Викторина для 8-ых классов по основам здоровья

«ЗДОРОВЫМ - ЖИТЬ ЗДОРОВО!»

**Цель мероприятия**: закреплять знания о значении здоровья для успешной жизни каждого, необходимости и важности в жизни подростков спорта и занятий физкультуры, формировать желания вести здоровый способ жизни и необходимость владения навыками отказа от вредных привычек, учить анализировать информацию, полученную из разных источников.

Ход мероприятия.

**Ведущий: Здравствуйте, дорогие участники,** гости и болельщики! Все знают, что в школе проходят дни творчества. Продолжая начатую декаду, мы с вами собрались, чтобы провести викторину по основам здоровья. В викторине участвуют 8-е классы. Называется она “*Здоровым – жить здорово!”*. Каждый из вас прекрасно понимает, какое значение в жизни человека играет здоровье. Поэтому эту тему стоит обсуждать, о здоровом образе жизни нужно говорить, что мы, сегодня с вами и сделаем.

**Ведущий**: Приглашаются капитаны команд для жеребьёвки и получения первого задания.

1. **Конкурс « ВИЗИТКА»**

**( представление команд и**  **составление пословиц)**

Команды по очереди говорят своё название и девиз. Получите карточки со словами, из которых соберите пословицу.

( «Болезней множество, а здоровье одно», «Здоровье не купишь - его разум дарует», «Без здоровья ничто человеку не мило» )

**Ведущий:**Для выполнения следующего задания ответьте мне на один вопрос “Чего нельзя купить, ни за какие деньги?(дети отвечают). Конечно, это *здоровье.* И вот вам второе задание.

1. **Конкурс « Творческая разминка»**

**1**.Командам раздается лист, на котором написано слово “здоровье” по вертикали и маркеры. Допишите к каждой букве слово или словосочетание, которое с неё начинается. Слова можно писать как слева направо , так и наоборот.

**2**.И придумайте названия видов спорта к букве, которую вы выбрали, как можно больше. (П, В, Ф)

з – здорово р – радость ь - любовь

д – добро о - обучение е - единомышленники

о – ответственность в - выдержка единодушие

**- 1-**

**3**. **Конкурс « РАЗМИНКА»**

**-Словарный запас у вас х**ороший, теперь посмотрим , как вы владеете своим телом и знаете ли , что такое пантомима. (Услышать ответы, дать ответить) Капитаны команд выходят и выбирают по 2 карточки с названием вида спорта. С помощью пантомимы покажите виды спорта, которые вы выбрали так**,** что бы их угадало.

-велогонки - гимнастика

-бег с препятствиями -футбол

-толкание ядра -конный спорт

**4. КОНКУРС «ЭРУДИТ»**

В этом конкурсе участвует вся команда. Я задаю по очереди каждой команде вопрос, а вы отвечаете. Зачитывается только верный ответ .

А) Первая команда - **Каким видом спорта следует заниматься для формирования осанки*?*** *( плавание, гимнастика, лёгкая атлетика)*

**Б)** Вторая команда - **По каким признакам можно догадаться , что человек** **курит?** ( запах, жёлтые зубы, постоянно сплёвывает, тёмный цвет кожи)

В) Третья команда - **Как влияет употребление алкоголя на здоровье** **человека и его внешний вид?** ( прожилки на лице, красный нос, болезни желудка, печени, нервной системы)

Г) Первая команда - **Какие процедуры закаливания можно применять не** **выходя из комнаты?** ( проветривание, солнечные и воздушные ванны, обтирание влажным полотенцем, контрастный душ)

Д) Вторая команда - **Что обязательно должны делать люди, сидящие в автомобиле?** (пристегнуться ремнём безопасности)

Е) Третья команда **- В каких продуктах больше всего содержится белка?** ( мясо, горох, печень, орехи яйца)

Ж) Первая команда - **Продолжи пословицу - « Держи голову в холоде, живот в голоде**,\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_( а ноги в тепле)»

- 2 –

**«От многословия болит голова, а от обжерства\_\_\_\_\_\_\_(**желудок)»

**«Быстрого и ловкого болезнь** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(не догонит)»

З) Вторая команда - **« Болен - лечись , а здоров** - \_\_\_\_\_\_(берегись)»

**« Чем лучше пищу разжуёшь, тем дольше \_\_\_\_ (** проживёшь)»

**«Двигайся больше, проживёшь** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (дольше)»

И) Третья команда - **«Кто хвори не поддаётся, тот здоровым** \_\_\_\_\_\_(остаётся)»

**«Ум да здоровье** \_\_\_\_\_\_\_ (дороже всего)»

**«Землю сушит зной, а человека** \_\_\_\_\_\_ (болезнь)

**5 КОНКУРС КАПИТАНОВ**

**«Верно-неверно»**

Для капитанов задание . Как можно быстрее установить верное или неверное утверждение.

**8-А :** 1.Зарядка – это источник бодрости и здоровья. (да)

2.Жвачка сохраняет зубы. (нет)

3. Кактус снижает излучение компьютера.(нет)

4.От курения ежегодно умирает более 10 тысяч человек. (да)

5.Бананы поднимают настроение. (да)

**8- Б**: 1.Морковь снижает процесс старения организма. (да)

2.Есть безвредные наркотики.(нет)

3.Отказаться от курения легко. (нет)

4.Молоко полезней йогурта. (нет)

5.Недостаток солнца вызывает депрессию. (да)

- 3 -

**8 - В** 1.Летом можно запастись витаминами на целый год. (нет)

2.Ежедневно надо выпивать два стакана молока.(да)

3.Детям до 15 лет нельзя заниматься лёгкой атлетикой.(нет)

4.Ребёнку достаточно спать ночью 8 часов.(нет)

5.Взрослые чаще, чем дети ломают ноги и руки. (да)

**Пока команды немного отдохнут:**

**6. Конкурс для болельщиков.**

**« Дай ответ»**

1. Какие фрукты, овощи и растения используют для лечения простуды. (малина, лимон, чеснок, липа)
2. В какое время года лучше всего начинать закаляться.(летом)
3. Кто такие «моржи»? (люди, купающиеся зимой в проруби)
4. Почему нельзя грызть ногти? (Это не культурно, можно заразиться инфекц. болезнью)
5. Назовите зимние виды спорта.
6. Назовите летние виды спорта.
7. Можно ли давать свою расчёску другим людям? (Негигиенично, вши)
8. Кто такие йоги? (Люди, занимающиеся медитацией и гимнастикой)
9. Листья, какого растения используют при ушибе и ранении. (лопух, подорожник)
10. Сок какого растения используют вместо йода? (чистотел
11. Почему нельзя пить воду из реки или лужи? (В грязной воде водятся микробы)
12. Можно ли гладить бродячих кошек и собак? (нет, блохи, клещи и лишай)

**7. КОНКУРС ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ.**

**Презентация вида спорта.**

Последний конкурс прошёл.

Вручение благодарностей всем командам, за отличное знание основ здоровья и участие в викторине « ЗДОРОВЫМ - ЖИТЬ ЗДОРОВО!»

**ВСЕМ СПАСИБО И ДОСВИДАНИЯ!**

**- 4 -**