**ГКОУ РО Донецкая школа-интернат**

**Внеклассное мероприятие**

**« ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**

**«Олимпийский девиз! Выше, быстрее, сильнее !»**

**Подготовили и провели: Кауфман В.Д. Поваляев А.Н.**

**6.04.2018**

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

**Задачи:**

* пропаганда ценностей здорового образа жизни;
* вовлечение обучающихся в различные виды положительной деятельности;
* воспитывать у школьников интерес к развитию видов спорта.

**Оборудование:**мультимедийное оборудование.

Презентация

**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. Сегодня в нашем мероприятии участвуют учащиеся 10-11-х классов. А называется наше внеклассное мероприятие “ *Здоровый образ жизни» «.Олимпийский девиз!Выше, быстрее, сильнее»*

.Презентация.

**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 тему « О спорт , ты мир»:

Викторина прилагается.

Загадки про спорт

(прилагаются)

**I “Питание”**

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)***

**II “ЗОЖ”**

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)***

**III “Олимпийские игры”**

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)***

**IV “Спорт”**

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)***

**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.

Ведущий: Ребята! Желаем вам вести здоровый образ жизни, заниматься спортом и не иметь вредных привычек.