Белан Ольга Викторовна

МБОУДОД ДДТ ст. Ярославской

Педагог дополнительного образования

**Викторина: «Составляющие моего здоровья»**

**Цель:**  воспитание убеждения в необходимости строго соблюдать санитарно-гигиенические правила.

**Задачи:** формировать навыки ЗОЖ, воспитывать бережное отношение к своему здоровью. Способствовать развитию у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

**Необходимое время:** 1час.

**Количество участников** – от 10 и более.

**Возраст -** 1-2 класс.

**Место проведения:** зал ДДТ.

**Оборудование:** значки для игроков, памятные призы.

**Ход мероприятия**

**Ведущий:** Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья. Так и я обращаюсь к вам: здравствуйте, ребята! Ребята! Здоровье очень важно, ведь если человек часто болеет, он не может нормально учиться и работать, у него плохое настроение, он мало успевает делать. Но во многом здоровье зависит от самого человека, от того, как он о нем заботится, от образа жизни. Доказано, что более половины всех болезней приобретаются в детском возрасте.

Сегодня мы знаем, что большая часть наших качеств достается нам от родителей, в том числе болезни или предрасположенность к ним. Но лишь двадцать процентов нашего здоровья формируют гены, остальные восемьдесят мы создаем сами. Точнее, их создает наш образ жизни: то, что мы едим, как мы двигаемся, насколько внимательно прислушиваемся к своему организму, как мы ему помогаем.

То, как вы заботитесь о своем здоровье, мы сегодня и выясним. Будем участвовать в викторине, ваша задача поделиться на 2 команды, затем внимательно слушать и давать ответ на то задание, которое дает ведущий.

**1 задание «Дай ответ» (по 2 балла за ответ)**  
  
**1)** Какие фрукты, овощи и растения используют для понижения температуры и для лечения от простуды? (Малина, лимон, чеснок, липа).  
**2)** В какое время года лучше всего начинать закаляться? (Летом).  
**3)** Кто такие «моржи»? (Люди, купающиеся зимой в проруби).  
**4)** Почему нельзя грызть ногти? (Это некрасиво и под ногтями – микробы, можно заболеть).  
**5)** Назовите зимние виды спорта?  
**6)** Назовите летние виды спорта?  
**7)** Можно ли давать свою расческу другим людям? (Нет, т.к. можно подхватить вшей, кожные заболевания).  
**8)** Кто такие йоги? (Люди, занимающиеся гимнастикой, медитацией).  
**9)** Листья, какого растения используют при ушибе и кровотечении? (Лопух, подорожник).  
**10)** Сок этого растения используют вместо йода? (Чистотел).  
**11)** Почему нельзя пить воду из реки или лужи? (В грязной воде находятся различные микробы, которые переносят опасные заболевания).  
12) Почему нельзя гладить бездомных и чужих кошек и собак? (Можно подхватить блох, клещей, лишай).  
  
**2 задание «Угадай-ка» (по 2 балла за ответ)**  
  
**Загадки о спорте и здоровье.**  
  
1) Его бьют, а он не плачет,  
  
Веселее только скачет. (Мяч)  
  
2) Два колеса подряд,  
  
Их ногами вертят. (Велосипед)  
  
3) Михаил играл в футбол  
  
И забил в ворота … (Гол).  
  
4) Не пойму, ребята, кто вы?  
  
Птицеловы? Рыболовы?  
  
Что за невод во дворе?  
  
Не мешал бы ты игре,  
  
Ты бы лучше отошел,  
  
Мы играем в … (Волейбол).  
  
5) гладко, душисто, моет чисто,  
  
Нужно, чтобы у каждого было.  
  
Что это такое? (Мыло)  
  
6) Костяная спинка,  
  
На брюшке щетинка,  
  
По частоколу прыгала,  
  
Всю грязь повымыла. (Зубная щетка)  
  
7) Зубаст, а не кусается.  
  
Как он называется? (Гребень, расческа)  
  
8) Я несу в себе водицу.  
  
Нам водица пригодится.  
  
Можно мыться без хлопот,  
  
Если есть … (Водопровод).  
  
**3 задание «Виды спорта» (по 2 балла за 1 вид спорта)**  
  
Назвать как можно больше видов спорта, которые начинаются с букв: Ф, В, П, Т.  
  
**4 задание «Спортивная разминка» (по 1 баллу за ответ)**  
  
Ведущий поочерёдно задаёт вопросы командам. Команда, которая ответит на вопрос, получает 1 балл.  
  
Если команда не сможет ответить, вопрос переадресуется болельщикам этой командой.

1. Ледовая площадка (каток).
2. Специалист по поднятию тяжестей (штангист).
3. Лучшая тяжесть для любителей утренний зарядки (гантели).
4. Она является залогом здоровья (чистота).
5. Хоккей - шайба, футбол - мяч, бондминтон-... (волан).
6. Теннисная площадка (корт).
7. Решающая характеристика внешности для баскетболиста (рост).
8. Спортивный переходящий приз (кубок).
9. Что стремится установить спортсмен? (Рекорд).
10. Чем являются слова "Быстрее, выше, сильнее?"(Девизом Олимпийских игр).

**5 задание «Отгадать загадки» (по одному баллу за ответ)**   
  
1. Не обижен, а надут,  
Его по полю ведут.  
А ударят - нипочём,  
Не угнаться за... (мячом).  
  
**Задание.**Назвать игры с мячом.  
  
2.Эта птица - не синица,  
Не орёл и не баклан.  
Эта маленькая птица  
Называется... (волан).  
  
**Задание.**Как называется игра с воланом?  
  
3.На снегу две полосы,  
Удивились две лисы.  
Подошла одна поближе:  
Здесь бежали чьи-то ... (лыжи).  
  
4.Кто на льду меня догонит?  
Мы бежим в перегонки.  
И несут меня не кони, а блестящие ...(коньки).  
  
5.Мне загадку загадали:  
Что это за чудеса?  
Руль, седло и две педали,  
Два блестящих колеса.  
У загадки есть ответ   
Это мой ...(велосипед).  
  
6.Вот такой забавный случай!  
Поселилась в ванной - туча.  
Дождик льётся с потолка   
Мне на спину и бока.  
До чего ж приятно это!   
Дождик тёплый, подогретый.  
На полу не видно луж.  
Все ребята любят...(душ).  
  
Подведение итогов, победителям вручаются призы.

**Ведущий:** Молодцы, ребята! С заданиями вы справились. А как вы понимаете слова: "Моё здоровье - в моих руках!" (Ответы ребят). Правильно, чтобы быть здоровым, нужно заниматься физкультурой, делать утром зарядку и не лениться. Заниматься спортом: бегом, плаванием и другими видами спорта, закаляться, играть в подвижные игры на свежем воздухе – то есть вести здоровый образ жизни. За вас для вашего здоровья, никто этого не сделает. Всем ребятам большое спасибо за участие, до новых встреч!