**Классный час-викторина «Наш друг-здоровье»**

**Ф.И.О студентов:** Щигарева Алена Евгеньевна.

**Класс:** 3в.

**Тема:** Наш друг-здоровье.

**Цель:**

пропаганда здорового образа жизни, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи:**

- обобщить знания детей о здоровом образе жизни;

- развивать стремление ребенка сохранять своё здоровье;

- развивать кругозор и словарный запас;

- воспитывать бережное отношение к своему здоровью;

**-**воспитывать чувства взаимопомощи и взаимовыручки.

**Раздаточный материал:**

- карточки со словами для составления поговорок, пословиц;

- картинки с ответами на загадки.

**Оборудование:**ПК, проектор, экран.

В викторине принимают участие две команды. Право первого хода разыгрывается по жребию. При правильном ответе на вопрос команда получает 1 балл, при неправильном – право ответа переходит к соперникам.

**Ход мероприятия**

 - Здравствуйте, ребята!

- А задумывались ли вы, какой смысл имеет это слово?

- Словами «здравствуй, здравствуйте» люди приветствуют друг друга, справляясь о здоровье. Здоровый человек красив и приятен в общении, легко преодолевает трудности, умеет по-настоящему и работать, и учиться, и отдыхать.

- Давайте вспомним, что же входит в понятие здоровый образ жизни.

***Предполагаемые ответы детей:***

***- соблюдение режима дня;***

***- выполнение правил личной гигиены;***

***- правильное питание;***

***- закаливание;***

***- отказ от вредных привычек.***

***- занятие физкультурой;***

|  |
| --- |
| -Сегодня мы проведём викторину «Наш друг-здоровье» и выясним кто из вас является «Знатоком здоровья». И мне нужны честные, смелые, ловкие и умелые ребята, умеющие постоять за себя и друга в беде не оставить.  **-** Итак, мы начинаем нашу викторину!  - И первый наш конкурс – это  **Конкурс «Анаграммы»**  Капитаны команд получают конверты с заданием, ручки. В конверте, на листке бумаги написаны буквы в разном порядке, из букв нужно собрать слово, связанное со здоровьем.  Кто быстрее?  **ЗКУЛЬФИТРАУ** – физкультура  **ДКАЗАРЯ** – зарядка  **ЛКАЗАКА** – закалка  **ЕНГИАГИ** – гигиена  **ЛКАПРОГУ**  – прогулка  **АВДО**– вода  - Следующий конкурс – это  **Конкурс «Ребусы»**  Капитаны получают листочки с ребусами. Команды обсуждают, записывают ответы и передают в жюри. (Слова: гимнастика, бег, хоккей, биатлон, мяч, мат).     - Третий конкурс – это  **Конкурс «Загадки – помощники гигиены»**  Соблюдение здорового образа жизни неразрывно связано с правилами гигиены. А в соблюдении правил гигиены нашими помощниками могут быть, кто вы узнаете, отгадав загадки и нарисовав отгадки.  Просыпаюсь утром рано, Вместе с солнышком румяным. Заправляю сам кроватку, Быстро делаю  **Ответ: Зарядку**  Мною можно умываться. Я умею проливаться. В кранах я живу всегда. Ну, конечно, я —  **Ответ: Вода**  Говорит дорожка, Два вышитых конца: — Помойся хоть немножко, Чернила смой с лица. Иначе очень быстро, Испачкаешь меня. **Ответ: Полотенце**  Хвостик из кости, А на спинке – щетинка. **Ответ: Зубная щётка**  Мойдодыру я родня. Отверни-ка ты меня. И холодною водою Живо я тебя умою. **Ответ: Кран**  Ускользает как живое, Очень юркое такое. Белой пеной пенится, Руки мыть не ленится. **Ответ: Мыло**  Белое корыто  К полу прибито.  **Ответ: Ванна**  Стоит Парашка –  Держит чашку,  Голову склонила,  Носик опустила,  А из носика струится  В чашку чистая водица.  **Ответ: Умывальник**  Резинка Акулинка  Пошла гулять по спинке.  И пока она гуляла,  Спинка розовою стала.  **Ответ: Губка**  Вафельное и полосатое,  Ворсистое и мохнатое,  Всегда под рукою -  Что это такое?  **Ответ: Полотенце**  Зубастая пила  В лес густой пошла.  Весь лес обходила,  Ничего не спилила.  **Ответ: Расческа**  Лег в карман и караулю –  Рёву, плаксу и грязнулю.  Им утру потоки слез,  Не забуду и про нос.  **Ответ: Носовой платок**  **Конкурс «Пословицы и поговорки о ЗОЖ»**  -Капитаны команд получают конверты, на листочках записано начало пословицы или поговорки о ЗОЖ. Задача участников команд - дописать в скобках слово, подходящее по смыслу.  Закаляй свое тело с пользой для… (дела). Холода не бойся, сам по пояс …(мойся). Кто спортом занимается, тот силы… (набирается). В здоровом теле здоровый… (дух). Солнце, воздух и вода - наши верные… (друзья). Пешком ходить — долго…(жить). Отдай спорту время, а взамен получи… (здоровье).  **Конкурс «Витамины»**  Витамины нам полезны, Это точно знаю. Только их не из таблеток Я употребляю. Получаю их из пищи Вкусной и полезной. Где же прячутся они? Очень интересно. Объясняет мама мне Они прячутся везде. Ты из фруктов, овощей, Получай их поскорей.  - Следующее задание викторины посвящено витаминам.  На экране появляются загадки, команды по очереди отгадывают их, если ответ правильный, на экране высвечивается соответствующая картинка.  1. Сто одежек, и все без застежек. **( Капуста**) (витамины группы В)  2. В огороде жёлтый мяч,  Только не бежит он вскачь,  Он как полная луна.  Вкусные в нем семена. **( Тыква)** (витамины С, А, Е, К)  3. Никого не огорчаю,  Но всех плакать заставляю. **( Лук)** (витамины С, К, РР, В)  4. Красна девица сидит в темнице, а коса на улице. **( Морковь)(**витамины С, А, Е, К, В)  5. Маленький и горький, луку брат. **( Чеснок**)(витамины С, В1, В2, В3, В6, В9, Е, D и РР)  6. Первое – нота, второе – то же,  А целое – на боб похоже. **( Фасоль**)(витамины С, А, Е, В)  - Давайте же подведем итог нашей викторины и выясним кто из вас «Знаток здоровья». (Жюри подводит итог)  **ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ.**  Я желаю вам, ребята,  Быть здоровыми всегда,  Но добиться результата  Не возможно без труда.  Постарайтесь не лениться,  Каждый раз перед едой  Прежде чем за стол садиться,  Руки вымойте водой.  И зарядкой занимайтесь  Ежедневно по утрам.  И конечно закаляйтесь,  Это так поможет вам.  Свежим воздухом дышите  По возможности всегда,  На прогулки в лес ходите  Он вам силы даст, друзья.    Учитель:  Методист:  Отметка: |