Интеллектуальная игра "Сделай здоровый выбор!"

Интеллектуально-развлекательная игра для учащихся 5 классов

**Цель**: пропаганда здорового образа жизни; воспитание личной ответственности за сохранение своего здоровья.

**Задачи:** расширить и актуализировать знания детей о пагубном влиянии вредных привычек на личное здоровье; дать возможность учащимся проявить свои творческие способности; вызывать позитивные эмоции, способствующие поднятию духа и сплочению команд.

**Оформление.**

В оформлении использованы плакаты и рисунки, выполненные учащимися 5 классов..

**Домашнее задание участникам игры:**

1. нарисовать плакат на тему «Здоровье начинается с тебя»;
2. приготовить каждой команде речевку и название команды о ЗОЖ.

**В конкурсной программе соревнуются 2 команды:**«?» и «?».

**Ход интеллектуально-развлекательной программы**

**1.** **Приветствие участников.**

*Добрый день дорогие участники игры. Мы приветствуем Вас. Желаем Вам море энергии и азарта, смекалки и рассудительности.*

**2. Вводная часть**

**Ведущий**учитель: Продолжительность жизни измеряется годами, а её качество — здоровьем. Быть здоровым — естественное желание человека, и он рано или поздно задумывается о своём здоровье. Один мудрец сказал: «Здоровье человека во многом зависит от образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях». ЗОЖ - это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья, это основа профилактики заболеваний. Давайте сейчас вместе с вами определим ***составляющие элементы ЗОЖ.***

Команды получают по «ромашке», в серединке которой аббревиатура «ЗОЖ».

*На лепестках ромашки напишите составляющие , по вашему мнению, части понятия «здоровый образ жизни», на каждом лепестке по одному элементу ЗОЖ.*

(Даётся 2 минуты на обдумывание и выполнение задания.)

Избранные капитаны команд продемонстрируют выполненное задание.

**/***Пока команды выполняют задание, представить членов жюри./*

**Ведущий** подводит итоги.

Итак, *здоровый образ жизни составляют:*

* **отказ от вредных пристрастий** (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических средств);
* **оптимальный двигательный режим**;
* **закаливание**;
* **рациональное питание**;
* **личная гигиена;**
* **положительные эмоции.**

Наша сегодняшняя программа направлена на профилактику вредных привычек и на создание позитивных эмоций, способствующих поднятию духа и сплочению команд. Ещё раз поприветствуем участников игры, гостей, уважаемых членов жюри. Итак, мы начинаем интеллектуально-развлекательную программу «Сделай здоровый выбор!».

**3. Основная часть игры**

***Конкурс 1. Интеллектуальная разминка «Альтернатива»***

**Ведущий:** Это игра в слова. Командам предлагается разгадать по две анаграммы (слово, образованное перестановкой букв).

Первое загаданное слово означает «вид массовых состязаний, соревнований», второе - «болезнь, вызванная вредными пристрастиями».

Анаграммы команде «1»:

* ТАРПИДАСАКА (спартакиада)
* ГОЗИЛАКОЛМ (алкоголизм)

Анаграммы команде «2»:

* ДАЛИПОМИА (олимпиада)
* ИМЯНАКРОНА(наркомания)

***Конкурс 2. «Хорошая пословица поднимет любого молодца»***

**Ведущий:** Это конкурс пословиц о здоровье. « Закончи пословицу».

**Ведущая:**«И что нам горе, когда пословиц море».

На самом деле пословиц о здоровье — множество. Сейчас я буду начинать пословицу, а вы должны её закончить (пословицы не повторяют названные).

/Обращается по очереди к командам/

* Двигайся больше — проживёшь (*дольше*);
* Профилактика старенья— в бесконечности (*движенья*);
* Чисто жить — здоровым (*быть*);
* Кто аккуратен — тот людям (*приятен*);
* Не в меру еда — болезнь и (*беда*);
* Ешь да не жирей — будешь (*здоровей*);
* Зелень на столе — здоровье на (*сто лет*);
* Кто рано встаёт — тому (*Бог даёт*);
* Не пеняй на соседа, когда спишь (*до обеда*);
* Слабеет тело без (*дела*);
* Без дела жить — только небо (*коптить*);
* Хлеб на ноги ставит, а вино (*валит*);
* Кто курит табак, тот сам себе (*враг*);
* Табак здоровье разрушает и ума (*не прибавляет*);
* Курильщик — сам себе (*могильщик*);
* Если хочешь долго жить — (*брось курить*);
* Кто спортом занимается — тот силы (*набирается*);
* Спорт — эликсир (*жизни*);
* Здоровье сгубишь — новое (*не купишь*);
* Береги платье снову, а здоровье (*смолоду*).

***Конкурс 3. Викторина «Мозговой штурм»***

Командам будет задана серия вопросов викторины на темы, касающиеся всех составляющих понятия «ЗОЖ». За правильный ответ — 1 балл. Победит та команда, которая за 2 минуты ответит правильно на большее количество вопросов.

***Вопросы команде «1»:***

1. Что на свете дороже всего? *(здоровье)*
2. Площадка для бокса *(ринг)*
3. Сочный съедобный плод садовых деревьев *(фрукт)*
4. Сколько колец в символе Олимпийских игр? *(пять)*
5. Спортивный вид, называемый «королевой спорта*» (лёгкая атлетика)*
6. Какая ягода бывает чёрной, красной, белой? *(смородина)*
7. Прибор для измерения температуры *(термометр)*
8. Вобла — это рыба или овощ? *(рыба)*
9. Варёные в воде фрукты *(компот)*
10. Орган вкуса *(язык)*
11. Сколько у здорового человека зубов? *(32)*
12. Специалист по поднятию тяжестей *(штангист)*
13. Из какого растения получают пшено? (*из проса)*
14. Какое растение «от семи недуг»? (*лук)*
15. Сушёный виноград *(изюм)*
16. Вино, все спиртные напитки (алкоголь)
17. Люди, не употребляющие пищу животного происхождения*(вегетарианцы)*
18. Спортивный переходящий приз *(кубок)*
19. Какое лекарственное животное рекламирует Дуремар в сказке А. Толстого? *(медицинскую пиявку)*
20. Короткие характерные голосовые звуки, выражающие веселье*(Смех)*
21. Лёд, снег, чай, пар, туман одним словом.*(Вода)*
22. Для профилактики рахита и правильного формирования скелета маленьким детям дают пить *(рыбий жир —*витамин Д*)*
23. Главный командный пункт человеческого организма *(*головной*мозг)*
24. Совокупность предупредительных мероприятий *(профилактика)*
25. Наше тело состоит из клеток (да, нет)
26. Летом можно накопить запас витаминов на целый год (да, нет)
27. Уже есть вакцина против СПИДа и ВИЧ-инфекции (да, нет)
28. У курильщиков поражаются, прежде всего, лёгкие (да, нет)
29. Известный хирург Фёдор Углов утверждал, что после приёма спиртного в коре головного мозга остаётся «кладбище нервных клеток» (да, нет).

***Вопросы команде «2»:***

1. Что без языка сказывается (чувствуется)? *(болезнь)*
2. Болезнь заядлых курильщиков (*бронхит)*
3. Теннисная площадка (*корт)*
4. Для футбола — мяч, для бадминтона *(волан)*
5. Какой ценный продукт даёт человеку пчела? *(мёд)*
6. Какие болезни может лечить кошка? *(сердечно-сосудистые)*
7. Девиз Олимпийских игр *(«Быстрее! Выше! Сильнее!»)*
8. Ледовая площадка *(каток)*
9. Она является залогом здоровья*(чистота)*
10. Наука, изучающая строение тела человека *(анатомия)*
11. Органические вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма; от латинского слова «жизнь»*(витамины)*
12. Сладкий напиток из разбавленного водой варенья *(морс)*
13. Из чего готовят манную крупу? *(из пшеницы)*
14. Трава от (99) девяноста девяти болезней *(зверобой)*
15. Живой мотор, приводящий в движение кровь человека *(сердце)*
16. Вид спорта, в который «играют настоящие мужчины»*(хоккей)*
17. Сушёный абрикос без косточки *(курага)*
18. Человек, страдающий непреодолимым влечением к наркотикам*(наркоман)*
19. Из скольких человек состоит футбольная команда?*(из 11)*
20. Ощущение большого душевного удовлетворения, чувство веселья*(радость)*
21. Физическая или нравственная стойкость, выносливость *(закалка)*
22. На квадратиках доски короли свели полки — игра *(шахматы)*
23. Европа — голубое Олимпийское кольцо, Азия — жёлтое, Африка — чёрное, Австралия — зелёное, Америка - ? (*красное*)
24. Ковёр для борьбы дзюдо *(татами)*
25. Жвачка сохраняет зубы (да, нет)
26. Есть безвредные наркотики (да, нет)
27. Никотин — это яд, который особенно влияет на рост организма (да, нет)
28. Недостаток солнца вызывает депрессию (да, нет)
29. Наркотик в переводе с греческого «одурманивающий» (да, нет).

***Конкурс 4. «Здоровье в порядке — спасибо зарядке»***

**Ведущий:**

Со здоровьем дружен спорт,  
Стадион, бассейны, корт,  
Зал, каток — везде вам рады.  
За старание в награду  
Будут кубки и рекорды,  
Станут мышцы ваши твёрды!  
Только помните: спортсмены  
Каждый день свой непременно  
Начинают с физзарядки!

***Предлагаю командам провести зарядку*«Карусель здоровья».**

Члены команды встают в круг, кладут руки на плечи друг другу и приседают одновременно в данном положении. Выпрямляясь одновременно, играющие подпрыгивают и совершают в воздухе перелёт на 1 шаг по часовой стрелке. Таким образом, дети должны совершить 10 прыжков-перелётов. Задача — не разорвать круг и синхронно выполнять приседания, прыжки и перелёты.Для каждой командызвучит*фонограмма песни «Чёртово колесо» слова Е. Евтушенко, музыка А. Бабаджаняна.****/*** Максимальная оценка 10 баллов/

***Для болельщиков разминка –***известная танец-песня ***«Делай так».***

***Конкурс 5 . «О вредных привычках»***

**Ведущий:**

Кашляешь, простыл, температуришь,  
Видим мы, что стал ты слабоват.  
Кто подвёл железную натуру?  
Знаешь ты, кто в этом виноват?  
Это твои вредные привычки.  
Коль от них ты не избавишься сейчас,  
То всю жизнь они тебе испортят  
Да ещё и сильно сократят.

Запомните *слова Наполеона:* *«Привычка принуждает нас ко многим глупостям:*

*самая большая глупость — стать её рабом»*

***Конкурс 6. «Здоровье начинается с тебя!»***  
  
**Ведущий:**Это конкурс защиты плакатов на тему «Здоровье начинается с тебя!» Презентацию ваших плакатов на тему здорового образа жизни будет оценивать жюри.

Пока жюри подводит итоги интеллектуальной игры «Сделай здоровый выбор!», игрокам предлагается продемонстрировать свои речевки.

**Жюри подводит итоги**

**Ведущий:**Мы очень надеемся, что вы сделаете правильный , здоровый выбор!

Помните: ваше здоровье - в ваших руках!