**Игра – викторина « Здоровый образ жизни- это здорово!»**

**Дата проведения: 10.12.21**

**Класс: 6**

**Здоровье** – главная ценность в жизни любого человека. В последнее время в практику школ очень широко внедряются здоровьесберегающие технологии, направленные на поддержание здоровья детей и направляющие их на ведение здорового образа жизни

Вести **здоровый** **образ** **жизни** – это значит самосовершенствоваться духовно, психологически, физически и улучшать социально - экономические условия жизни. Одной из основных задач государства в сфере образования признана всесторонняя забота о сохранности жизни и **здоровья**, о физическом развитии и воспитании детей.

**Тип урока: игра-викторина.**

**Планируемые результаты:**

* Образовательные

Вызвать интерес к проблеме здоровья, желание задуматься над тем, что здоровье - самое ценное достояние человека.

Сформировать представление о значении питания, физической культуры, закаливания в жизни человека.

Попытаться сформировать мотивацию на нетерпимое отношение к вредным привычкам.

* Развивающие

Развивать умение рассуждать, анализировать, обобщать полученные знания.

Развивать устную речь учащихся.

* Воспитательные

Воспитывать чувства любви и заботы к собственному организму.

Формировать у детей коммуникативные навыки.

*Актуализация*

Охрана здоровья школьников является приоритетным направлением развития системы образования. Здоровье детей – это основа нашего будущего. Воспитание у подрастающего поколения потребности вести здоровый образ жизни невозможно без профилактической работы, в процессе которой решается важнейшая задача по сохранению здоровья детей. Данный классный час способствует формированию у учащихся мотивации к здоровому образу жизни.

**Ход мероприятия.**

1. **Организационный момент.**
2. **. Основная часть мероприятия**

Сегодня мы будем играть веселиться и многому учиться, как здоровым быть? Зачем руки мыть? Витамины принимать и про спорт не забывать! Для этого вы уже разделились на две команды. Придумайте название своей команде, связанное с темой нашего мероприятия. В ходе игры за каждый правильный ответ своей команды вы будете получать жетон, у кого к концу игры наберется больше жетонов, то и станет победителем в нашей игре.

Итак, мы начинаем!

***1. конкурс «Народная мудрость»***

В народе существует много пословиц и поговорок о здоровье. Сейчас я раздам вам пословицы, которые рассыпались на две части. Найдите, пожалуйста, начало и конец каждой пословицы.

**2. конкурс « Правильное питание »**

*Учитель*: Сделан он из молока, но тверды его бока.
В нем так много разных дыр. Догадались? Это….. (ответы детей).

О чем мы сейчас с вами будем говорить?

Без еды человек не может долго прожить, еда необходима человеку в течение всей жизни.
Но не все продукты, которые мы с вами употребляем, являются полезными для нашего организма. Что нужно есть, чтобы оставаться здоровым? Что является полезным для нас?

Расшифруйте названия фруктов, овощей и ягод. За 3 минуты вам необходимо найти на данных листах как можно больше ягод, фруктов и овощей.



***Ответы:*** морковь, помидор, огурец, тыква, лук, капуста, апельсин, мандарин, лимон, яблоко, виноград, слива, арбуз, кукуруза, перец, гранат, груша, картофель, свёкла, ананас, вишня, дыня, черешня, клубника, банан, манго.

**3. конкурс « Личная гигиена».**

 Учитель: А чтобы догадаться о каком лучике нашего солнца ЗОЖ пойдет речь, прослушайте отрывок из детского стихотворения**.**

И сейчас же щетки, щетки

Затрещали, как трещотки,

И давай меня тереть,

Приговаривать:

Тут и мыло подскочило

И вцепилось в волоса,

И юлило, и мылило,

И кусало, как оса.

А от бешеной мочалки

Я помчался, как от палки,

А она за мной, за мной

По Садовой, по Сенной.

Догадались, о чем теперь речь пойдет. *(ответы детей)*

Учитель: Конечно, надо не только умываться. Надо мыть руки, чистить зубы, принимать душ, мыться с мылом и мочалкой, чистить обувь и одежду, проветривать помещение, регулярно делать уборку в квартире, содержать в чистоте свой двор, никогда не бросать мусор на улице мимо урны…

Здоровый образ жизни начинается с чистоты! А чистота, как известно, залог- ………!

Предлагаю отгадать вам загадки, каждой команде дается по 3 загадки.

1. Дождик теплый и густой,

Это дождик не простой:

Он без туч, без облаков

Целый день идти готов. ***(Душ.)***

2. Хожу, брожу не по лесам,
А по усам, по волосам,
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и мышей.
(Расческа)

3. За волной волна,
Идет по полю борона,
Пшеницу разгребает,
Порядок соблюдает.
(Расческа)

4. Белая река
В пещеру затекла,
Чистит добела.
(Зубная паста)

5. Я в кармане караулю,

плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слез

не забуду и про нос.

(носовой платок)

6. Чтобы волосы блестели

и красивый вид имели,

чтоб сверкали чистотой,

мною их скорей помой.

(Шампунь)

**4. конкурс «Двигательная активность»**

Учитель: Наверняка, вы уже немного устали, поэтому встаньте, пожалуйста, из-за столов и пройдите ко мне. Когда человек находится долго в сидячем положении, что с ним со временем происходит, что ему необходимо сделать?

Движение – жизнь! Этот лозунг проверило на себе уже не одно поколение людей. Командам необходимо на время выполнить задания.

**1 ЗАДАНИЕ:**Построиться по росту от самого высокого участника команды к самому низкому.

**2 ЗАДАНИЕ**: Построиться по первым буквам фамилии в алфавитном порядке.

**3 ЗАДАНИЕ:**Показать несколько упражнений для утренней зарядки. Ведь это очень важный компонент ЗОЖ.

Прикрепляют лучик к солнцу «Спорт».

**5 конкурс «Хорошие и вредные привычки»**

О чем мы еще всегда говорим, когда затрагиваем тему ЗОЖ, это может быть хорошим и плохим, полезным или вредным? (ответы детей).

А какие привычки полезные , а какие вредные, мы выясним с вами прямо сейчас. Я прочитаю несколько видов привычек, а вы, если считает, это она полезная - встаньте, если же наоборот, вредная, - потопайте.

**Список привычек:**

* спать с открытой форточкой
* обманывать
* умываться
* чистить зубы
* грызть ногти
* сутулиться
* класть вещи на место
* выполнять домашнее задание
* заниматься спортом
* пропускать уроки
* говорить правду
* лениться
* курить
* читать лежа
* мыть за собой посуду
* драться
* конфликтовать

Вывод: Что же такое привычка? *( неосознанное повторение одного и того же действия; Привычка-это способность человека привыкать к каким-то действиям или ощущениям.)*
Привычки бывают разные: хорошие, плохие; полезные и вредные. Полезные приносят пользу, а что делать с вредными? ( ответы детей).

**Если останется время!**

**Загадки**

1. Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся.

Для здоровья, для порядка

Людям всем нужна… ***(Зарядка.)***

2. Дождик теплый и густой,

Это дождик не простой:

Он без туч, без облаков

Целый день идти готов. ***(Душ.)***

3. Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет… (***Спорт.)***

4. Он с тобою и со мною

Шел лесными стежками.

Друг походный за спиною

На ремнях с застежками. ***(Рюкзак.)***

5. В новой стене,

В круглом окне

Днем стекло пробито,

На ночь выставлено. ***(Прорубь.)***

6. Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ –

Это мой… ***(Велосипед.)***

7. Есть, ребята, у меня

Два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих –

Что за кони у меня? ***(Коньки.)***

8. Чтоб большим спортсменом стать,

Нужно очень много знать.

И поможет здесь сноровка

И, конечно,… ***(Тренировка.)***