**Интеллектуальная игра по ЗОЖ для 5–6-х классов**

**"Когда мы вместе - душа на месте"**

**Цель:** Учить укреплять и сохранять свое здоровье

**Задачи:**

1. Формирование знаний и развитие навыков, установок, привычек, способствующих физическому, психическому и социальному благополучию.
2. Привитие навыков ответственного отношения к своему здоровью, профилактика вредных привычек.
3. Развитие самодисциплины, понимания себя и формирования позитивного «Я» путём реалистичной оценки собственных возможностей и ограничений.
4. Воспитывать нравственную личность, стремящуюся к правде, добру, красоте внутренней и внешней.

**Оформление класса:**

* столы для команд и жюри;
* компьютер, мультимедийный проектор, экран;
* название команд, муз. оформление, мультфильм «Здоровье начинается дома»
* грамоты, призы

**

**Ход мероприятия**

*Звучит песня «В каждом маленьком ребёнке», дети занимают места за столами…*

Они не хотели, чтобы что-то случилось без них! Поэтому они здесь!!! Наши неугомонные шестиклассники!!! И я представляю вам команды:

Команда «Знайки» и команда «Почемучки»…

Ни одно соревнование не проходит без жюри (представление…)

Сегодня у нас необычная встреча! Она посвящена празднику здоровья. Надеюсь, что каждый из вас будет иметь возможность убедиться в том, что быть здоровым – это прекрасно! Кто знает, может после этой встречи среди нас станет больше здоровых, а значит счастливых?

Кстати, давайте проверим, имеете ли вы представление о здоровье и его сохранении…

I раунд. «Кто быстрее»

И я объявляю начало I раунда нашей игры, он называется «Кто быстрее» цена ответа 10 баллов

**Вопросы:**

1. Этого врача пациенты покороче – ухо-горло-нос … (лор или отоларинголог)
2. Этим клеем пчёлы чинят соты, а врачи лечат… (прополис)
3. Пушистая волокнистая масса из хлопка, применяемая в медицине и быту… (вата)
4. Результат воздействия мороза на организм человека... (обморожение)
5. Для греков это слово обозначало «склад», а для нас – медицинское учреждение… (аптека)
6. Травмы, нанесённые огнём… (ожоги)
7. Материал для перевязки… (бинт)
8. Прибор, с помощью которого измеряют температуру тела… (градусник)
9. Его капля убивает лошадь… (никотин)
10. Травма, возникающая при неправильном пользовании ножом… (порез)

*Жюри учитывает правильность ответов, заполняя данную форму:*

|  |  |
| --- | --- |
| **Команда «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»** | **Команда «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»** |
| 1 раунд | Балл | 1 раунд | Балл |
|   |   |
| 2 раунд | Балл | 2 раунд | Балл |
|   |   |
| Сумма: | Сумма: |

Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия. Главные факторы здоровья – это движение. питание, режим, закаливание…Об этом нужно много знать!

**II раунд. «Через знания к здоровью»**

И мы начинаем наш II раунд «Через знания к здоровью»

Внимание на экран, перед вами табло с основными категориями

* Личная гигиена
* Физическая культура
* Питание
* Здоровое тело
* Здоровый дух

Вопросы каждой из категорий имеют цену от 100 до 500 баллов, соответственно – чем выше балл, тем сложнее вопрос, но и тем ближе вы к победе!!!

Ну, что ж, поехали и право выбора категории и вопроса принадлежит команде…

Вопросы категорий:

**Личная гигиена**

* **100 баллов** – Его необходимо принимать перед сном ежедневно, а в жаркую погоду – утром и вечером… (душ)
* **200 баллов** – Кора какого дерева избавляет ноги от запаха, пота и трещин… (дуба)
* **300 баллов** – Для предупреждения болезней зубов рекомендуется использовать зубные пасты, содержащие этот элемент… (фтор)
* **400 баллов** – Это средство служит профилактикой кариеса, но его чрезмерное употребление приводит к перенапряжению слюнных желез, желез желудка и кишечника… (жевательная резинка)
* **500 баллов** – Масло этого растения втирают в кожу головы, чтобы волосы лучше росли … (репейное)

**Физическая культура**

* **100 баллов** – «Кот в мешке» *можно передать право ответить на вопрос соперникам:*
Намочи его водой
Да потри его рукой.
Как начнёт гулять по шее,
Сразу ты похорошеешь… (мыло)
* **200 баллов –**Так называется состояние полного физического благополучия... (здоровье)
* **300 баллов –** Назовите виды спорта. которые входят в Зимние Олимпийские игры… (биатлон, хоккей, фигурное катание, прыжки на лыжах с трамплина…)
* **400 баллов –**Назовите летние виды спорта… (плавание, легкая атлетика, велогонки, футбол…)
* **500 баллов –**Тому, кто начинает с неё день, понадобиться в 2 раза меньше времени, чтобы настроиться на рабочий лад… (зарядка) *… делают зарядку*

**Питание**

1. **100 баллов** – В каких единицах измеряется энергетическая ценность пищи… (калории)
2. **200 баллов** – «Кот в мешке» способность организма противостоять действию повреждающих факторов, защитная реакция организма… (иммунитет)
3. **300 баллов** – Из этого дикорастущего растения весной варят суп, из листьев этого растения делают витаминный салат… (крапива)
4. **400 баллов** – Более половины энергетических потребностей организма покрывается за счет этих веществ, содержащихся в пище… (углеводы)
5. **500 баллов** – Корень этого растения используют для заварки напитка, аналогичного кофе… (цикорий)

**Здоровое тело**

* **100 баллов –**С какого возраста начинается формирование осанки… (с рождения)
* **200 баллов –**Что ещё способствует стопы, кроме ходьбы на цыпочках и катания стопами круглых предметов… (ходьба босиком)
* **300 баллов –**Это заболевание опорно-двигательного аппарата, характеризующегося искривлением позвоночника во фронтальной (боковой) части… (сколиоз)
* **400 баллов –**Какой должна быть спинка стула для детей… (жесткой, прямой или вогнутой формы)
* **500 баллов –**Почему нельзя заниматься тяжелой атлетикой до 15 лет… (не сформирован скелет)

**Здоровый дух**

* **100 баллов –**Продолжите древнее изречение «В здоровом теле – … (здоровый дух)»
* **200 баллов – «Вопрос-аукцион»***возможность соперников перекупить вопрос… (до 500 баллов)*Почему опасно даже разовое употребление наркотиков
* **300 баллов –**это качество характерно для спортсменов-марафонцев… (выносливость)
* **400 баллов –**Бранные слова негативно воздействуют на…
а) на почву и воздух
б) ни на что
в) на наследственность
* **500 баллов –**Вставь пропущенное слово «Ласковое слово и … (кошке) приятно»

**Подведение итогов. Награждение победителей.**

*Просмотр мультфильма «Здоровье начинается дома»*

**Использованная литература:**

1. Алферов Л.А. “Жизнь леса” – М.; Знание, 1963.
2. Анашина Н.Ю. Путешествие в страну «Что? Где? Когда?», – Ярославль, Академия развития, 2006.
3. Капецкая Г.А. “Своя игра “Гигиена питания” – Последний звонок. 6/2006.
4. Соколов Я.В. “Граждановедение – 6” – М.; Гражданин,1997.
5. Школьникова Н.В. “Сценарии праздников и игровых занятий” – М.; Первое сентября, 2002.
6. Интернет ресурс: www.urok.1sept.ru