МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1**

**БОГОРОДИЦКОГО РАЙОНА ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ**

Автор-составитель: Коротких Геннадий Геннадьевич

Богородицк

2021

**Игра- викторина для 1 - 4 классов на тему:**

**«Мы за здоровый образ жизни»**

Учитель начальных классов Кузнецова Наталия Николаевна

**Цель:** формирование у детей понимания того, что главное в жизни человека – это здоровье, расширение и обобщение знаний обучающихся  о здоровье и здоровом образе жизни.

**Задачи:** обсуждение различных вариантов отношения к своему здоровью и возможные пути его сохранения: соблюдение режима дня, занятия физкультурой, соблюдение правил гигиены, правильное питание, умение сказать «нет» вредным привычкам;

коррекция познавательной, речевой деятельности, памяти, внимания;

развитие познавательного интереса, творческих способностей.

воспитание у детей чувства личной ответственности за собственное здоровье, доброжелательного отношения друг к другу, чувства коллективизма.

**Оборудование:**презентация, цветик- семицветик, эмблемы участников, буквы на магнитах, листочки с режимными моментами, конверты с пословицами, магнитофон с подбором кассет для музыкального сопровождения, призы.

**Предварительная работа:** знакомство с телом человека, чтение художественной литературы и стихов, разучивание физкультминуток под музыку, отгадывание загадок, беседы о здоровом образе жизни.

**Ход мероприятия.**

**1.Организационный момент.**

Вступительная беседа.

Здравствуйте, дети!

При встрече люди обычно говорят: «Здравствуйте!», желая друг другу здоровья.

И это неспроста. Потому что дороже всего на свете что?

Здоровье!

Правильно, здоровье – это самая большая на свете ценность.

Сегодня в нашей игре - викторине мы с вами обобщим наши знания о здоровье, поговорим о том, как мы сами должны заботиться о своём здоровье.

Наша викторина пройдет под девизом: **«Мы за здоровый образ жизни»** (дети повторяют хором).

А перед игрой-викториной давайте немножко разомнёмся.

**2.Коррекционное упражнение.**

Задание на внимание. Я начинаю фразу, а вы заканчиваете словами:

" Это очень хорошо или это очень плохо ".

**Учитель:**

Жил на свете мальчик Коля,…Это очень хорошо!

Он учился в нашей школе…Это очень хорошо!

В 7 утра он поднимался… Это очень хорошо!

Никогда не умывался…Это очень плохо!

Он старательно учился... Это очень хорошо!

И однажды отличился... Это очень хорошо!

Отнял он рекорд у Вани:

3 недели не был в бане… Это очень плохо!

Но исправился наш Коля… Это очень хорошо!

Стал наш Коля молодец, тут и сказочке конец!

**А сейчас приступим к викторине**

В нашей викторине будут участвовать 3 команды: «Чистюли», «Витаминки», «Спорсмены». Игру – викторину будет судит жюри, которое будет оценивать ваши знания и умения. И так, представляем жюри: (назвать членов жюри).

Капитаны, представьте свои команды.

**1.** **«Чистюли»:**

Мы чистюли чище всех,

Сегодня к нам придет успех.

**2.** **«Витаминки»:**

- Витамины поглащайте

И здоровью помогайте.

**3. «Спортсмены»:**

Спорт – это сила!

Спорт – это жизнь!

Победы добьёмся .

Соперник – держись!

**Учитель:**

Сейчас мы в игру поиграем и что-нибудь новое узнаем. У нас есть волшебные лепесточки со словами обозначающими различные направления «Здорового образа жизни» т.е. ЗОЖ. (показать середину цветка) Лепесточки мы соберём в цветочек и посмотрим, что же у нас получится в конце нашей викторины.

И так , команда «Чистюли» прочитает первое задание.

**1 задание.**

**Красный лепесток**

Смотрим что написано на лепестке, о чём пойдёт речь?

О здоровье.

А сейчас каждая команда должна из букв собрать слово « здоровье» учитываются скорость и правильность.

**Слово жюри:**

**2 задание.**

**Фиолетовый лепесток**

Учитель: «Витаминки», берём следующий лепесток. Читаем, что написано: «Чистота»

Чистота является залогом чего?

Здоровья!

Соблюдение здорового образа жизни тесно связано с правилами гигиены. А в соблюдении правил гигиены нашими помощниками могут быть предметы, которые вы должны отгадать.

**Загадки «Помощники гигиены»**

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 под рукою,

Что это такое? (полотенце)

4.Лёг в карман и караулю

Рёву, плаксу и грязнулю,

Им утру потоки слёз,

Не забуду и про нос. (носовой платок.)

5.На себя я труд беру:

Пятки, локти с мылом тру

И колени оттираю -

Ничего не забываю. (мочалка.)

6.Чтобы волосы блестели

И красивый вид имели,

Чтоб сверкали чистотой,

Мною их скорей помой.(шампунь.)

7.Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит. (зубная щётка.)

8.Без неё мы никуда:

«Ни туда и не сюда»,

Всем для жизни нам нужна

Очень чистая. (вода.)

9.Дождик тёплый и густой,

Этот дождик не простой;

Он без туч и облаков

Целый день идти готов. (душ.)

Загадки вы отгадали. А давайте посмотрим хорошо ли все запомнили предметы которые нам необходимы для гигиены.

**Игра « третий лишний»:**

убери лишние предметы, объясни — для чего предназначены оставшиеся.

1. Первая группа: мыло, зубная паста, зубная щетка, щетка для одежды

2. Вторая группа: носовой платок, расческа, стиральный порошок, мочалка.

3. Третья группа: гигиеническая помада, мыло, тушь для ресниц, полотенце.

И снова предоставим слово жюри:

**3 задание. Оранжевый лепесток**

**«Спортсмены», скажите, что же написано на следующем лепесточке?**

**« Режим дня».**

**Ребята, для чего нам нужен режим дня?**

Режим, ребята, много значит: (читают дети)

Поможет он решить задачи,

Когда ложиться и вставать,

Когда тетрадку открывать,

Чтобы садиться за уроки,

Когда гулять идти, когда…

Ответ получишь ты тогда,

Когда изучишь ты режим и станет он тебе родным.

И так, следующая игра так и называется: **«Режим дня»**

***Учитель.***

Сейчас, ребята, мы поиграем в игру, которая поможет вам запомнить режим дня, по которому должны жить младшие школьники. (играющим раздаются вразброс карточки с пунктами режима дня):

Подъем, Зарядка, Завтрак, Дорога в школу, Уроки, Обед, Прогулка, Ужин, Свободное время, Сон.

**Слово жюри:**

**4 задание и Желтый лепесток.**

**И так, « Чистюли», снова ваша очередь брать лепесток. Что же на нём написано?**

Крепла чтоб мускулатура,

Занимайся …физкультурой!

Ребята, вы знаете, по мнению ученых ежедневные занятия физкультурой замедляют старение организма и прибавляют в среднем 6 - 9 лет жизни. Спорт, зарядка, физические упражнения приносят огромную пользу растущему организму.

**Сейчас мы поиграем в игру « Изобрази вид спорта».**

Здоровый образ жизни связан с занятиями спортом.   А сейчас мы попросим капитанов команд выйти к нам.

В этом конкурсе капитаны должны изобразить жестами тот вид спорта, который написан у каждого на листочках (шахматы, волейбол , футбол , баскетбол , бокс , художественная гимнастика , тяжелая атлетика , лыжный спорт , фигурное катание , плавание , пулевая стрельба , борьба).

Задача всех остальных угадать этот вид спорта.

Жюри подводит итог игры, а мы с вами все вместе разомнёмся.

**Физкультминутка (музыкальная)**

**Дети утром рано встали,**

**За грибами в лес пошли. (ходьба на месте)**

**Приседали, приседали,**

**Белый гриб в лесу нашли, (приседания)**

**На пеньке растут опята,**

**Наклонитесь к ним, ребята,**

**Наклоняйся, раз-два-три,**

**И в лукошко набери! (наклоны)**

**Вон на дереве орех.**

**Кто подпрыгнет выше всех? (прыжки)**

**Если хочешь дотянутся,**

**Надо сильно потянутся. (потягивание – руки вверх.)**

**Три часа в лесу бродили,**

**Все тропинки исходили. (ходьба на месте)**

**Жюри, ждём вашего слова:**

**5 задание.**

**Берём Голубой лепесток.**

**Ну а мы ждём «Витаминок» .**

**И так, следующий лепесток. Питание. Полезное и вредное питание.**

**Игра « Вредные – полезные».**

**Ребята, как вы думаете что мы будем делать? Мы будем определять продукты вредные или полезные.**

Я называю продукты, а вы - хлопаете если продукты полезные и молчите если вредные.

**1 команда:**

Рыба, жевательная резинка , «Кола» , геркулес, морковь, лук, шоколадные конфеты, яблоки, капуста.

**2 команда:**

Колбаса, газировка, шоколадка, помидоры, чеснок, молоко, кефир, «Чупа-чупс» , горох, торт.

3 команда:

Виноград, творог, лимонад, ряженка, мороженое, чипсы, огурцы, свекла, абрикосы, гречка.

**Слово жюри:**

**6 задание.**

**Зеленый лепесток «Спортсмены», ваш лепесточек. Скажем нет! вредным привычкам, да! полезным.**

**Викторина «Верю - не верю»**

Послушайте вопрос и отвечайте : «Да или нет».

- Верно ли, что детям достаточно спать 8 часов в день?

- Правда ли, что зарядка – источник здоровья?-

-Правда ли, что курение вредит здоровью?

- Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы?

- Правда ли, что смотреть телевизор можно целый день?

-Правда ли, что пиво является безвредным?

-Правда ли, что ходить босиком полезно для укрепления стопы?

- Верно ли, что летом можно запастись витаминами на целый год?

-Верно ли, что сон полезен для здоровья?

**И снова физкультминутка**(музыкальная)

Для начала мы с тобой

Крутим только головой. (вращение головой)

Корпусом вращаем тоже.

Это мы, конечно, сможем. (повороты вправо и влево)

А теперь мы приседаем,

Мы прекрасно понимаем-

Нужно ноги укреплять,

Раз. два, три, четыре, пять. (приседания)

Напоследок потянулись вверх.

И в стороны прогнулись. (потягивания вверх и в стороны)

От разминки раскраснелись

И на место все уселись. (дети садятся)

**Жюри:**

**7 задание.**

**Синий лепесток.**

**Все команды уже по 2 раза выбрали лепесточки, а теперь попросим зрителей поучаствовать в игре.** (называю фамилию обучающегося, который читает)

**«НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ» А что относится к народной мудрости? Пословицы и поговорки.**

**И так, конкурс «Пословицы и поговорки о ЗОЖ».**

Составьте из рассыпанных слов-карточек пословицы и поговорки.

**Задание:**

Капитаны команд получают конверты, на листочках записано начало пословицы или поговорки о ЗОЖ. Задача участников команд – подобрать подходящие по смыслу окончание.

1.Закаляй свое тело с пользой для… дела.

2. В здоровом теле здоровый… дух.

3. Если хочешь долго жить, брось… курить.

1.Солнце, воздух и вода - наши верные… друзья.

2.Двигайся больше – проживешь… дольше.

3. Кто курит табак, тот себе …враг.

1. Сахар зубы разрушает, а морковь …укрепляет.

2. Здоровье дороже …золота.

3.Лучше знаться с дураком, чем с …табаком.

**Учитель.**

Пока ребята собирают пословицы , мы со зрителями поиграем.

**Игра со зрителями. "Загадки о режиме дня"**

(если команды выполнят свои задания, могут присоединиться к нам)

* Стать здоровым ты решил, значит, соблюдай… режим.
* Утром в семь звенит настырно наш веселый друг… будильник.
* На зарядку встала вся наша дружная… семья.
* Режим, конечно, не нарушу – я моюсь под холодным… душем.
* После душа и зарядки ждет меня горячий… завтрак.
* После обеда можно сладко поспать, а лучше во дворе… играть.
* Смотрит к нам в окно луна, значит, спать давно… пора.

**Жюри, и снова ваш выход, подведите итоги:**

**Ребята конкурсы все наши закончились и цветочек мы с вами собрали и что же у нас получилось? А получился у нас цветик – семицветик, который символизирует Что?**

**ЗОЖ.**

**Здоровый образ жизни.**

**Вот и подошла к завершению наша викторина и хочется ребята, у вас спросить:**

Как называлась наша викторина?

Давайте еще раз вспомним, что надо делать, чтобы быть здоровыми?

--Соблюдать режим дня.

-Заниматься физкультурой и спортом.

- Соблюдать правила гигиены.

-Правильно питаться.

- Должны сказать: «нет» вредным привычкам!

Можно ли сказать, что эти знания пригодятся вам в жизни?

Да!

**Жюри подводит окончательный итог игры – викторины**

**дети произносят хором**

Здоровье – это круто.

Здоровье – это драйв.

Здоровый образ жизни

Скорее выбирай!