**Игра – Викторина «Здоровый образ жизни»**

**Цель:** актуализация и формирование знаний обучающихся о составляющих здоровья, здорового образа жизни.

**Задачи:**

* сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
* использовать полученные знания в повседневной жизни;
* способствовать укреплению детей во время учебного процесса и во внеурочной деятельности.

**Ведущий:** Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья. Здоровье очень важно, ведь если человек часто болеет, он мало успевает сделать. Здоровье зависит от самого человека, от того как он о нём заботится, от образа жизни.  А что нужно для того, чтобы быть здоровым?

Необходимо  хотя бы за режимом и гигиеной питания, употреблять витамины, заниматься физической культурой. Также поддерживать здоровье помогают лекарственные травы.

     И так, мы видим, что здоровье человека создаёт наш образ жизни: то, что мы едим, как мы двигаемся.

**Ведущий:** Нашим командам было дано домашнее задание - придумать название команды и девиз. Это и будет нашим первым заданием.

**1 станция –** **«Знакомство» (представление команд).**

Презентация своей команды. Время - 5 мин.

**2 станция** – «**Разминка».**

**Ведущий:**ответьте на вопросы желательно одним словом (за каждый правильный ответ – 1 балл, максимальное кол-во баллов – 15)

1. Что не купишь ни за какие деньги. (Здоровье).

2. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 литров этого вещества. Что это? (Вода).

3.Как называется массовое заболевание людей. (Эпидемия).

4. Рациональное распределение времени в  течение суток. (Режим).

5. Тренировка организма холодом. (Закаливание).

6. Какая жидкость переносит в организме кислород. (Кровь).

7. Как называется наука о чистоте. (Гигиена).

8. Мельчайший организм, переносящий инфекцию. (Микроб).

9. Добровольное отравление никотином. (Курение)

10. Этот русский полководец в детстве был очень слабым ребёнком, но он прекрасно закалил себя. Лучшим способом закалки он считал русскую баню. Там он выдерживал ужасный жар на полке, после чего на него выливали 10 вёдер холодной воды. (А.В. Суворов).

11. Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей. (Витамин Д).

12. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. Оно полезно и необходимо. Что это? (Сон).

13. Можно ли после бега сразу сесть, чтобы отдохнуть?

(Нет, нужно походить, чтобы кровь не застоялась в венах).

14. Она является залогом здоровья (Чистота).

15. У детей чаще, чем у взрослых, бывает искривление позвоночника и ног, однако они реже ломают кости. От какого вещества это зависит? (Кальций).

**3 станция —  «Спорт и питание»**

**Ведущий:** он содержит вопросы о спорте и питании, как о второй важнейшей составляющей правильного образа жизни, влияющего на здоровье напрямую. Проходить его команды будут поочередно, отвечая на вопросы. За каждый правильный ответ – 1 балл, максимальное кол-во баллов – 12)

1. Фрукт для лечения температуры? (Лимон, Малина)
2. В какое время года лучше всего закаляться? (летом)
3. Можно ли давать другим свою расческу/помаду/полотенце? (нет, можно заразиться кожным заболеванием)
4. Почему не стоит гладить бездомных животных? (много паразитов может передаться)
5. Какие самые вредные продукты вы знаете? (чипсы, лимонады и прочее)
6. В какое время суток лучше совершать ежедневную пробежку? (вечером по мнению большинства врачей)
7. Основная причина смерти во время приема наркотических веществ, даже впервые? (Передозировка)
8. Наркотики уничтожают клетки белков, ответственные за иммунную систему, так как при приготовлении их используют всевозможные растворители. Какой орган, значит, страдает первым? (Печень)
9. Народная мудрость учит нас, что это приносит одну радость, но сто видов горя. Что это? (Алкоголь)
10. Самое распространенное и доступное всем наркотическое вещество? (Никотин)
11. Незаразная болезнь? (кариес)
12. Как называется положение тела при любом действии? (осанка)

**Станция 4- «Здоровье в порядке — спасибо зарядке»**

**Ведущий:**

Со здоровьем дружен спорт,
Стадион, бассейны, корт,
Зал, каток — везде вам рады.
За старание в награду -
Будут кубки и рекорды,
Станут мышцы ваши твёрды!
Только помните: спортсмены,
Каждый день свой непременно
Начинают с физзарядки!

Предлагаю командам провести зарядку «Круг здоровья».

**5 станция «Разноцветные столы»**

**Ведущий:** Распределите продукты по столам:

1. Зеленый  стол. Продукты, которые нужно кушать регулярно.
2. Желтый стол. Продукты, которые нужно кушать нерегулярно.
3. Красный стол. Продукты, которые не нужно кушать.

**1 группа:** хлеб пшеничный и ржаной, овощи, фрукты, булочки, крупяные изделия, торты, чипсы;

**2 группа:** ягоды, сахар, молоко, сладости, маринованные продукты, пицца, сладкие газированные напитки.

**3 группа:** мясо, сыр, мед, яйца, рыба, масло, копчености.

**Ответы:** Зеленый стол – хлеб, овощи, фрукты, ягоды, сахар, молоко, мясо, сыр.

Желтый стол – булочки, крупы, сладости, маринованные продукты, мед, яйца, рыба, масло.

Красный стол – торты, чипсы, пицца, сладкие газированные напитки, копчености.

**6 станция – «Заверши пословицу»**

**Ведущий:** Это конкурс пословиц о здоровье. На самом деле пословиц о здоровье — множество. Сейчас вы должны её закончить. За каждый правильный ответ – 1 балл, максимальное кол-во баллов – 10.

1. Береги платье снову, а здоровье … (смолоду.)
2. Чистота – половина… (здоровья.)
3. Болен – лечись, а здоров… (берегись.)
4. Было бы здоровье, а счастье… (найдётся.)
5. Где здоровье, там и… (красота.)
6. Двигайся больше – проживёшь… (дольше.)
7. Забота о здоровье – лучшее… (лекарство.)
8. Здоровье сгубишь – новое… (не купишь.)
9. Смолоду закалиться – на век… (пригодится.)
10. В здоровом теле… – (здоровый дух.)

**Блок вопросов «Разминка»**

1. Что нельзя купить?

— лекарство о всех болезней

— здоровье

 — волшебную пилюлю

(правильный ответ — здоровье)

2. **Самый умный вид спорта?**

— биатлон

— крокет

— шахматы

(правильный ответ — шахматы)

3. **Что полезно есть на завтрак?**

— хлопья, бутерброды, конфеты

— сладости, именно их можно с утра, до конца для точно переварятся

— кашу, фрукты, молоко, овощи, чай, хлеб с маслом

— все, что угодно, народная мудрость гласит, что завтра нужно съедать самому, что бы не предложили.

(правильный ответ — кашу, фрукты, молоко, овощи, чай, хлеб с маслом)

1. Назовите виды спортивных занятий, в которые нельзя играть зимой?

— хоккей

— биатлон

 — футбол

— конькобежный спорт

 — лыжи

— бег

(правильный ответ – футбол, бег)

1. Назовите виды спортивных занятий, в которые нельзя играть зимой?

— хоккей

— биатлон

— футбол

— конькобежный спорт

 — лыжи

— бег

(правильный ответ — лыжи, биатлон, хоккей, конькобежный спорт)

1. Как называется наука о чистоте

— гигиена

— чистота

— порядок

(правильный ответ – гигиена)

1. Как называется нарушение работы организма?

— болезнь

— сбой

— стресс

(правильный ответ – болезнь)

Как называется распределение времени на сон, еду и активность? — порядок поведения

— режим дня

— правила поведения

(правильный ответ — режим дня)

1. Как называется специальная физическая или умственная деятельность, которая совершается в соревновательных целях?

— спорт

— фитнес

— конкурс

— эстафета

(правильный ответ – спорт)

1. Назовите виды спортивных занятий, в которые можно играть летом?

— футбол

 — лыжи

 — волейбол

 — хоккей

 — баскетбол

— фигурное катание

— плавание

— биатлон

— теннис

 (правильный ответ — футбол, волейбол, баскетбол, плавание, теннис)

1. Назовите виды спортивных занятий, в которые можно играть летом?

— футбол

— лыжи

— волейбол

— хоккей

— баскетбол

— фигурное катание

— плавание

— биатлон

— теннис

(правильный ответ – лыжи, хоккей, фигурное катание, биатлон)

1. Как называется спортивный бег на большие дистанции?

— марафон

— кросс

— челночный бег (

правильный ответ – марафон)

1. Как называются утренние физические упражнения?

— зарядка

— гимнастика

— закаливание

— здоровый образ жизни

(правильный ответ – зарядка)

Как называется тренировка организма холодной водой? — обливание

— закаливание

— купание

— заболевание

(правильный ответ – закаливание)

1. Состояние, в котором человек проводит 1/3 жизни

— анабиоз

— сон

— спячка

(правильный ответ – сон)