Подведение итогов, вручение дипломов.

V. Рефлексия

– 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?

- С каким настроением вы уходите с сегодняшнего занятия?