**Внеклассное мероприятие в рамках воспитательской недели.**

**Познавательно-развлекательная игра по здоровому образу жизни**

**«Своя игра»**

**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.

**Место проведения:** классная комната или актовый зал.

**Оформление:** название игры «Своя игра», таблицы с раундами (темы с баллами), карточка – жюри.

**Оборудование: стойки** для таблиц, таблицы с названиями тем заданий, таблицы с балами, цветные карточки (синий красный).

**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. Здоровье – это здоровый организм. А любой организм состоит из клеток. Ваша задача – сохранить и приумножить количество здоровых клеток.

Сейчас вам предлагаю поиграть в игру «Своя игра». За правильное и успешное выполненное задание вы будете получать очки. Кто наберет наибольшее количество очков. Итак, мы начинаем.

**Ход игры.**

**Инструкция.**

***Ведущий – учитель.*** Выбираем жюри. Жюри будут фиксировать и подсчитывать ваши баллы. Ведущий читает вопрос по каждому раунду. Игра - «Соя игра» состоит их трех раундов. В каждом раунде по три темы, а в каждой теме по пять вопросов разных по баллам. Вопросы усложняются от 10 до 50 баллов. Команда выбирает вопрос и любой бал. Отвечают на этот вопрос и получают соответствующий бал и крепится карточка команды в таблицу (красная или синяя). Команда, не ответившая на свой вопрос, передает свой вопрос другой команде. После каждого раунда жюри подсчитывают баллы каждой команды. В конце игры подсчитываются баллы всех раундов. Побеждает та команда, у которой наибольшее число очков. Подводит итоги игры жюри. Награждение команд сладкими призами.

**1 раунд**.

**Тема -**«**Разминка».**

***Задание.*** Ответьте на вопросы, одним словом.

***10 баллов***. Что не купишь ни за какие деньги. (Здоровье).

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

***30 баллов.*** Что не купишь ни за какие деньги. (Здоровье). Что не купишь ни за какие деньги. (Здоровье).

***40 баллов***. Какая жидкость переносит в организме кислород. (Кровь).

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

**Тема - «Питание»**

***Задание.*** Он содержит вопросы о питании, который влияет на наше здоровье.

***10 баллов***. Фрукт для лечения температуры? (Лимон, Малина)

***20 баллов***. Какие самые вредные продукты вы знаете? (чипсы, лимонады и прочее)

***30 баллов.*** Чай или кофе перед сном не рекомендуется употреблять врачами. Почему? (Труднее будет заснуть)

***40 баллов***. Мельчайший организм, переносящий инфекцию – это…(Микроб)

***50 баллов.*** Как называют людей, питающихся только растительной пищей? (Вегетарианцы).

**Тема - «Спорт»**

***Задание. В***опросы о спорте, важнейшей составляющей правильного образа жизни, влияющего на здоровье.

***10 баллов***. В какое время года лучше всего закаляться? (летом)

***20 баллов***. В какое время суток лучше совершать ежедневную пробежку? (Вечером по мнению большинства врачей)

***30 баллов.*** Можно ли после бега сразу сесть, чтобы отдохнуть? (Нет, нужно походить, чтобы кровь не застоялась в венах).

***40 баллов*.** Сколько часов должен спать ребенок, чтобы быть здоровым? (Не менее 8-9 часов.)

***50 баллов.*** Каких людей называют моржами? (Купающимися зимой в проруби).

**2 раунд**.

**Тема - «Конкурс эрудитов»**

***Задание.*** Подумай и ответь.

***10 баллов***. Какая поговорка учит нас правильному режиму питания? (Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу).

***20 баллов***. Какими видами спорта следует заниматься для формирования осанки? (Плаванием, гимнастикой, легкой атлетикой).

***30 баллов.*** Приведите пример местных закаливающих процедур. (Ходьба босиком, умывание холодной водой и т. д.)

***40 баллов***. Назовите насекомых – индикаторов отсутствия у человека навыков гигиены. (Блохи, вши).

***50 баллов.*** Приведите примеры общих закаливающих процедур. (Душ, купание, загорание.)

**Тема - «Отгадай загадку»**

***Задание.*** Ваша задача отгадать загадку о «Здоровье».

***10 баллов***. Вот какой забавный случай:  
Поселилась в ванной туча  
Дождик льётся с потолка  
Мне на спину и бока (душ)

***20 баллов***. Лёг в карман и караулю  
Рёву, плаксу и грязнулю  
Им утру потоки слёз  
Не забуду и про нос. (Платочек)

***30 баллов.*** Мойдодыру я родня  
Отверни, открой меня.  
И холодною водою  
Живо я тебя умою. (Кран)

***40 баллов***. Гладко и душисто.  
Моет очень чисто. (Мыло)

***50 баллов.*** Целых 25 зубов для кудрей и хохолков  
И под каждым под зубком  
Лягут волосы рядком. (Расчёска)

**Тема – «Я и мое тело»**

**Задание**. Назовите из какого растения получают крупу для каши.

***10 баллов.*** Она является залогом здоровья *(Чистота).*

***20 баллов.*** Тренировка организма холодом называется *(Закаливание*

***30 баллов.*** Наука о чистоте – это… *(Гигиена)****40 баллов.*** 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. *(Суворов)*

***50 баллов.*** Из шерсти каких животных делают лечебную одежду? *(Из собачьей и верблюжьей шерсти).* Из шерсти каких животных делают лечебную одежду? *(Из собачьей и верблюжьей шерсти).*

**3 раунд**.

**Тема – «Спорт»**

**Задание**. Это все связано с спортом.

***10 баллов.*** Хоккей - шайба, футбол - мяч, бадминтон-... *(Волан).*

***20 баллов.*** Теннисная площадка – это…*(Корт).*

***30 баллов.*** Спортивный переходящий приз – это…*(Кубок).*

***40 баллов.*** Страна – родина Олимпийских игр – это… *(Греция).*

***50 баллов.*** В каком городе состоится Зимняя Олимпиада 2014? *(Сочи)*

**Тема – «Блиц-опрос»**

**Задание**. Подумай и ответь.

***10 баллов.*** Правда ли, что летом можно запастись витаминами на весь год? (Нет, не правда)

***20 баллов.*** Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? (Да, нельзя)

***30 баллов.*** Правда ли, что надо ежедневно выпивать 4 стакана молока? (Да правда)

***40 баллов.*** Правда ли, что молоко полезней йогурта? (Да молоко полезней)

***50 баллов.*** Согласны ли вы, что зарядка – источник бодрости и здоровья? (Да)

**Тема – «Разное»**

1. ***баллов.*** Сколько часов в день им можно сидеть перед монитором, чтобы не навредить здоровью? (Не более 1 часа.)
2. ***баллов.*** Врачи категорически против длинных посиделок за компьютером и телевизором, потому что... (Ухудшается зрение, осанка, расшатывается нервная система.)

***30 баллов.*** Когда наиболее вероятна бытовая травма? (При нарушении правил безопасности, невнимательности, шалостях.)

1. ***баллов.*** Что нужно учитывать, собираясь в школу, чтобы не простудиться. (Погодные условия, место проведения уроков и температуру в школьных помещениях).
2. ***баллов.*** Почему нельзя толкаться и бегать по коридорам школы? (Можно ударить кого-то, сбить с ног, случайно получить травму или травмировать других.)

**Таблица раундов**

**1 раунд**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Баллы** | | | | |
| **10** | **20** | **30** | **40** | **50** |
| **1. Разминка.** |  |  |  |  |  |
| **2.** **Питание.** |  |  |  |  |  |
| **3. Спорт.** |  |  |  |  |  |

**2 раунд**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Баллы** | | | | |
| **10** | **20** | **30** | **40** | **50** |
| **1. Конкурс эрудитов.** |  |  |  |  |  |
| **2.** **Отгадай загадку.** |  |  |  |  |  |
| **3. Я и мое тело.** |  |  |  |  |  |

**3 раунд**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Баллы** | | | | |
| **10** | **20** | **30** | **40** | **50** |
| **1.Спорт** |  |  |  |  |  |
| **2.** **Блиц-опрос.** |  |  |  |  |  |
| **3. Разное.** |  |  |  |  |  |