*«****Береги здоровье смолоду****!»*

*(****игра - викторина****)*

Учитель : Павлова Е.Л  *ГКОУ УР «Школа №75»*

2024

Тема: **Береги здоровье смолоду**

Дата проведения: 26 ноября

Контингент участников: воспитанники интерната 5 – 7класса.

Место проведения: игровая комната

Форма проведения: **игра - викторина**

Время проведения: 40 минут.

Начало проведения: 16.00

Оборудование: Мультимедиа, воздушные шары.

Цели:

- учиться быть **здоровым душой и телом**, стремиться строить своё **здоровье**, применяя знания и умения в согласии с законами природы и бытия

Задачи:

- формировать у детей необходимые знания, умения и навыки по **здоровому**

образу жизни;

- учить использовать полученные знания в повседневной жизни;

- способствовать сплочению детского коллектива, формируя нравственные

качества воспитанников: умение дружить, общаться.

Личностные УУД:

• степень познавательной активности, творчества и самостоятельности воспитанников на занятии;

• наличие и эффективность групповых, коллективных и индивидуальных форм работы;

• создание условий для проявления способностей;

Регулятивные УУД:

• осуществлять действие по образцу и заданному правилу;

• сохранять заданную цель;

• контролировать свою деятельность по результату;

• адекватно понимать оценку взрослого и сверстника;

Коммуникативные УУД:

• стимулирование воспитанников к выражению собственного мнения;

• умение организовывать общение воспитанников друг с другом;

• формирование умений слушать собеседника, договариваться, убеждать его;

• культура поведения в диалоге;

Познавательные УУД:

• степень познавательной активности, творчества и самостоятельности воспитанников на занятии;

• наличие и эффективность групповых, коллективных и индивидуальных форм работы;

• создание условий для проявления способностей воспитанников.

**Ход занятия**

Воспитатель: Здравствуйте дорогие ребята, уважаемые гости! Сегодня в нашей игре – викторине *«****Береги здоровье смолоду****»* участвуют две команды. Наш девиз: “Я умею думать, я умею рассуждать, Что полезно для **здоровья**, то и буду выбирать”

Какая же викторина без жюри? Разрешите представить наше жюри *(идет представление членов жюри)*.

Командам было дано домашнее задание - придумать название команды

и девиз. Это и является нашим первым заданием.

1. Задание. *«Представление команд»*.

1. Команда *«Успех»*.

Девиз: *«Друг за друга мы горой, На пути у нас не стой!»*

2. Команда *«Дружба»*.

Девиз: *«Никогда не унываем, и всегда мы побеждаем!»*

2. Задание. Загадки

1. Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся.

Для **здоровья**, для порядка

Людям всем нужна … *(Зарядка.)*

2. К небу тянется чудак, не дотянется никак *(Дым)*

3. Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет *(Спорт)*

4. Он с тобою и со мною

Шёл лесными стежками,

Друг походный за спиною

На ремнях с застёжками. *(Рюкзак.)*

5. В новой стене,

В круглом окне

Днём стекло пробито,

На ночь вставлено. *(Прорубь.)*

6. Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ

Это мой *(Велосипед.)*

7. Есть, ребята, у меня

Два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих –

Что за кони у меня? *(Коньки.)*

8. Чтоб большим спортсменом стать,

Нужно очень много знать.

И поможет здесь сноровка

И, конечно *(Тренировка.)*

- Какое ключевое слово получилось в клетках? *(****Здоровье****.)*

Жюри подводит итоги 2-х конкурсов

3. Задание. Блиц - турнир

1. Куда надо забить гол? *(ворота)*

2. Летние коньки *(ролики)*

3. Главный признак травмы *(боль)*

4. Что дороже денег? *(****здоровье****)*

5. Главный человек на площадке *(судья)*

6. Вредная привычка *(курение)*

7. Что милей всего на свете? *(сон)*

8. **Игра с шайбой — это**.*(хоккей)*

9. Начало пути к финишу *(старт)*

10. Инструмент спортивного судьи *(свисток)*

11. Зимняя спортивная **игра** *(биатлон, лыжи)*

12. Национальные соревнования *(гонки в упряжках)*

13. Тренировка организма холодом.*(закаливание)*

14. Наука о чистоте.*(гигиена)*

4. Задание. *«****Оздоровительная минутка****»*

1. *«Жираф»* - голова вверх – вниз, круговые движения вправо – влево.

2. *«Птица»* - руки поднять, опустить (как крылья, круговые движения назад – вперёд.

3. *«Кошка»* - потягивание всем телом.

4. *«Лошадь»* - поднятие ног по очереди, сгибая в коленях.

5. Задание. Какие продукты являются полезными для нашего **здоровья**?

Ребята: Овощи, фрукты, ягоды.

Воспитатель: Правильно. Сейчас вы получите кроссворды, где зашифрованы названия фруктов, овощей и ягод. За минуту найдите на данных листах как можно больше ягод, фруктов и овощей *(включается музыка)*

м о р о ш к а ф п л а ч к

в ч е р н и к а р н и к а

н ё ш г о л у б и к а о н

ж и м о л о с т ь о н е т

к л у б н и к а б н а ш о

м а л и н а м м л м с н ф

р п о м и д о р л у к в а

а п е л ь с и н к м т м л

д к а п у с т а о п ы в ь

с м о р о д и н а м в е к

а р б у з в ф о г у р е ц

м а н д а р и н р е а е а

б а н а н п г р а н а т а

Ответы: морошка, черника, голубика, жимолость, клубника, малина, помидор, апельсин, смородина, арбуз, лук, капуста, мандарин, гранат,

Жюри подводит итоги работы команд.

5. Задание. Работа со зрителями. *«Кто нас лечит?»*

1. В перевязке - главный мастер.

По уколам - просто ас.

И таблетки, и лекарства

Всем по времени раздаст… *(Медсестра.)*

2. Если ранка воспалилась

И заныл аппендицит,

Этот врач тебе поможет -

Вас он быстро исцелит! *(Хирург.)*

3. Малыши болеют часто -

Это всем на свете ясно.

Кто же помощь им окажет

И лечение подскажет? *(Педиатр.)*

1. Больное сердце исцелит.

Лишь только этот Айболит *(Кардиолог.)*

2. Щитовидку исцелит.

Этот доктор Айболит. *(Эндокринолог.)*

3. Лечит он болезни кожи –

От фурункула до рожи. *(Дерматолог.)*

6. Задание. *«Закончите пословицу»*

**Здоровье не купишь – его** *(разум дарит)*

В **здоровом теле – здоровый** *(дух)*

Оленя узнаешь в упряжке, а человека на *(промысле)*

С хорошим человеком и без чума *(тепло)*

Солнце, воздух и вода – наши … *(лучшие друзья)*

Птица сильна крыльями, а человек – *(дружбой)*

7. Задание. *«Инвентарь, используемый в национальных видах спорта»*

Воспитатель: Перед каждой командой лежит лист бумаги. За две минуты вам нужно написать названия спортивных снарядов, всех, что знаете и при помощи которых можно заниматься спортом, а значит, следить за своим **здоровьем**. Начали! Какая команда напишет больше, та и победила. *(****Играет музыка****.)*

Воспитатель *(читает)* :

1. Турник, 7. Гири.

2. Топор. 8. Штанга.

3. Тынзея. 9. Боксерские перчатки.

4. Мячи. 10. Гимнастический козёл.

5. Скакалки. 11. Нарты.

8. Хорей.

9. Конкурс капитанов кроссворд

10. Творческая работа

Командам раздается листы, на котором написано слово “**здоровье**” по вертикали и ручки, время работы в группах 2 минуты, выступление одна минута. Конкурс оценивается жюри по 1-й бальной системе.

Истолковать с помощью слов или словосочетаний каждую букву в слове **здоровье** *(включается музыка)*

з – **здорово**!

д – добро

о - ответственность

р – радость,

о – обучение,

в – выдержка,

ь – ьвобюл (читай наоборот,

е – ежедневная зарядка, единомышленники.

Жюри подводит итоги викторины.

10. Рефлексия

1. Что такое **здоровье**?

2. Что узнали нового для себя?

3. Что хотели бы добавить нового?

Если любишь себя и ценишь свое **здоровье**, ты скажешь “нет” всему, что может принести тебе вред.

**Здоровье** – это действительно бесценный дар. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. **Здоровье** помогает человеку учиться, трудиться, заниматься любимым делом, активно отдыхать.

Дорогие ребята! Наша викторина подошла к концу, вы смогли показать свои знания, узнали много нового. Всем спасибо!

Желаю вам: Никогда не болеть, правильно питаться, быть бодрыми, вершить добрые дела.

В общем, вести **здоровый образ жизни**!