**«Своя игра» по теме**

**«Секреты здоровья»**

**Цель:** Формировать представление о здоровом образе жизни; знакомить со способами укрепления здоровья, обучать новым играм; прививать стремление работать над собой, совершенствовать характер и физическое состояние организма.

**Оборудование:** набор косметики и расчесок; призы; раздаточный материал: листы бумаги, карандаши, фломастеры.

**Подготовительная работа:** подбор вопросов; выбор участников; подготовка музыкального сопровождения; изготовление плакатов с темами игры и стоимостью вопросов; приглашение гостей ( классные руководители, родители, ученики других классов); подготовка призов и награждений.

**Правила игры.** В игре принимают участие 9 человек ( по 3 в каждом раунде). Они по очереди отвечают на вопросы ведущего. Каждый вопрос оценивается заранее известным количеством баллов. Игрок, давший верный ответ получает право первым ответить на следующий вопрос. Если дан неверный ответ, то очки вычитаются, а право ответа переходит к следующему участнику. Участник игры, который должен отвечать первым, имеет право отказаться и не давать ответ на вопрос. В этом случае он не получает очков, но и не теряет их. В каждом раунде, состоящем из трех тем, определяется один финалист. Три финалиста разыгрывают собственно «Свою игру» - один вопрос, очки за который начисляются по правилам аукциона.

Игра проходит под классическую музыку.

**Ход мероприятия**

**Ведущий.**  Здравствуйте, дорогие друзья! Мы начнем сегодняшнюю игровую программу с того, что пошлем друг другу добрые мысли и добрые чувства. Нужно молча, только глазами выразить всем присутствующим здесь свои пожелания. А что вы хотите мысленно пожелать? *(Здоровья, добра, пожелать не болеть, не получать двоек, чтобы друзей было много, чтобы вместе дружить и т.д.)*

А сейчас попросим участников представится (1 – я команда – пятиклассники, 2- я команда – шестиклассники, 3 – я команда – семиклассники).

Я приглашаю вас на игровую программу «Секреты здоровья», которая пройдет в форме «Своей игры». Для начала проверим активность зрителей.

**Игра «Ромашка»**

На лепестках записана первая половина пословицы, вам необходимо ее продолжить.

1. В здоровом теле … *(здоровый дух)*
2. Голову держи в холоде …*(а ноги в тепле)*
3. Заболел живот, держи …*(закрытым рот)*
4. Быстрого и ловкого …*(болезнь не догонит)*
5. Землю сушит зной, человека …*(болезни)*
6. К слабому и болезнь …*(пристает)*
7. Поработал…*(отдохни)*
8. Любящий чистоту …*(будет здоровым)*

**Ведущий.** Команды готовы, капитанов прошу подойти к жюри и провести жеребьевку. *(Жеребьевка проводится с помощью воздушных шаров, у кого первый лопнет шар, тот имеет право выбирать вопрос первым.)*

**Тема нашей игры** «Секреты здоровья».И это неслучайно. Ведь еще в древности люди говорили: «Здоровье дороже богатства», «Здоровье не купишь», «Дал бы Бог здоровье, а счастье найдем». Действительно, здоровье необходимо любому человеку. Здоровье – это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно. И сегодня на нашей встрече мы еще раз вспомним, что нужно для того, чтобы сохранить свое здоровье.

**I раунд.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Шуточная разминка | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 |
| Зеленая аптека | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 |
| Опасное знакомство | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 |

**Тема «Шуточная разминка»**

**10 баллов.** Что можно увидеть с закрытыми глазами.*(Сон.)*

**20 баллов.** За чем язык во рту? *(За зубами.)*

**30 баллов.** Из какой тарелки не пообедаешь? *( Из пустой.)*

**40 баллов.**Сколько яиц можно съесть натощак? *(Одно, второе уже будет не натощак.)*

**50 баллов.**Какой болезнью на земле никто не болел? *(Морской болезнью.)*

**Тема «Зеленая аптека»**

**10 баллов.** В древности люди считали, что ы этот цветок переселяется душа человека, потому что цветок бессмертен. В народной медицине используется для лечения желудка. *(Бессмертник.)*

**20 баллов.**Растения, которые заживляют раны. *(Алоэ, каланхоэ, крапива, подорожник.)*

**30 баллов.**Почему в бане парятся березовыми вениками? *(Листья березы убивают болезнетворные микробы.)*

**40 баллов.**В народной медицине используют главным образом белые цветки данного растения, но употребляют и сиреневые. Назовите его. *(Сирень.)*

**50 баллов.**Согласно легенде, двойное название этот медонос получил за то , что из его листьев получается отличный чай. В народной медицине листья и пурпурно – розовые цветы используются в виде припарок. *(Иван – чай.)*

**Тема «Опасное знакомство»**

**10 баллов.** Появилась в огороде замарашка.

На ней клейкая, мохнатая рубашка.

Незнакомка это ядовита, дети!

В целом все растение – копилка смерти.

На ветру кувшинчики развеваются.

Какие же сюрпризы в них скрываются?

Похожие на мак скрываются там семена.

Как имя замарашки? Это …(Белена.)

**20 баллов.** Растут в лесу под кустиком

На длинном стебельке.

Кругом четыре листика,

А в самой глубине –

Чернее ночи ягода,

Да сильный яд во мне.(Вороний глаз.)

**30 баллов.** Цветок – трубочкой,

С белой юбочкой.

А плод лукавый –

С шипами и отравой.(Дурман.)

**40 баллов.** Листья травки – парный,

Семена коварный;

А цветет под овсом,

Розовым колесом.(Куколь.)

**50 баллов.** Незнакомец пахнет перцем,

Лист его похож на сердце,

Опушен он волосами,

Ядовит. Не тронь руками!

В лесу растет и любит тень.

Узнал его ты?..(Копытень.)

**Мини – пауза. Конкурс «Художник»[50]**

От каждой команды приглашается по одному участнику. Они получают по листу бумаги, на котором изображён силуэт человека (прил.7). Дети должны на контурном рисунке изобразить пять предметов (сеть, улитку, крылья, сосуд, мышь) в тех местах, где эти предметы дали названия органам человеческого тела. (Ответ: сеть – сетчатка глаза, улитка – ухо, крылья – нос, сосуд – кровеносный сосуд, мышь – мышца.)

**II раунд**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пища – для здоровья | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 |
| Питание и болезни | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 |
| Народные лекари | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 |

**Тема «Пища – для здоровья»**

**10 баллов.** Плоды кустарника содержат много витамина С. Отвар плодов пьют при заболеваниях сердца, печени, почек и др. *(Шиповник.)*

**20баллов.** Этот витамин предупреждает внутреннее кровоизлияние, помогает правильной свёртываемости крови. *(Витамин К.)*

**30 баллов.** Какой витамин был выделен из лимонного сока? *(Витамин С.)*

**40 баллов.** Какой полезный продукт получают из кислого молока? *(Творог.)*

**50 баллов.** Водный отвар пахучих щитовидных соцветий этого растения пьют при кашле, красный плоды – костянки едят при гипертонии и заболеваниях сердца.*(Калина.)*

**Тема «Питания и болезни»**

**10 баллов.** Как называется питание, при котором организм обеспечивается всеми пищевыми веществами в определённых соотношениях?(*Сбалансированное питание.)*

**20 баллов.** Правильный режим питания для школьников предусматривает приём пищи не реже, чем через каждый 3 – 4 часа, но не чаще, чем…(*Через 1 – 2 часа.)*

**30 баллов.** При недостатке в организме этого элемента наступает малокровие (анемия). Назовите элемент. *(Железо.)*

**40 баллов.** При нерегулярном питании выделяется желудочный сок с повышенной кислотностью, что приводит к… (*заболеванию язвой желудка).*

**50 баллов.** Этот элемент важен для нормальной работы сердечной мышцы и всей мышечной системы. Содержится он в ржаном хлебе, пшене, горохе, овсяной, гречневой крупах, отрубях, сыре. Назовите его. *(Магний.)*

**Тема «Народные лекари»**

**10 баллов.** Почему я от дороги

Далеко не отхожу?

Если ты поранишь ноги,

Я им помощь окажу.

Приложу ладошку к ране –

Боль утихнет, и опять

Буду ногу по дороге

В ногу с солнышком шагать.*(Подорожник.)*

**20 баллов.** Лист горбочком,

С желобочком,

Шипы имеет,

А ранить не умеет;

Зато лечит нас

В любой день и час*.(Алоэ.)*

**30 баллов.** Для лекарства – лекарю,

И для сдобы – пекарю*.(Горчица.)*

**40 баллов.** Горькая травка:

И животу поправка,

И сама душиста,

И метёт чисто.*(Полынь горькая.)*

**50 баллов.** Листочки – парные,

Цветки – янтарные,

Плоды – коварные:

И лечат, и калечат.*(Зверобой.)*

**Мини пауза. Игра « С завязанными глазами»[48]**

Плохо человеку, который имеет слабое зрение или совсем не видит. Сейчас мы это испытаем на себе. С завязанными глазами будет наводить порядок: кто больше соберёт бумажек на полу. Также мы приведём в порядок друг друга: причешем, подкрасим. С завязанными глазами «выберем друга», поймав кого – то, попытаемся узнать, кто это.

**III раунд**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| В мире невидимок | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 |
| Виды спорта | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 |
| Организм человека в цифрах | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 |

**Тема «В мире невидимок»**

**10 баллов.** Почему при кашле или чихании нужно закрывать нос платком? *(Вместе с брызгами распространяются болезнетворные микробы.)*

**20 баллов.**Когда на руках остаётся больше микробов – если мы помоем руки холодной водой с мылом или горячей водой с мылом? *(На руках, которые мыли холодной водой, микробов остаётся больше.)*

**30 баллов.**Почему раны перевязывают стерильными бинтами? *(Чтобы в раны не попали болезнетворные микробы.)*

**40 баллов.** Почему хирург надевает маску во время операции? *(Чтобы микробы, находящиеся во рту врача, не попали в рану больного.)*

**50 баллов.**На отсыревшем белом хлебе иногда появляются «кровавые пятна». Чем объяснить это явление? *( «Кровавые пятна» - результат жизнедеятельности бактерий чудесной палочки, колонии которой имеют красноватый цвет.)*

**Тема «Виды спорта»**

**10 баллов.** Командная спортивная игра, которая проводится на поле размером 61\*50 м, площадка ограждена бортами высотой 100 – 122 см. одновременно на площадке в составе каждой команды может находиться 6 игроков. Смена игроков проводится в любое время неограниченное число раз. *(Хоккей.)*

**20 баллов.**Одно из толкований названия этого вида спорта – «пустая рука». *(Карате.)*

**30 баллов.**Современное зимнее двоеборье, название которого в переводе с греческого звучит как «двойное состязание». *(Биатлон.)*

**40 баллов.** Спортивная игра с мячом, напоминающая русскую лапту. Её появление относится к началу XIX века. В игре принимают участие 2 команды по 9 человек.*(Бейсбол.)*

**50 баллов.**В переводе с греческого название этого вида спорта означает «хожу на цыпочках, лезу вверх». *(Акробатика.)*

**Тема «Организм человека в цифрах»**

**10 баллов.** Сколько волос у взрослого человека выпадает ежедневно? *(От 15 до 100 волос.)*

**20 баллов.** Сколько ресниц насчитываются в среднем на нижнем и верхнем веке человека? *(По 80 на нижнем и на верхнем веке.)*

**30 баллов.**Какой общий вес кожи человека? *(2 – 3 кг.)*

**40 баллов.**Какова длина пищевода человека? *(22 – 26 см.)*

**50 баллов.**Сколько раз на протяжении жизни у человека бьётся сердце? *(3 миллиарда раз.)*

**Мини – пауза. Игра «Лукошко» [48]**

В лукошке для каждого припасены: вопрос, задание, сюрприз:

1. «Сыграй чувство»: я окрылён радостью; я мечтаю о счастье; вы меня приятно удивили. Надо так сыграть, чтобы все поверили без объяснений.
2. «Весёлая история». Расскажи историю про собаку, которая жила в холодильнике.
3. «Необычное пение». Спой песню «В лесу родилась ёлочка», зажав нос пальцами (закусив нижнюю губу, как будто ты замёрз и т.п.).
4. «Разыграй сцену»: жук боится высоты; моська лает на слона.
5. Покажи, как улыбается заяц, лиса, медведь.

**«Своя игра»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Скорая помощь | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 |
| Вредные привычки | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 |
| Я не буду болеть | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 |

**Тема «Скорая помощь»**

**10 баллов.** Какие растения используются как жаропонижающие средства?*(Малина, лимон.)*

**20 баллов.**Какие растения используются для остановки кровотечения? *(Пастушья сумка, крапива, тысячелистник.)*

**30 баллов.**Какие растения используют при расстройствах желудка, кишечника? *(Подорожник, плоды черёмухи, черники, полынь.)*

**40 баллов.** Какие растения используют для лечения нарывов? *(Алоэ, подорожник, календула, капуста.)*

**50 баллов.** Какие растения используются при сердечном приступе? *(Настойка ландыша, корней валерианы, пустырника.)*

**Тема «Вредные привычки»**

**10 баллов.** Объясните, почему нельзя грызть ногти? *(Под ногтями находятся возбудители различных болезней, яйца гельминтов.)*

**20 баллов.** Как влияет на здоровье человека алкоголь? *(Расширяются сосуды – красный нос, жилки на лице, болезни печени, желудка.)*

**30 баллов.** Почему курение вредно для организма? *(Желтеют зубы, появляется неприятный запах изо рта, кашель, заболевания лёгких и сердца и др.)*

**40 баллов.** Почему нельзя меняться одеждой, обувью, брать чужие головные уборы? *(Можно заразиться кожными, инфекционными заболеваниями, вшами, грибковыми заболеваниями.)*

**50 баллов.** Как можно догадаться, что человек употребляет наркотики? *(Красный цвет лица и глаз, расширенные, прыгающие зрачки, агрессивность, худоба, бледность.)*

**Тема «Я не буду болеть»**

**10 баллов.** Почему нельзя сразу после занятий физкультурой пить холодную воду? *(Потому что резкое охлаждение на фоне общего разогревания организма может вызвать ангину и другие заболевания органов дыхания.)*

**20 баллов.** Почему нельзя гладить незнакомых кошек, собак? *(Возможно заражение яйцами глистов, блохами, лишаями.)*

**30 баллов.** Назовите болезни «грязных рук». *(Желудочно – кишечные заболевания, дизентерия, гепатит (желтуха) туберкулёз.)*

**40 баллов.** Как избежать заболевания педикулёзом? *(Мыть чаще голову, не пользоваться чужими расчёсками, не ложиться в постель чужого человека без смены белья.)*

**50 баллов.** Какие болезни таит в себе глоток воды из реки или озера? *(Холера, дизентерия, гепатит, гельминты, сальмонеллёз и др.)*

**Подведение итогов игровой программы.****Награждение.**

**Ведущий.** Закончить нашу игровую программу хочется словами французского хирурга А.Паре: «Весёлые люди быстрее выздоравливают и дольше живут». Крепкого вам здоровья, дорогие ребята!

[Скачано с www.znanio.ru](https://znanio.ru)