

# Конспект интеллектуально-познавательной викторины

## "Я выбираю здоровый образ жизни"

### Цель:

- Сформировать у детей понятия о здоровом образе жизни..

### Задачи:

- Дать представление, что такое здоровый образ жизни.
- Рассказать о том, как сохранить свое здоровье.
- Объяснить роль здорового образа жизни для человека.
- Выяснить роль физкультуры для здоровья.

### Ход мероприятия:

Здравствуй ребята, очень рада приветствовать Вас на нашей викторине, посвященной здоровому образу жизни.

Как Вы думаете, чему будет посвящена наша викторина?

Дети дают ответы (На доске можно закрепить ключевые слова: здоровье, иммунитет, зарядка, витамины, закаливание и т.д.)

### Педагог читает стих:

Купить можно много:  
Игрушку, компьютер,  
Смешного бульдога,  
Стремительный скутер,  
Коралловый остров  
(Хоть это и сложно),  
Но только здоровье.  
Купить невозможно.  
Оно нам по жизни.  
Всегда пригодится.  
Заботливо надо.  
К нему относиться.

**Педагог:** Как вы думаете, о какой заботе, о здоровье говорит автор? (Дети отвечают).

**Педагог:** А сейчас я вам расскажу о некоторых правилах, которые надо соблюдать регулярно, что бы здоровье сохранить и приумножить.

Чистить зубы, умываться,  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда.  
Не страшна тебе хандра.

Чтобы ни один микроб.  
Не попал случайно в рот,  
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты —  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!

На прогулку выходи,  
Свежим воздухом дыши.  
Только помни при уходе:  
Одеваться по погоде!

**Педагог:** А сейчас мы начнем нашу игру викторину, в ходе которой и узнаем, как много вы знаете о здоровом образе жизни.

Мы разделимся с вами на две команды и выберем капитанов.

### **1. Первый этап « Название» (до 3 баллов)**

Придумать название команды, с учетом основной темы нашей викторины.

### **2. «Угадай-ка» (по 2 балла)**

1. Всех лохматых расчесать,  
Кудри в косы заплетать,  
Делать модную причёску  
Помогает нам... **(расческа)**

2. Вафельное, полосатое,  
Гладкое, лохматое,  
Всегда под рукою,  
Что это такое? **(полотенце)**

3. Чтобы лился дождик с неба,  
Чтоб росли колосья хлеба,  
Чтобы плыли корабли,  
Чтоб варили кисели,  
Чтобы не было беды...  
Жить нельзя нам без ... **(воды)**

4. Разгрызёшь стальные трубы,  
Если часто чистишь ... **(зубы)**

5. Я беру гантели смело -  
Тренирую мышцы ... **(тела)**

6. Подружилась с физкультурой -  
И горжусь теперь...**(фигурой)**

7. Сок, таблеток всех полезней,  
Он спасёт от всех ... **(болезней)**

8. С детства людям всем твердят:  
Никотин - смертельный ... **(яд)**

9. Хоть ранку щиплет он и жжёт,  
отлично лечит - рыжий ...**(йод)**

10. Для царапинок Алёнки  
Полный есть флакон ... **(зеленки)**

11. Просыпаюсь утром рано,  
Вместе с солнышком румяным.  
Заправляю сам кровать,  
Быстро делаю ... **(Зарядку)**

12. Костяная спинка,  
Жесткая щетинка,  
С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит... **(Зубная щетка)**

13. Болеть мне некогда друзья,  
В футбол, хоккей играю я.  
И очень я собою горд,  
Что дарит мне здоровье... **(Спорт)**

14. Позабудь ты про компьютер.  
Марш на улицу гулять.  
Ведь полезней для здоровья  
Свежим воздухом... **(Дышать)**

**Педагог:** А сейчас у нас физ минутка.  
Чтоб здоровье сохранить.  
Надо с нами повторить:  
Ноги шире, руки шире — в бок наклоны.  
Три-четыре.  
Начинаем приседать —  
Раз-два-три-четыре-пять.  
И с особым вдохновением  
Дружно делаем вращения:  
Раз-два-три-четыре.  
Не мешает нам порой.  
Поработать головой,  
А еще точнее —  
Поработать шеей.  
Раз-два-три-четыре.  
В заключении все вместе.  
Совершаем бег на месте.  
Ноги в руки дружно взяли —  
Побежали, побежали!  
И на месте стой, раз-два!!!  
Зарядка, бодрость нам дала.

### **3. «Анаграммы» (по 3 балла за ответ)**

– Сейчас мы с вами закрепим понятия, которые связаны со здоровым образом жизни.  
Нужно собрать слово, связанное со здоровьем.

АМИНЫВИТ – витамины  
РТПОС – спорт  
ЛКАЗАКА – закалка  
НИТЕТИММУ – иммунитет  
ЛКАПРОГУ – прогулка  
БАДЬХО - ходьба

### **4. «Конкурс капитанов» (2 балла за ответ)**

Назовите как можно больше видов спорта, которые начинаются с букв: Ф, В, К, С, Б.  
Капитан команды выбирает конверт, в котором находится одна из букв.  
Ф: Футбол, фехтование, фигурное катание, фристайл,  
В: Волейбол, велоспорт, вольная борьба, ватерполо

К: Карате, кикбоксинг, конкур, кудо, конное троеборье.

С: Сумо, стрельба из лука, самбо, синхронное плавание, спортивная гимнастика.

Б: Баскетбол, биатлон, бобслей, бокс, борьба.

Пока капитаны пишут, звучит музыка «ГТО-Побеждай» (группа «Крутые девчонки»)

**Педагог:** А все знают, что такое ГТО? (Дети отвечают)

**Педагог:** Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – это нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта.

Предложение ввести всесоюзные испытания «Готов к труду и обороне» поступило в 1930 году, а ещё через год был сформирован первый комплекс ГТО, включавший 21 норматив. Возродили комплекс «Готов к труду и обороне» в 2014 году.

24 марта 2014 года Президент России подписал указ, которым постановил до 15 июня 2014 года утвердить «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)», и ввести комплекс в действие с 1 сентября. Был утвержден новый перечень испытаний, разработаны нормативы, а так же дизайн знаков отличия. Комплекс ГТО включает в себя 11 возрастных групп. В зависимости от пола и возраста меняются нормативы и количество испытаний.

Систематические занятия по подготовке и сдаче норм комплекса ГТО, особенно учащейся молодежи, позволяют постепенно приобщаться к физической культуре и спорту, подниматься по ступенькам спортивного мастерства. Обязательные испытания состоят из тестов на силу, быстроту, гибкость и выносливость. Испытания по выбору состоят из тестов на координационные способности и прикладные навыки. Для подготовки к испытаниям даются рекомендации к недельному двигательному режиму. Комплекс может также содержать оценку знания о гигиене занятий физической культурой, основы истории развития физической культуры и основы методики самостоятельных занятий. На базе нашей школы каждый желающий то же может сдать нормы ГТО. А кто из вас хотел бы испытать свои силы и пройти комплекс нормативов? (Дети высказывают свое мнение)

**Педагог:** А теперь мы приступим к заключительному этапу нашей викторины.

### **5. «Блиц-опрос» (по 1 баллу за ответ).**

1. Она является залогом здоровья (Чистота).
2. Решающая характеристика внешности для баскетболиста (Рост).
3. Как называется любое массовое заболевание людей. (Эпидемия)
4. Тренировка организма холодом называется (Закаливание)
5. Жидкость, переносящая в организме кислород, - это... (Кровь)
6. Наука о чистоте – это... (Гигиена)
7. Мельчайший организм, переносящий инфекцию – это... (Микроб)
8. Теннисная площадка – это... (Корт).
9. Спортивный переходящий приз – это... (Кубок).
10. Каких людей называют моржами? (Купающимися зимой в проруби).
11. Как называют людей, питающихся только растительной пищей? (Вегетарианцы).
12. Из шерсти, каких животных делают лечебную одежду? (Из собачьей и верблюжьей шерсти).
13. Какое лекарственное средство пропагандировал Дуремар? (медицинские пиявки).
14. Зачем пьют рыбий жир? (Витамин Д нужен для формирования скелета).
15. Когда отмечается Всемирный День здоровья? (7 апреля).
16. Способность организма защищать себя от вторжения вирусов и бактерий – это... (Иммунитет).

17. Ягода, очень полезная для зрения (Черника).

18. Недостаток витаминов в организме – это... (Авитаминоз).

## **6. Награждение (Подведение итогов, вручение дипломов)**

### **7. Рефлексия деятельности**

– Какую задачу ставили сегодня?

– Удалось ли её решить?

– Как вы думаете, для чего вам могут пригодиться знания, полученные сегодня?

– Можете ли вы сами воспользоваться полученными знаниями и посоветовать что-либо своим друзьям и близким?

– Что особенно понравилось? Что не понравилось?