**Игра – викторина «Мы за ЗОЖ»**

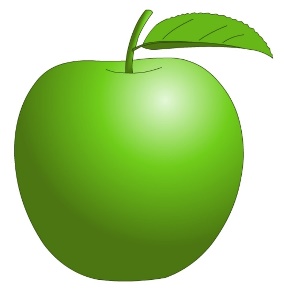
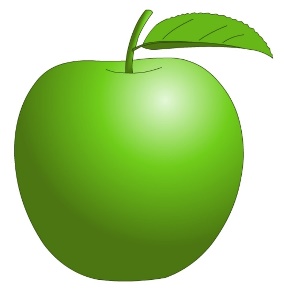
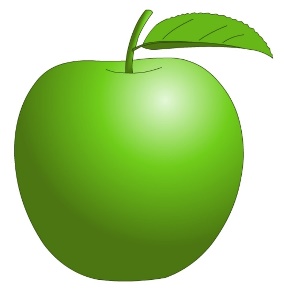
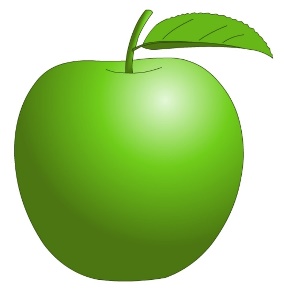
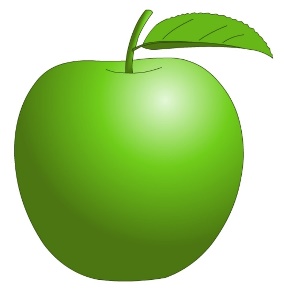
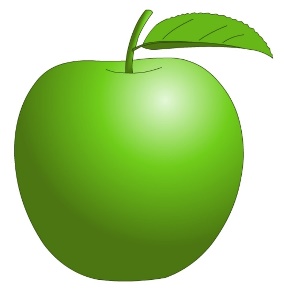
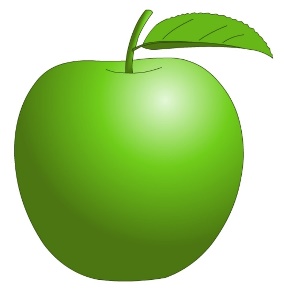
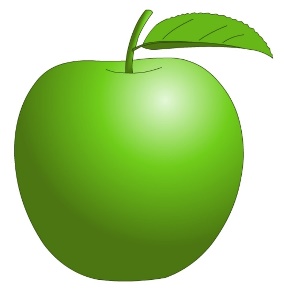
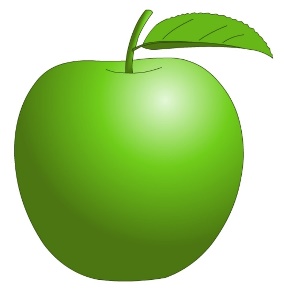
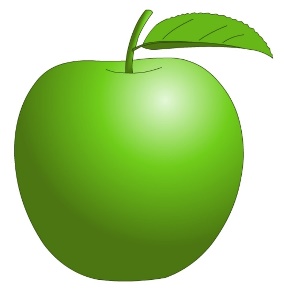
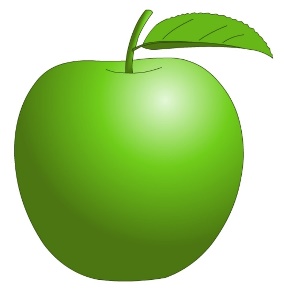
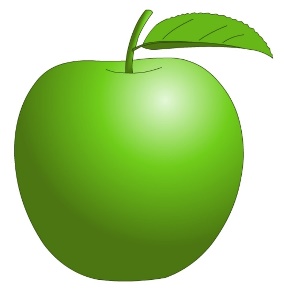
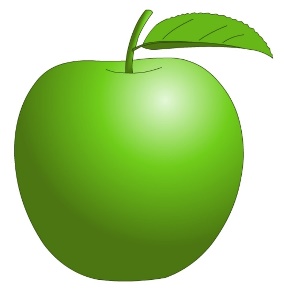
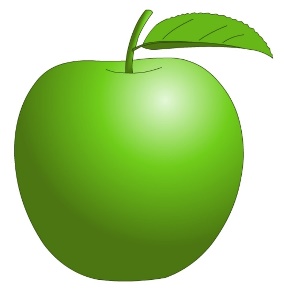
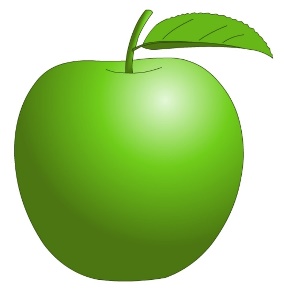
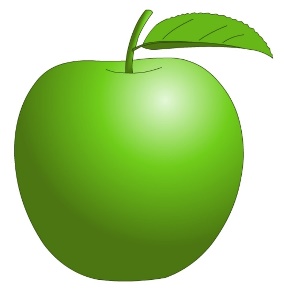
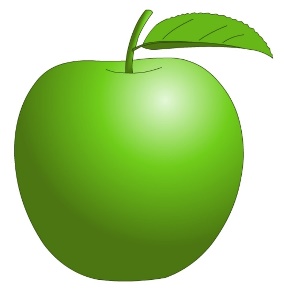
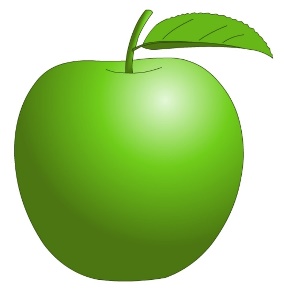
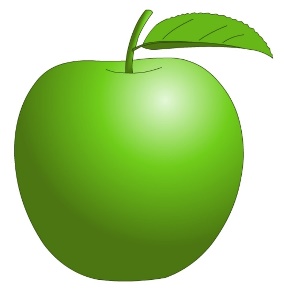
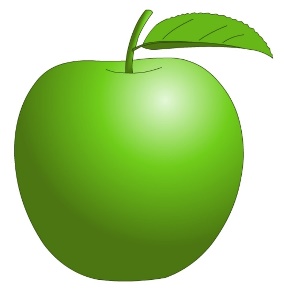
|  |  |
| --- | --- |
| **Номер слайда** | **Ход мероприятия** |
| **1** | **Организационный момент.**  ***В.И.*:** Здравствуйте, ребята. Сегодня мы с вами станем участниками небольшой игровой программы. |
| **2** | **Савелий:** Солнце встречает каждого из нас теплом и улыбкой. Дарит каждому хорошее настроение. И я хочу пожелать всем, чтобы каждый день приносил вам только радость. А что нужно человеку, чтобы быть всегда в хорошем настроении, в хорошей форме? |
| **3** | **Сообщение темы читать не надо.**  ***В. И.:*** Здоровье – это самое большое богатство и его нужно беречь. Если нет здоровья, нет и счастья, нет настроения, но не все об этом помнят. Пока ты здоров, кажется, что так будет всегда…Тема нашей игры: «PRO ЗОЖ».  ***Савелий:***Что значит быть здоровым?  ***Ответы детей:*** Быть здоровым – это значит жить без болезней.  ***В. И.:*** А вы знаете, что здоровье зависит от нас самих. Что может повлиять на состояние здоровья?  **Ответы детей:** Образ жизни, окружающая среда, питание. *Готовлю цветик семицветик.* |
| **4** | ***Савелий:*** Исходя из ваших ответов, давайте сделаем вывод:  Здоровый образ жизни – это соблюдение режима дня; правильное питание; закаливание, физическая культура, зарядка; соблюдение правил гигиены; нет вредным привычкам; доброе отношение к природе, людям; правильная организация труда и отдыха. |
| **5** | **3. Основная часть мероприятия – читать не надо.**  **В. И.:** Сегодня мы немного повеселимся и возможно, научимся чему-то новому! Для этого вам необходимо разделиться на две команды. Вы можете дать название своей команде, связанное с темой нашего мероприятия. В ходе игры за каждый правильный ответ своей команды вы будете получать жетон, у кого к концу игры наберется больше жетонов, то и станет победителем в нашей игре.  Итак, мы начинаем! |
| **6** | **Конкурс «Народная мудрость» - читать не надо**  **Савелий:** В народе существует много пословиц и поговорок о здоровье. Сейчас мы раздадим вам пословицы, которые рассыпались на две части. Найдите, пожалуйста, начало и конец каждой пословицы.  **Пословицы о здоровье**  1. Береги платье снову, а здоровье смолоду. 2. В здоровом теле — здоровый дух. 3. Двигайся больше, проживёшь дольше. 4. Кто много лежит, у того бок болит. 5. Радость молодит, горе старит. 6. Кто спортом занимается, тот силы набирается. |
| **7** | **Конкурс « Правильное питание » - читать не надо**  **В. И.:** Сделан он из молока, но тверды его бока. В нем так много разных дыр. Догадались? Это….. **(ответы детей)**.  О чем мы сейчас с вами будем говорить? **(ответы детей)**.  Без еды человек не может долго прожить, еда необходима человеку в течение всей жизни. Но все ли продукты, которые мы с вами употребляем, одинаково полезны? |
| **8** | **Савелий:** Расшифруйте названия фруктов, овощей и ягод. За 3 минуты вам необходимо найти на данных листах как можно больше ягод, фруктов и овощей.  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. |
| **9** | **Конкурс «Личная гигиена». – читать не надо**  **В. И.:** А сейчас, прослушайте пожалуйста отрывок из детского стихотворения**.**   |  |  | | --- | --- | | И сейчас же щетки, щетки  Затрещали, как трещотки,  И давай меня тереть,  Приговаривать:  Тут и мыло подскочило  И вцепилось в волоса, | И юлило, и мылило,  И кусало, как оса.  А от бешеной мочалки  Я помчался, как от палки,  А она за мной, за мной  По Садовой, по Сенной. | |
|  | Догадались, о чем теперь речь пойдет. **(ответы детей)** |
| **10** | **Савелий:** Конечно, надо не только умываться. Надо мыть руки, чистить зубы, принимать душ, мыться с мылом и мочалкой, чистить обувь и одежду, проветривать помещение, регулярно делать уборку в квартире, содержать в чистоте свой двор, никогда не бросать мусор на улице мимо урны… Ведь здоровый образ жизни начинается с чистоты! А чистота, как известно, залог- ………! **(ответы детей)** |
| **11** | **В. И.:** Предлагаю отгадать вам загадки, каждой команде дается по 6 загадок, но эти загадки вы будете загадывать друг другу сами.  **Конкурс капитанов.** *Капитаны зачитывают загадки команде соперника по очереди.*  *См приложение* |
| **12** | **Конкурс «Двигательная активность» - читать не надо**  **Савелий:**  Когда человек находится долго в сидячем положении, что ему необходимо сделать?  ***Ответы детей***  **В. И.:** Движение – жизнь! Этот лозунг проверило на себе уже не одно поколение людей.  **Савелий:** Наверняка, вы уже немного устали, поэтому давайте немного подвигаемся. Попрошу Артема нам помочь. Выходи к нам.  **1 ЗАДАНИЕ:***физминутку**проводит Дорохов Артём*  Мы немного поиграли,  А теперь все дружно встали!  Ножками потопали,  Ручками похлопали,  Покрутились, повертелись  И на место все уселись  **В. И.:** Зарядка - очень важный компонент ЗОЖ. |
| **13** | **Конкурс «Хорошие и вредные привычки» - читать не надо**  **2 ЗАДАНИЕ:**  **Савелий:** О чем еще можно сказать, когда мы говорим о ЗОЖ, это может быть хорошим и плохим, полезным или вредным? **(ответы детей).**  Ну, конечно же, это привычки! Какие привычки полезные, а какие вредные, мы выясним с вами прямо сейчас! Итак, от каждой команды приглашаем по 8 человек. Те участники, у которых полезные привычки идут ко мне, а у кого вредные к В. И.  *Играем… Раздать участниками карточки с привычками. По очереди зачитывают карточки.*  **В. И.:** А остальные члены команд согласны с распределением привычек?  **Савелий:** Что же такое привычка? Привычка — это неосознанное повторение одного и того же действия, способность человека привыкать к каким-то действиям или ощущениям.  Мы знаем, что полезные привычки приносят пользу, а что делать с вредными? **(ответы детей).** |
| **14** | **Конкурс «Режим дня» - читать не надо**  **В. И.:**Мы по часам гуляем, едим, мы каждый день соблюдаем что? (ответы детей) Правильно - режим. |
| **15** | Предлагаю вашему вниманию два режима дня таких же школьников как вы, как вы думаете у кого из мальчиков, режим дня соответствует здоровому образу жизни?  *Вывести на экран*   |  |  | | --- | --- | | ***Режим дня Сережи. 7-50 - Подъём 8-00 - Завтрак 8-30 - Занятия в школе 15-00 - Обед 15-30 - 18-00 - Отдых, прогулка 18-00 - ужин 20-00- 23-00 – уроки на завтра 23-00- вечерний туалет. 00-00 - Отбой*** | ***Режим дня Миши. 7-30 - Подъём 7-45 - Завтрак 8-30 - Занятия в школе 14-00 - Обед 14-30 - 17-00 - Отдых, прогулка 17-30-18-00 - Ужин 18-00 - Уроки на завтра 20-00 - Личное время* 21-00 – вечерний туалет 21-30- Отбой** |   **(ответы детей)**  **Савелий:**  Режим дня – это определённый ритм жизни, когда чередуются различные виды вашей деятельности: учёба, отдых труд, питание, сон. Он помогает школьнику становиться дисциплинированным. |
| **16** | **Подведение итогов**  **В.И.:** А давайте определим размер своего здоровья с помощью вот таких яблочек:  - Если Вы не болели в течение всего учебного года - у Вас самый высокий уровень здоровья **(зеленое яблоко).**  - Если заболевание возникло во время эпидемии - средний уровень здоровья **(желтое яблоко).**  - Если Вы болеете во время обычных учебных нагрузок - уровень здоровья самый низкий **(красное яблоко).**  **Савелий:**Проанализируйте свое здоровье, возьмите жетон соответствующего цвета и поднимите свои яблочки вверх. А сейчас, посмотрите друг на друга и вы увидите, кто и как оценивает свой уровень здоровья. |
| **17** | **В. И.:** Наша игра закончилась. Попросим жюри подвести итоги.  *Ждём, пока идет подсчет жетонов.*  А пока предлагаю вашему вниманию два видеоролика, автором которых является Савелий. С ними под руководством своего педагога из ЦДОД Буераковой Е. Ю. он стал победителем конкурсов «Стиль жизни здоровье» и «Юные техники 21 века» в области.  *Демонстрация видеороликов «Есть лили не есть?», «Стресса нет»* |
| **18** | **Савелий:** Все команды выступили отлично. И сегодня победила дружба! А это такая хорошая привычка! |
| **19** | **В. И.:** Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Надеюсь, что сегодняшняя игра не прошла для вас даром. Чтобы закрепить полученные знания предлагаю вам принять участие в онлайн квиз-игре «PRO ЗОЖ».  **Савелий:** Найти квиз вы легко сможете, перейдя по ссылке в классном чате «Наш класс».  **В. И.:** Или поQR-коду на экране. Спасибо вам за активную игру. |

**Приложение**

**Загадки**

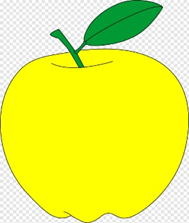
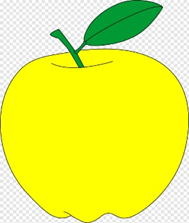
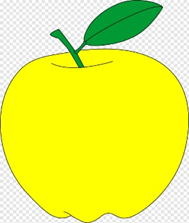
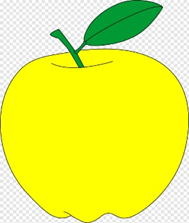
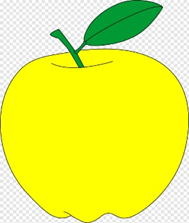
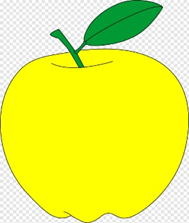
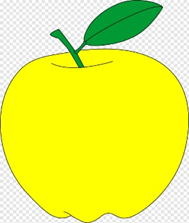
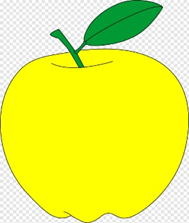
|  |  |
| --- | --- |
| Дождик теплый и густой,  Это дождик не простой:  Он без туч, без облаков  Целый день идти готов. **(Душ.)** | Хожу, брожу не по лесам, А по усам, по волосам, И зубы у меня длинней, Чем у волков и мышей. **(Расческа)** |
| За волной волна, Идет по полю борона, Пшеницу разгребает, Порядок соблюдает. **(Расческа)** | Я в кармане караулю рёву,  плаксу и грязнулю.  Им утру потоки слез  не забуду и про нос. **(носовой платок)** |
| Чтобы волосы блестели  и красивый вид имели,  чтоб сверкали чистотой,  мною их скорей помой. **(Шампунь)** | Утром раньше поднимайся,  Прыгай, бегай, отжимайся.  Для здоровья, для порядка  Людям всем нужна…**(Зарядка.)** |
| Дождик теплый и густой,  Это дождик не простой:  Он без туч, без облаков  Целый день идти готов. **(Душ.)** | Хочешь ты побить рекорд?  Так тебе поможет…**(Спорт.)** |
| Он с тобою и со мною  Шел лесными стежками.  Друг походный за спиною  На ремнях с застежками. **(Рюкзак.)** | В новой стене,  В круглом окне  Днем стекло пробито,  На ночь выставлено. **(Прорубь.)** |
| Ясным утром вдоль дороги  На траве блестит роса.  По дороге едут ноги  И бегут два колеса.  У загадки есть ответ –  Это мой… **(Велосипед.)** | Есть, ребята, у меня  Два серебряных коня.  Езжу сразу на обоих –  Что за кони у меня? **(Коньки.)** |

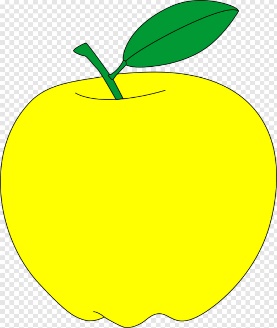
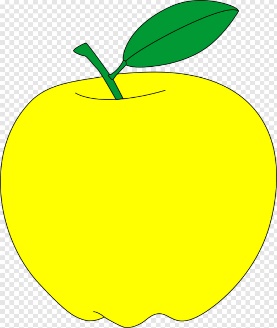
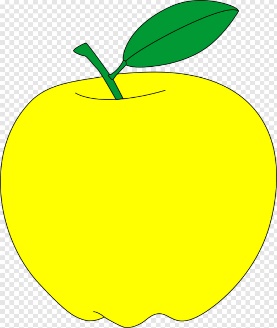
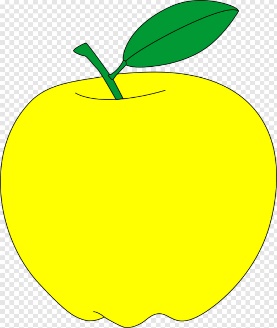
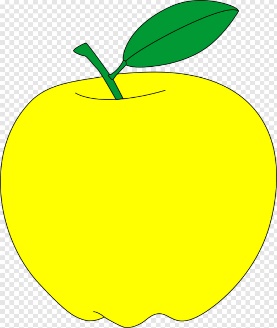
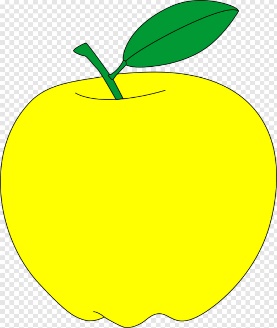
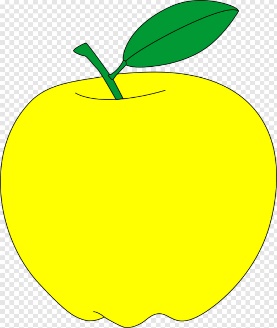
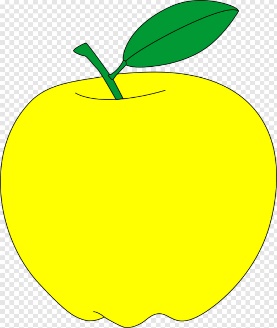
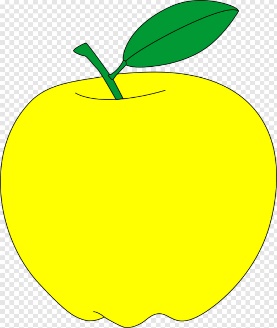
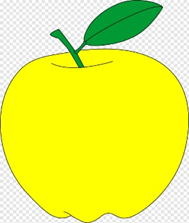
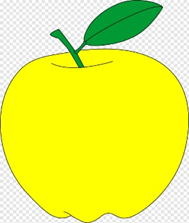
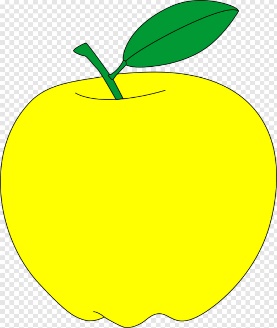
**Жетоны-яблоки**

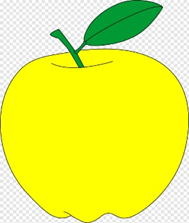
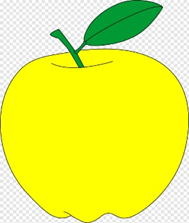
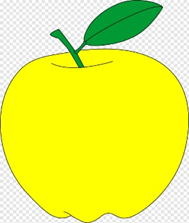
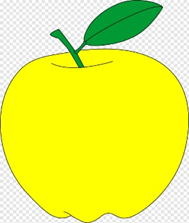
                   



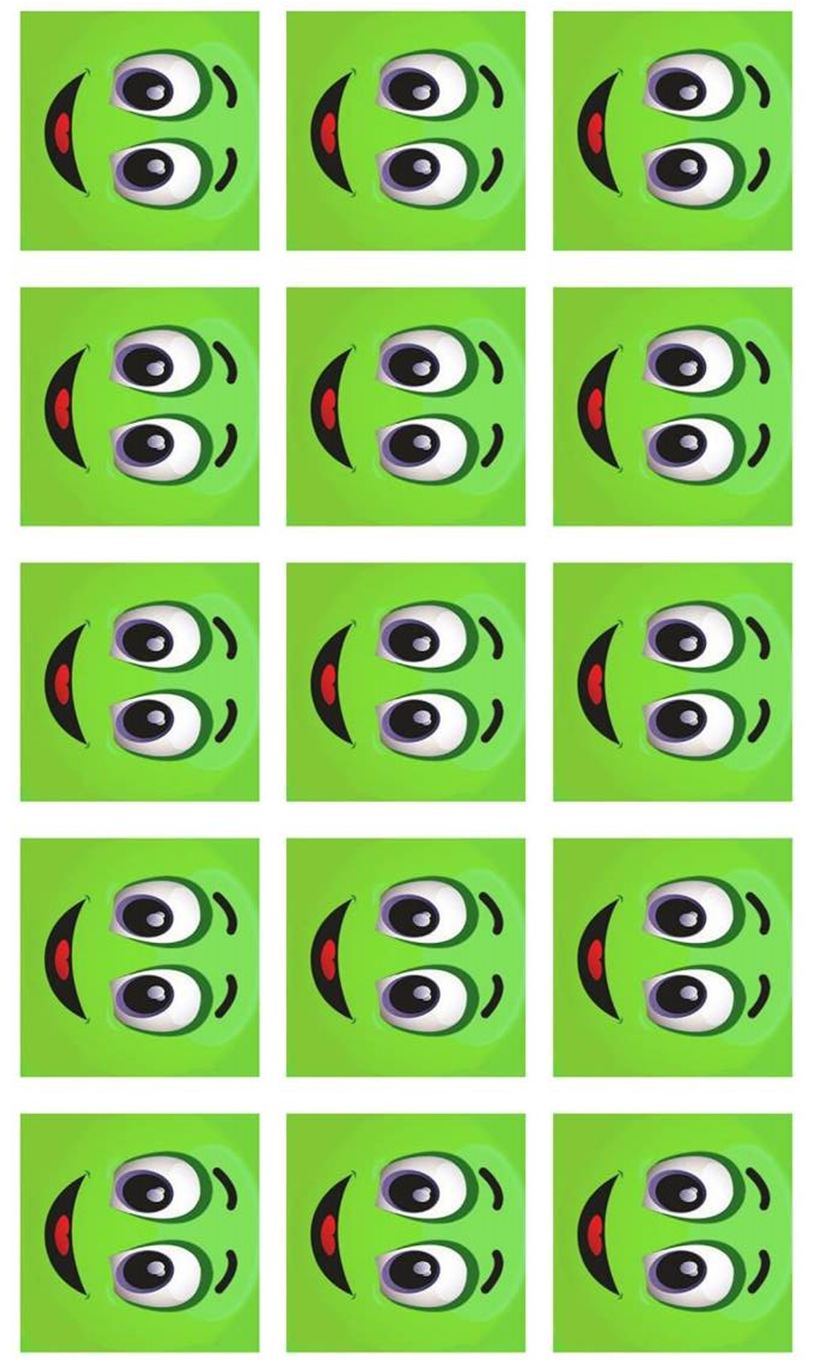




**Жетоны для игры**

****

****