

Викторина «Чтобы быть здоровыми».

Цель: Привитие интереса к здоровому образу жизни.

Задачи:

Образовательные:

- Формирование потребности в соблюдении здорового образа жизни
- Расширить представление о здоровом образе жизни

Воспитательные:

- Воспитание интереса к здоровому образу жизни у подростков

Ход занятия.

Вводная часть.

- Ребята! Что такое ЗОЖ? (Здоровый образ жизни)

- Как вы понимаете выражение: «Необходимо заботиться о своём здоровье»? (Ответы подростков)

О здоровье ребёнка заботятся родители, врачи, воспитатели, учителя и многие другие люди, но о нём необходимо заботится и самому ребёнку. Чтобы это делать, нужно знать основы здорового образа жизни.

Сегодня мы узнаем, а кто знает - повторит основные правила ЗОЖ.

Основная часть.

Проведём занимательную викторину. Я буду задавать вопросы, а кто знает отвечать.

1. Что в жизни ценнее всего? (здоровье)
2. Зависит ли здоровье человека от его образа жизни? (Да)
3. Что такое режим дня?
4. Что помогает по утрам проснуться? (утренняя гимнастика)
5. Можно ли давать другим свою расчёску, полотенце? (нет)
6. Сколько раз в день нужно питаться? (4 раза)
7. Какие продукты нужно кушать по утрам? (каши, чай, хлеб, масло)
8. Какие самые вредные продукты вы знаете? (чипсы, сухарики, фастфуд)
9. Какой витамин нужен организму в наибольшем количестве? (витамин С)
10. Какой орган управляет работой всего организма? (головной мозг)

Загадки.

- Эти фрукты несъедобны, но огромны и удобны

Их иной спортсмен часами лупит сильно кулаками. (Груши)

- Ускользает как живое, очень юркое такое

Белой пеной пенится, руки мыть не ленится. (Мыло)

- Я под мышкой посижу, и что делать укажу:

Или разрешу гулять или уложу в кровать. (Термометр)

- Он в походе очень нужен, он с кострами очень дружен

Можно в нём уху варить, чай душистый кипятить. (Котелок)

- Я не море и не речка, я не озеро, не пруд

Но как утро или вечер: люди все ко мне бегут. (Ванна)

- Костяная спинка жёсткая щетинка

С мятной пастой дружит, нам усердно служит (Зубная щётка)

- Лёг в карман и караулит рёву, плаксу и грязнулю

Им утрёт потоки слёз, не забудет и про нос. (Носовой платок)

-В руки все меня берут и усердно тело трут,
Как приятно растереться, я ребята....(полотенце)

Продолжи пословицу

-Здоровье дороже золота.

-Береги платье снову, а здоровье смолоду.

-Труд - здоровье, лень – болезнь.

-Здоровье не купишь.

-Здоровье сгубишь – новое не купишь.

-В здоровом теле – здоровый дух.

- Где здоровье – там и красота.

Продолжи предложение.

- Люди с самого рожденья, жить не могут без движенья.

-Если хочешь быть здоров- закаляйся.

-Делайте зарядку - будете в порядке.

-Просыпайся страна, на зарядку становись.

-Чистота- половина здоровья.

-Было бы здоровье, а счастье найдётся.

-Забота о здоровье – лучшее лекарство.

Спорт - главный помощник человека.

-Сколько человек в футбольной команде? (11)

-Какие летние виды спорта вы знаете?

-Родина Олимпийских игр?

-В каком городе проводились 22 Олимпийские игры? (Сочи)

- Что из себя представляет эмблема Олимпийских игр? (5 колец)

-Какие символы Олимпийских игр вы знаете? (леопард, медведь, заяц)

Заключительная часть.

- Ребята! Сегодня мы узнали ответы на многие важные вопросы. Основные компоненты ЗОЖ: хорошее настроение, режим дня, закаливание, витамины, зарядка, правильное питание, прогулки на свежем воздухе.