



## Игра-викторина *«Азбука здоровья»*.

**Цель:** Формирование у учащихся ценностных установок на здоровый образ жизни.

**Задачи:**

-  выявить, насколько хорошо учащиеся владеют информацией о том, что такое здоровье, здоровый образ жизни
-  способствовать формированию навыков здорового образа жизни у учащихся

**Подготовительный период:**

-  участвующим командам, придумать названия командам, девиз

**Оформление и оборудование:** картинки и плакаты о спорте, здоровье, шары, игровое поле для игры „Крестики - нолики”, музыка, , 3 грамоты, чистые листы, кроссворды

**ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ:** Командам подготовить упражнения для утренней зарядки или разминки (время 1 минута)

### Ход мероприятия

**Ведущий:**

Здравствуйте, дорогие ребята!

При встрече люди издревле желали друг другу здоровья:

«Здравствуйте, доброго здоровья!»

«Как ваше драгоценное здоровье?!»

И это не случайно. Ведь ещё в Древней Руси говорили

«Здоровья не купишь»

«Дал бы здоровья, а счастья найдёшь»

В век технического прогресса и завоевания космоса нам, как и во все времена, прежде всего, дорого здоровье. Здоровье человека - это главная ценность жизни. Его не купишь ни за какие деньги. Но не зря говорят, что беречь здоровье надо смолоду. Здоровье не только физическое состояние, но и психологическое,

духовное. Здоровье человека на 50% зависит от того, как он живёт, чем занимается, т.е. от образа жизни.

У нас играют \_\_\_\_ команды. Я попрошу команды представиться и назвать свой девиз (представления команд)

### **I. Конкурс «Ромашка»**

**Ведущий:** Про здоровье люди думали и в древности, ведь пословицы- это народная мудрость.

На лепестках ромашки записана первая половина пословицы- продолжить...

1. В здоровом теле ,(здоровый дух)
2. Голову держи в холоде, (а ноги в тепле)
3. Заболел живот, держи (закрытым рот)
4. Быстрого и ловкого (болезнь не догонит)
5. Землю сушит зной, человека (болезни)
6. К слабому и болезнь (пристает)
7. Поработал (отдохни)
8. Любящий чистоту – (будет здоровым)
9. Береги платье снову, (а здоровье смолоду)
10. Деньги - медь, одежда - тлен, а (здоровье - всего дороже).

### **II конкурс, «Крестики-нолики».**

**Ведущий** В игре участвуют по 2 команды, команды-победители играют друг с другом. Одна команда игроков называется "крестики", другая "нолики".

При правильном ответе команда вправе в пустой клеточке сделать пометку "Х" и "О". Победить в игре команды могут в двух случаях:

- 1) как только у какой-либо команды на игровом поле образуется выигрышная ситуация, а именно: три их знака расположены подряд по любой вертикали, горизонтали или диагонали;
- 2) каких знаков на игровом поле в конце игры будет больше.

### **Вопросы для игры**

1. Его не купишь ни за какие деньги. (Здоровье)
2. Что милей всего на свете?(Сон)
3. Массовое заболевание людей. (Эпидемия)
4. Рациональное распределение времен (Режим)

5. Тренировка организма холодом. (Закаливание)
6. Жидкость, переносящая в организме кислород.(Кровь)
7. . Наука о чистоте. (Гигиена)
8. Мельчайший организм, переносящий инфекцию. (Микроб)
9. Добровольное отравление никотином. (Курение)
- 10.Ледовая площадка (каток).
- 11.Специалист по поднятию тяжестей (штангист).
- 12.Лучшая тяжесть для любителей утренний зарядки (гантели).
- 13.Она является залогом здоровья (чистота).
- 14.Хоккей - шайба, футбол - мяч, бондминтон-... (волан).
- 15.Теннисная площадка (корт).
- 16.Решающая характеристика внешности для баскетболиста (рост).
- 17.Спортивный переходящий приз (кубок).
- 18.Что стремится установить спортсмен? (Рекорд).
- 19.Начало пути к финишу. (Старт)
- 20.Чего не надо, если есть сила? (Ума)
- 21.Инструмент спортивного судьи. (Свисток)
- 22.Боксерский корт. (Ринг)
- 23.Боксёрская трехминутка. (Раунд)
- 24.Спортивный снаряд для перетягивания. (Канат)
- 25."Бородатый" спортивный снаряд. (Козёл)
- 26.Мяч вне игры. (Аут)
- 27.Передача мяча в игре. (Пас)
- 28.Игра с мячом-дыней (Регби)
- 29.Русский народный бейсбол. (Лапта)
- 30.Бейсбольная ударница. (Бита)
- 31.Танцор на льду.(Фигурист)
- 32.Спортсмен, который ходит сидя. (Шахматист)
- 33.Это имя объединило и известного шахматиста и юного мага. (Гарри)
- 34.Молодой спортсмен. (Юниор)
- 35.Её просят лыжники. (Лыжню)
- 36.Предки кроссовок. (Кеды)
- 37.Летающий участник бадминтона. (Воланчик)
- 38.Ее должен взять прыгун. (Высоту)
- 39.Пара лошадей пробежала 40км. Сколько пробежала каждая лошадь?  
(40км)
- 40.Как часто проводятся Олимпийские игры?(один раз в четыре года)
- 41.В какой игре пользуются самым легким мячом? ( настольном теннисе)
- 42.В какой игре используются мяч наибольшей величины (баскетбол)

### Конкурс III «Витаминный кроссворд»

**Ведущий:** Какие продукты являются наиболее полезными для нашего здоровья?

**Ребята:** Овощи, фрукты, ягоды.

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

м	о	р	к	о	в	ь	ф	п	л	а	ч	к
в	с	в	а	г	р	у	ш	а	и	н	е	а
и	в	и	л	у	к	м	п	р	м	а	р	р
н	ё	ш	а	р	а	р	о	я	о	н	е	т
о	к	н	м	е	и	т	м	б	н	а	ш	о
г	л	я	ч	ц	с	м	м	л	м	с	н	ф
р	а	м	п	о	м	и	д	о	р	м	я	е
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
м	а	н	г	о	м	м	в	в	е	к	в	в
д	ы	н	я	ы	в	ф	ы	а	р	в	ы	б
м	а	н	д	а	р	и	н	р	е	а	е	а
к	у	к	у	р	у	з	а	б	ц	в	е	н
ц	с	л	и	в	а	у	к	у	е	н	г	а
г	р	а	н	а	т	у	к	з	е	н	г	н
к	л	у	б	н	и	к	а	п	и	т	п	р

**Ответы:** морковь, помидор, огурец, тыква, лук, капуста, апельсин, мандарин, лимон, яблоко, виноград, слива, арбуз, кукуруза, перец, гранат, груша, картофель, свёкла, ананас, вишня, дыня, черешня, клубника, банан, манго

### Конкурс IV „Здоровье в порядке – спасибо зарядке”.

**Ведущий:** Перейдём к следующему конкурсу. Он называется „Здоровье в порядке – спасибо зарядке”.

Команды показывают домашнее задание.

**Учитель:** Молодцы! Здорово!

## Конкурс V    Устами ребенка

**Учитель:**

Если хочешь стать умелым,  
Ловким, быстрым. сильным, смелым,  
Научись любить скакалки,  
Мячи , обручи и палки.  
Никогда не унывай!  
В цель снежками попадай,  
С горки в санках быстро мчись  
И на лыжи становись-  
Вот здоровья в чем секрет!  
Будь здоров! Физкульт - привет!

**Заключительный этап:**

Вот и закончилась наша игра. Давайте подведём итоги. Все команды выступили отлично. Но победила сегодня команда ... . (Вручаются призы, грамоты)

**Здоровье** – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия.