**Игра – викторина по теме**

**"ЗДОРОВЬЕ-бесценный клад"(6КЛАСС.)**

**Цель:**

* Формировать ЗОЖ. Воспитание убеждения в необходимости строго соблюдать санитарно – гигиенические правила.
* Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.
* Формировать у детей устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи**:

1. Дать представление, что такое здоровый образ жизни.
2. Убедить учащихся о необходимости быть здоровым.
3. Объяснить роль здорового образа жизни для человека.
4. Выяснить факторы здоровья.

**Планируемый результат**: добиться от учащихся укрепления и поддержания своего здоровья, умения противостоять вредным привычкам, вести здоровый образ жизни.

**Воспитатель:** Приветствуем всех, кто время нашел.  
На праздник здоровья охотно пришел.  
Кто хочет прожить без врачей и таблеток.  
Кто бодрый, веселый - их любим за это!

Здоровье своё бережём с малых лет.

Оно нас избавит от болей и бед!

В век технического прогресса и развития космических технологий, как вы думаете, что всего дороже? Конечно же здоровье! ***Здоровье человека*** – это главная ценность в жизни. Здоровье не купишь за деньги. Будучи больными, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете решать жизненно важные задачи. Все мы хотим вырасти крепкими и здоровыми. Быть здоровым – естественное желание человека, рано или поздно все задумываются о своем здоровье. Каждый из нас должен осознавать, какой это бесценный клад.

**Воспитатель:**Вы помните сказку В.Катаева «Цветик-семицветик»? В ней рассказывается о том, как однажды Волшебница подарила девочке Жене цветок с семью разноцветными лепестками. Стоило оторвать лепесток, подбросить его вверх и сказать волшебные слова, как тотчас же любое желание исполнялось. Когда у Жени остался последний лепесток, она увидела грустного мальчика Витю, у которого болела нога, и который поэтому не мог бегать и играть с другими детьми. Жене стало его жалко, она оторвала последний лепесток и загадала, чтобы Витя выздоровел. И Витя стал здоровым. На этом сказка кончается.

Давайте и мы представим, что Волшебница и нам подарила цветок, но не простой, а волшебный цветок здоровья. Как бы он выглядел? (На доске открывается цветок, дети по очереди отрывают лепестки, переворачивают и читают то, что написано на обратной стороне лепестков.)

* Здоровье – это красота.
* Здоровье – это сила и ум.
* Здоровье – это самое большое богатство.
* Здоровье – это то, что нужно беречь.
* Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным.
* Здоровье – это долгая счастливая жизнь.
* Здоровье – это когда ты весел и у тебя всё получается.

**Воспитатель:**Друзья, у меня есть для вас стихи, но их прочесть поможете вы.

Как только руку подниму я вверх, слово **"здоровье"** произносят все!

Законы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ должны мы твердо знать!

Свое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ беречь и охранять!

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ много значит!

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ всех важней!

**Воспитатель:** Что же нужно делать, чтобы быть здоровым? Правильно, необходимо хотеть и уметь заботиться о своём здоровье.

**Конкурс "Здоровье"**

К каждой букве в слове "здоровье" нужно подобрать другие слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни. Каждое слово принесет команде один балл. На выполнение задания отводится одна минута. (Во время работы команд звучит музыка.)

**Воспитатель:** А сейчас у нас ***игра на внимание и на проверку знания***.

Если мой совет хороший,  
То похлопайте в ладоши,  
На неправильный совет,  
Говорите сразу: "Нет".  
Блеск зубам чтобы придать  
Нужно крем сапожный взять.  
Выдавить полтюбика,  
И почистить зубики.  
Это правильный ответ? ***(Нет!)***

Навсегда запомните,  
Милые друзья,  
Не почистив зубы,  
Спать идти нельзя.  
Если мой совет хороший  
Вы похлопайте в ладоши.  
Чтобы зубы укреплять  
Полезно гвозди пожевать!  
Это правильный совет? ***(Нет!)***

Постоянно нужно есть,  
Для зубов ваших  
Фрукты, овощи, омлет  
Творог, простоквашу.  
Если мой совет хороший  
Вы похлопайте в ладоши.

**Конкурс «Угадай пословицу»**

**12 6 10 11 8 11 1 – 5 1 7 8 3 5 4 8 9 8 2 13 14!**

**А В Г Д З И Л О Р С  Т  Ч   Ь  Я**

**1  2 3  4 5  6  7  8  9 10 11 12 13 14**

Ответ: Чистота – залог здоровья!

***Игра «Рифмы».***

В кране нам журчит водица:  
«Мойте чище ваши ……» **(лица)**Разгрызёшь стальные трубы,  
Если чисто чистишь ………. **(зубы)**  
Превратятся скоро в когти  
Неподстриженные …… **(ногти).**В бане целый час потела –  
Лёгким, чистым стало …….. **(тело).**С детства людям всем твердят,  
Что табак – смертельный ……… **(яд).**  
Объявили бой бациллам:  
Моем руки чисто с ……… **(мылом).**

**Конкурс "Народная мудрость гласит"**

Команды получают карточки с незаконченными пословицами. Задача участников – закончить пословицы о здоровье. В конце конкурса представители команд зачитывают свои варианты окончания пословиц. За каждый правильный ответ команда получает по одному баллу.

**Здоровье в порядке – спасибо \_\_\_. (Ответ: зарядке.)**

**Если хочешь быть здоров – \_\_\_. (Ответ: закаляйся.)**

**В здоровом теле – \_\_\_. (Ответ: здоровый дух.)**

**Учитель:** А теперь давайте проверим, как вы знаете правила заботы о своём здоровье. Я буду начинать, а вы продолжайте.

***Игра «Антирифмы»***

Зубы ты почисть сначала,  
Есть для этого ……. **(не мочало, а щётка и паста)**  
Хоккеистов слышен плач:  
Пропустил вратарь их …….. **(не мяч, а шайбу)**  
С каждым днём нам лето ближе,  
Скоро встанем все на ……. **(не на лыжи, а на ролики)**  
Лыжня огибает деревья, пеньки,  
Несут, как на крыльях, нас наши………. **(не коньки, а лыжи)**  
У Иринки и Оксанки  
Трёхколёсные есть…….. **(не санки, а велосипеды).**

**Конкурс "Здоровье не купишь – его разум дарит"**

За каждый правильный ответ команда получает по одному баллу.

**Вопросы:**

1. Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? (Ответ: да.)
2. Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? (Ответ: нет.)
3. Верно ли, что зубы надо чистить один раз в день? (Ответ: нет.)
4. Правда ли, что бананы поднимают настроение? (Ответ: да.)
5. Верно ли, что морковь замедляет старение организма? (Ответ: да.)
6. Легко ли отказаться от курения? (Ответ: нет.)
7. Правда ли, что недостаток солнца вызывает плохое настроение? (Ответ: да.)
8. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (Ответ: нет.)
9. Правда ли, что каждый день нужно выпивать два стакана молока? (Ответ: да.)

**Воспитатель:**Вы очень хорошо и дружно работаете! Наступило время дать отдых вашим глазам. (Физминутка для глаз)

**Воспитатель:** «Овощи и фрукты – кладовая здоровья» - почему так говорят? *(ответы детей)*

**Конкурс загадок**

Я румяную Матрёшку

От подруг не оторву,

Подожду, когда Матрёшка   
Упадёт сама в траву. **(*Яблоко)***

Огурцы они как будто,  
Только связками растут,  
И на завтрак эти фрукты  
Обезьянам подают. **(Банан)**

Синий мундир, жёлтая подкладка,  
В середине - сладко. **(Слива)**

Этот плод сладкий хорош и пригож,   
На толстую бабу по форме похож. **(Груша)**

Ни в полях и ни в садах,  
Ни у вас и ни у нас,  
А в тропических лесах  
Вырастает ... **(Ананас)**

Золотистый и полезный,  
Витаминный, хотя резкий,  
Горький вкус имеет он.  
Когда чистишь – слезы льешь. **(*Лук)***

Расселась барыня на грядке,  
Одета в шумные шелка.  
Мы для нее готовим кадки  
И крупной соли полмешка. ***(Капуста)***

Хотя я сахарной зовусь,  
Но от дождя я не размокла,  
Крупна, кругла, сладка на вкус,  
Узнали вы, кто я? ... **(Свекла)**

На грядке длинный и зеленый,

А в кадке жёлтый и солёный. **(Огурец)**



**Полезно – руки вверх**

**Вредно – хлопаем**

Рыба,  чипсы,   морковь,  капуста,  гречневая каша, торт,  жирное мясо,  пепси,  молоко,  яблоки,  сухарики,  отварное мясо птицы,  жевательные конфеты, сок



**Конкурс "Знание – сила"**

За каждый правильный ответ команда получает по одному баллу.

**Вопросы:**

1. Как называется результат воздействия мороза на организм человека? (Ответ: обморожение.)
2. Кто может заразить человека бешенством? (Ответ: животные.)
3. Как называются напитки, которые губят здоровье человека? (Ответ: алкоголь.)
4. Как называется материал для перевязки? (Ответ: бинт.)
5. Как называется травма, нанесенная огнем? (Ответ: ожог.)
6. Что способствует закаливанию организма? (Ответ: солнце, воздух, вода.)

**Воспитатель:** Ребята, теперь вам известны многие секреты здорового образа жизни. И я хочу вам сказать, что быть здоровыми может каждый из вас. Нужно только очень захотеть. Вы - наше будущее, поэтому заботиться о своем здоровье нужно начинать сейчас. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбка. У здоровых людей ясный ум и крепкая нервная система .

Я желаю вам, ребята - быть здоровыми всегда,  
Но добиться результата невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться, каждый раз перед едой,  
Прежде, чем за стол садиться, руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь ежедневно по утрам.  
И, конечно, закаляйтесь – это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите, по возможности всегда,  
На прогулки в лес ходите, он вам силы даст, друзья!

Желаю вам цвести, расти

Копить, крепить здоровье,

Оно для дальнего пути

