

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение –
Черепановская специальная (коррекционная)
школа - интернат для обучающихся, воспитанников
с ограниченными возможностями здоровья.

Игра-викторина **«Здоровье не купишь – его разум дарит»**



**Провела воспитатель:
Анисимова Т.П.**

2020г.

Цели.

1. Формирование психологической установки: «Здоровье не купишь – его разум дарит». «Я выбираю спорт».
2. Воспитывать у детей здоровый образ жизни.
3. Учить правильно относиться к своему здоровью и беречь его.

Задачи.

1. Выявить, насколько хорошо учащиеся владеют информацией о том, что такое здоровье, здоровый образ жизни.
2. Способствовать формированию навыков здорового образа жизни у учащихся.

Подготовительный период: подготовить 3 команды, придумать названия командам, девиз.

Оформление и оборудование.

Картинки и плакаты о спорте, здоровье, шары, игровое поле для игры «Крестики – нолики», музыка, задания для конкурса капитанов, чистые листы, кроссворды, стенгазеты и фотогазеты, рисунки на тему «Я выбираю спорт».

Ход мероприятия

Солнце, воздух и вода –
Наши лучшие друзья!
Ребята, я – затейник,
Я Спортником зовусь.
И если будет скучно –
Вмиг разгоню я грусть.
Мой папа – Спорт,
А мама – Физкультура
Все виды спорта – близкая родня.
Объездил я все страны мира,
Ребята всюду ждут меня.
Как песня, нужен друг в пути,
Его я должен здесь найти!

- В век технического прогресса и завоевания космоса нам, как и во все времена, прежде всего, дорого здоровье.

Здоровье человека - это главная ценность жизни. Его не купишь ни за какие деньги. Но не зря говорят, что беречь здоровье надо смолоду. Здоровье не только физическое состояние, но и психологическое, духовное. Здоровье человека на 50% зависит от того, как он живёт, чем занимается, т.е. от образа жизни.

Девизом нашего классного часа мы возьмём поговорку:

«Я выбираю спорт, как залог здоровья».

У нас играют 3 команды. Я попрошу команды представиться и назвать свой девиз (представления команд).

I конкурс

- А начнём мы с игры – викторины **«Крестики-нолики»**.

В игре участвуют 2 команды, команда-победитель играет с третьей командой. Одна команда игроков называется «крестики», другая «нолики». При правильном ответе команда вправе в пустой клеточке сделать пометку «Х» и «О». Победить в игре команды могут в двух случаях:

1) как только у какой-либо команды на игровом поле образуется выигрышная ситуация, а именно: три их знака расположены подряд по любой вертикали, горизонтали или диагонали;

2) каких знаков на игровом поле в конце игры будет больше.

Вопросы для игры:

1-ая игра:

1. Его не купишь ни за какие деньги. (Здоровье)
2. Что милей всего на свете? (Сон)
3. Тренировка организма холодом. (Закаливание)
4. Жидкость, переносящая в организме кислород. (Кровь)
5. Наука о чистоте. (Гигиена)
6. Мельчайший организм, переносящий инфекцию. (Микроб)
7. Как называется площадка для бокса? (ринг)
8. Начало бега. (Старт).
9. Гимнасты в цирке. (Акробаты).

2-ая игра:

1. Ледовая площадка (каток).
2. Специалист по поднятию тяжестей (штангист).
3. Лучшая тяжесть для любителей утренней зарядки (гантели).
4. Она является залогом здоровья (чистота).
5. Хоккей - шайба, футбол - мяч, бадминтон-... (волан).
6. Спортивный переходящий приз (кубок).
7. Что стремится установить спортсмен? (Рекорд).
8. Какой спортивный снаряд перетягивают? (Канат).
9. Кто из спортсменов ходит, не вставая, и сидит всю игру? (Шахматист).

В случаи ничьи, вопрос на засыпку:

Как называется передача мяча другому игроку во многих командных играх? (Пас)

С какой периодичностью проводятся Олимпийские игры? (1 раз в 4 года).

Определенное место, с которого начинается соревнование, — это ... (Старт)

Цель этой игры — забить мяч в ворота противника. (Футбол)

Игра с шайбой — это ... (Хоккей)

II конкурс

-Какие продукты являются наиболее полезными для нашего здоровья?

(Овощи, фрукты, ягоды).

- Правильно. Сейчас вы получите анаграммы, где зашифрованы названия фруктов, овощей и ягод. За пять минут найдите на данных листах как можно больше ягод, фруктов и овощей (включается музыка)

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. (26 слов)

III конкурс

- Перейдём к следующему конкурсу.

Он называется **«Походка спортсмена»**.

Капитанам предстоит изобразить походку спортсмена, который вам достанется по карточке. Капитаны тянут карточки. Если капитан хорошо, ясно показывает, то и его команда, и та, которая первая отгадывает, получают по очку. Ведущий на своём примере показывает, ребята должны угадать, кого изобразил ведущий (изобразить бегуна, которому наступили на ногу) Начинает первая команда.

Карточки:

Изобразить походку штангиста после того, как ему на ногу упала штанга.

Изобразить хоккеиста, которому попали шайбой в глаз.

Изобразить велосипедиста, который при падении повредил правый бок.

(Ребята показывают и отгадывают.)

Оценивание команд.

- Молодцы! Здорово прогулялись спортивной походкой.

Спортсмен преодолел себя,

А это значит много.

И главное здесь даже не рекорд.

И не блестящие поверхности медали.

Здоровье - главное! Его приносит... (Спорт) – дети хором

IV конкурс

- Перед каждой командой лежит лист бумаги. За три минуты вам нужно написать названия спортивных снарядов, всех, что знаете и при помощи которых можно заниматься спортом, а значит, следить за своим здоровьем. Сигналом, как обычно, служит музыка. Начали! Какая команда напишет больше, та и победила.

(Играет музыка.)

Учитель (читает):

1. Турник.

2. Кольца.

3. Канат.

4. Мячи.

6. Скакалки.

7. Гири.

8. Штанга.

9. Боксерские перчатки.
10. Конь
11. Велосипед.
12. Тренажеры.
13. Груша и т.д.

У конкурс

- «Здоровье не купишь – его разум дарит».

Под таким девизом мы проведем наш блицтурнир. За правильный ответ - один балл. Быстро поднимайте руку.

1. Осенью осыпается, зимой отсыпается.

А цветок - на медок.

Лечит от гриппа, кашля и хрипа. (Липа)

2. Растет она вокруг

Она и враг и друг.

Как иглы - волоски,

Покрыли все листки.

Сломи хоть волосок –

И капнет едкий сок –

На кожу - хоть ори!

О-о-ой, волдыри!

Но если дружишь с ней,

Ты многих здоровей:

В ней витаминов - клад,

Весной ее едят. (Крапива)

3. Почему я от дороги

Далеко не отхожу?

Если ты поранил ноги,

Я им помощь окажу.

Приложу ладошку к ране, -

Боль утихнет и опять

Будут ноги по дороге

В ногу с солнышком шагать. (Подорожник)

4. Он шипы свои выставил колкие,

Шипы у него, как иголки.

Но мы не шипы у него соберем, -

Полезных плодов для аптеки нарвем. (Шиповник)

- В завершении нашего мероприятия я хочу, чтобы вы определили размер своего здоровья с помощью методики русского врача **Н.М. Амосова**. Он предложил определять размер здоровья - это условный параметр, не дающий ответа о состоянии здоровья, но позволяющий о нем задуматься:

- Если Вы не болели в течение всего учебного года - у Вас самый высокий уровень здоровья (**красный жетон**).

- Если заболевание возникло во время эпидемии - средний уровень здоровья (**зеленый жетон**).

- Если Вы болеете во время обычных учебных нагрузок - уровень здоровья самый низкий (синий жетон).

- Проанализируйте свое здоровье, возьмите жетон соответствующего цвета и прикрепите свои жетоны на доску. (Классный руководитель делает вывод о размере здоровья класса в целом).

Заключительный этап

Вот и закончилась наша игра. Давайте подведём итоги. Все команды выступили отлично. Но победила сегодня команда ...

Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Надеюсь, что сегодняшняя классная игра не прошла даром, и вы многое почерпнули из него.

-Что вы выбираете?

Ребята.

-Мы выбираем здоровье!!!

- Так будьте здоровы!!!

Кроссворд «Здоровье»

1. Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся.

Для здоровья, для порядка

Людам 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.)
Какое слово получилось в выделенных клетках? (Здоровье.)