**Викторина*: «В здоровом теле – здоровый дух».***

**1 вариант**

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.

От чего зависит здоровье?

Вклад различных влияний на здоровье следующий:

10% - уровень медицинской помощи,

20% - наследственность,

20% - окружающая среда,

50% - образ жизни.

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

 Сейчас предлагаю вам закрепить свои знания и приобрести новые и о том как вы должны заботиться о своём здоровье, с помощью викторины.

Начнём с пословиц. Кто мне скажет пословицы и поговорки о здоровье?

Хорошо! Я начну пословицы, а вы продолжите.

***Пословицы:***

        Береги платье снову, а здоровье **… *(смолоду.)***

        Чистота – половина… ***(здоровья.)***

        Болен – лечись, а здоров… ***(берегись.)***

        Было бы здоровье, а счастье***… (найдётся.)***

        Где здоровье, там и… ***(красота.)***

        Двигайся больше – проживёшь***… (дольше.)***

        Забота о здоровье – лучшее***… (лекарство.)***

        Здоровье сгубишь – новое… ***(не купишь.)***

        Смолоду закалиться – на век***… (пригодится.)***

        В здоровом теле… – ***(здоровый дух.)***

  ***Загадки:***

        Идёт бабушка из бани в зелёном сарафане. ***(Банный веник.)***

        Старая бабка по двору шныряет, чистоту соблюдает***.(Метла.)***

        И языка нет, а правду скажет***. (Зеркало.)***

        Зубов много, а ничего не ест***. (Расчёска.)***

        Висит. висит, болтается,

 Всяк за него хватается. ***(Полотенце.)***

        Лёг в карман и караулю

 Рёву, плаксу и грязнулю,

 Им утру потоки слёз,

 Не забуду и про нос***. (Носовой платок.)***

        На себя я труд беру:

 Пятки, локти с мылом тру

 И колени оттираю -

 Ничего не забываю. ***(Мочалка.)***

        Дождик тёплый и густой.

 Этот дождик непростой -

 Он без туч, без облаков

 Целый день идти готов***. (Душ.)***

        Не щётка и не веник,

 Урчит он неспроста:

 Всего одно мгновенье -

 И комната чиста. ***(Пылесос.)***

        Плещет теплая волна

 В берега из чугуна.

Отгадайте, вспомните:

Что за море в комнате? ***(Ванна.)***

        Нежно пенясь, не ленясь,

 С нас смывает пыль и грязь. ***(Мыло.)***

 Костяная спинка,

 Жесткая щетинка,

 С мятной пастой дружит,

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

***Вопросы викторины для команд:***

        *-* Для чего нужна пища? *(для согревания тела, для поддерживания постоянной температуры, для правильного функционирования организма.)*

        *-* Сколько раз в день рекомендуется питаться*? (четыре раза в день.)*

        *-* Назовите оптимальный промежуток между приемами пищи*. (четыре-пять часов.)*

        *-* Что должен включать в себя полезный завтрак? *(салат из свежих овощей, кашу, чай, сок или молоко.)*

        *-* Сколько тонн пищи съедает человек за семьдесят лет жизни*? (около 100 т.)*

        *-* Какие продукты содержат большое кол-во жиров? *(масло, животный жир, орехи грецкие, свинина жирная.)*

        *-* За какое время до сна следует принимать пищу? *(за два часа.)*

        *-* Какие напитки действуют на нервную систему как возбудители? *(чай, кофе.)*

        *-* Что в течение жизни человек постоянно расходует? *(энергию)*

        *-* Назовите основные продукты питания. *(мясо и мясные продукты, рыба и морепродукты, яйца, крупы, бобовые, овощи, фрукты, ягоды, соки, вода.)*

        *-* Можно ли отвлекаться во время еды на чтение, просмотр телевизора*? (нельзя)*

        *-* Есть одно и в то же время хорошо или плохо? *(хорошо)*

        *-* Что желательно есть на обед*? (первые блюда.)*

        *-* Какие продукты могут вызвать аллергию? *(молоко, куриное мясо, рыба, клубника, кофе, креветки, томаты, морковь, мед, шоколад.)*

        *-* Для чего человеку нужны жиры? *(для получения и накопления энергии.)*

        *-* Какие вещества необходимы человеку для питания? *(жиры, белки, углеводы, минеральные соли, витамины, вода.)*

        *-* Какие продукты содержат белки в большом количестве? *(Сыр, творог, мясо животных, птица, рыба, соя, горох, орехи.)*

        *-* Какие витамины вы знаете? *(Витамины А, В, С, D, E, F, P, H.)*

        - Назовите главный источник большинства витаминов*. (Фрукты, ягоды, овощи.*

        - Для чего необходимы человеку лекарственные растения? *(Для поддержания здоровья.)*

        - Как нужно сушить лекарственное сырьё? *(В тени, в проветриваемом помещении.)*

        - Какие растения применяются при кашле? *(Мать-и-мачеха, солодка, малина.)*

        - Когда собирают почки и кору для лекарственного сырья? *(Весной.)*

        - Все ли растения являются лекарственными? *(Нет.)*

        - Где можно хранить лекарственное сырьё? *(В тёмном, сухом, прохладном месте или при комнатной температуре.)*

        - В какое время суток собирают лекарственные растения? *(Утром, когда обсохнет роса.)*

        - Когда собирают корневища растений? *(Осенью.)*

        - Из каких частей растения изготавливают лекарственное сырьё? *(Корни, листья, цветы, побеги, плоды, кора, почки.)*

        - Где можно собирать лекарственные растения? *(В лесу, поле, огороде, подальше от города.)*

        - Сколько процентов листьев можно обрывать на растении? *(не более 25%.)*

        - Что можно приготовить из лекарственных растений? *(Отвары,*

 *настои, соки, мази, порошочки.)*

**2 ВАРИАНТ**

**Цель**: актуализация и формирование знаний обучающихся о составляющих здоровья, здорового образа жизни, Олимпийских играх и различных видах спорта.

**Задачи:**

* пропаганда ценностей здорового образа жизни среди подростков;
* вовлечение обучающихся в различные виды положительной деятельности;
* воспитывать у школьников интерес к истории Олимпийского движения, развитию видов спорта.

**Оборудование:** компьютер, проектор, микрофон, ватман, фломастеры.

**Подготовительная работа**: подготовка вопросов для викторины, заготовка кроссворда, ватман с написанным по вертикали словом “здоровье”, пословицы. За 2 недели до проведения викторины обучающимся дается домашнее задание придумать название команды и девиз.

Викторина проходит с использованием ИКТ. В викторине могут участвовать обучающиеся 1-4классов. Команда состоит из 6 человек. Жюри 5 человек.

**Ход мероприятия**

**Ведущий:** Здравствуйте! Люди часто говорят друг другу это хорошее, доброе слово. Они желают друг другу здоровья. Вот и я обращаюсь к вам – здравствуйте, дорогие участники, гости, болельщики. Сегодня в нашей викторине участвуют 1-4 классов. А называется наша викторина “*Спорт, молодость, здоровье”*. Какая же викторина без жюри? Разрешите представить наше жюри (идет представление членов жюри).

Нашим командам было дано домашнее задание - придумать название команды и девиз. Это и будет нашим первым заданием. Сейчас команды пройдут жеребьевку и мы начнем нашу викторину.

**Первое задание**: защита названия и девиза команд. Конкурс оценивается по 3-х бальной системе.

**Ведущий:** Для выполнения следующего задания ответьте мне на один вопрос “Вы знаете, что дороже всего на свете?” (дети отвечают). Конечно, это *здоровье.* И вот вам второе задание.

**Второе задание**: ***Творческая разминка для команд***: на экране записано слово *здоровье* по буквам вертикально (слайд №2), его надо истолковать с помощью слов или словосочетаний, например:

з – здорово!

д – добро

о - ответственность

р – радость,

о – обучение,

в – выдержка,

ь – ьвобюл (читай наоборот),

е – ежедневная зарядка, единомышленники.

Командам раздается ватман, на котором написано слово “здоровье” по вертикали и маркеры, время работы в группах 2 минуты, выступление одна минута. Конкурс оценивается жюри по 3-х бальной системе.

**Жюри подводит итоги 2-х конкурсов**

**Ведущий:** Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека зависит на 10% - от факторов, связанных с наследственностью, на 10 % - от условий медицинского обслуживания, на 20 % от климатических условий и на 60% здоровье человека зависит от его образа жизни, поэтому так важно самим заботиться о своем здоровье (слайд № 3). А что бы это делать правильно и грамотно вы должны уметь организовывать свой досуг, заниматься физической культурой и спортом, иметь знания по правильному питанию, здоровому образу жизни, быть подкованными в вопросах “Олимпийского движения”, знать виды спорта.Поэтому вопросы нашей викторины составлены на темы:

**“Питание” - красное поле:**

1. В каких продуктах больше всего содержится белков?

***Ответ: А (в мясе, горохе)***

2. Основными источниками энергии для организма являются:

***Ответ: Б (углеводы и жиры)***

3. Суточная потребность человека в витаминах, как правило, составляет:

***Ответ: А(несколько микрограммов)***

4. Какое соотношение белков, жиров и углеводов рекомендуется в пищевом суточномрационе:

***Ответ: В (1:1:4)***

5. Принимать пищу сразу после занятий физическими упражнениями не рекомендуется.Почему

***Ответ: А(нарушены нормальные условия для секреции соков)***

**“ЗОЖ” - это зеленое поле:**

1. Продолжите поговорку.

*В здоровом теле – здоровый ………* ***(дух)***

*Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в ……* ***(тепле)***

2. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:

***Ответ: А (образ жизни)***

3. Завершите предложение “Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков принято называть …”.

***Ответ: здоровьем***

4. Назовите элементы здорового образа жизни:***Ответ: В(все перечисленное)***

5. Всемирный день здоровья считается:***Ответ: В (7 апреля)***

**“Олимпийские игры” - это синее поле:**

1. Какая страна является родиной Олимпийских игр?***Ответ: Греция***

2. Слово “стадион” произошло от: ***Ответ: А (греческой меры длины, равной 192,27 м)***

3. Продолжительность Олимпийских игр не должна превышать:

***Ответ: А (16 дней)***

3. Какую награду получал победитель олимпийских соревнований в Древней Греции?

***Ответ: В (венок из ветвей оливкового дерева)***

4. Когда состоялись первые Олимпийские игры современности?

***Ответ: В (1896 г.)***

5. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:

***Ответ: В(сверху - синее, черное, красное, внизу - желтое, зеленое)***

**“Спорт” - это коричневое поле:**

1. Правила баскетбола предусматривают, что на замену игрока отводится…

***Ответ: Б (20 сек.)***

2. Скелетон является разновидностью…. ***Ответ: А (санного спорта)***

3. Правила волейбола предусматривают, что команда в каждой партии имеет право максимум на…***Ответ: В(шесть замен)***

4. Мини-футбол. Какое решение примет судья, если обороняющийся игрок, стремясь преградить мячу путь в ворота, играет рукой, но мяч от руки все же попадает в ворота?

***Ответ: засчитывает гол***

5. К спортивным единоборствам относятся:

***Ответ: А (шахматы, бокс, фехтование)***

**Правила игры**: Каждый вопрос имеет свою цену – от одного до пяти баллов. Вы по желанию выбираете поле и вопрос. На обдумывание дается 30 секунд. Если команда не смогла правильно ответить, то другим командам (по очереди) дается право на ответ. Правила игры понятны? Ну а теперь мы начинаем нашу викторину (слайд № 4).

Итоги ответов команд заносятся на экран.

**Жюри подводит итоги викторины.**

*(Пока жюри подводит итоги, ведущий проводит игру со зрителями и командами)*

**Ведущий:** Русские люди испокон веку были здоровыми, крепкими, - это помогало им переносить все невзгоды и трудности. К тому же они всегда были сильными. Для кого-то сильные люди – это те, которые открыли гармонию в себе, для кого-то – честные и благородные люди, способные прийти на помощь другим. В русском языке много пословиц о здоровье. Давайте с вами попробуем их вспомнить.

Береги платье снову, а здоровье смолоду.

Здоровье растеряешь – ничем не наверстаешь.

Живи с разумом, так и лекарок не надо.

Если хочешь быть здоров – закаляйся.

Болен лечись, а здоров – берегись.

Проходит награждение команд победителей.