Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза И.И. Гранкина с. Михайло-Овсянка муниципального района Пестравский Самарской области

Предметная неделя по биологии

**Викторина**

**«Быть здоровым - здорово»**

**5-9 классы**

Учитель физической культуры

**Ерусланкина Татьяна Михайловна**

**Декабрь 2021 года**

**Викторина** «Быть здоровым - здорово!».

**Цели:**

1. Формировать представление о том, что такое здоровый образ жизни.
2. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.
3. Формировать у детей устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

**Ход викторины**

Здравствуйте ребята!

Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я вам всем желаю здоровья. Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья?

Наверно, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность.

Здоровье человека – это главная ценность жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. И что уже давно доказано, его нужно беречь с самого первого дня появления на свет. Сначала о вас заботятся родители, но вы растете и уже каждый из вас сейчас должен задуматься, как не навредить своему здоровью.

А кто скажет, что значит здоровый образ жизни? (…)

Значит, наше здоровье зависит от нашего образа жизни: наших привычек, от наших усилий по его укреплению.

Сегодня мы проведём викторину «Быть здоровым- здорово!». И мне нужны честные, смелые, ловкие и умелые ребята, умеющие постоять за себя и друга в беде не оставить.

Дети разбиваются на 3 команды.

Каждая команда придумывает название связанное с темой мероприятия.

***«Разминка»***

Сейчас, я вам буду зачитывать высказывания, которые напрямую или косвенно связаны со здоровым образом жизни. Ваша задача ответить, согласны ли вы с данным высказыванием («верно» или «не верно»). Право отвечать первой получает та команда, которая подняла табличку первой. За каждый правильный ответ в актив команды засчитывается один балл. Итак, слушайте внимательно.

1. *Чтобы человеку выспаться, нужно ежедневно спать по шесть часов. (Не верно)*
2. *Если зимой ходить без шапки, волосы будут закаливаться и выглядеть красиво. (Не верно)*
3. *Кариес – болезнь, которой можно заразиться воздушно-капельным путем. (Не верно)*
4. *Стоматолог- врач, который занимается лечением болезней зубов. (Верно)*
5. *Зубы нужно чистить два раза в день. (Верно)*
6. *Принимать пищу после 18.00 очень полезно, она лучше усваивается организмом. (Не верно)*
7. *Если в жару не носить головной убор может случиться солнечный удар. (Верно)*
8. *Если очень хочется пить, можно попить из реки и даже из лужи, чтобы утолить жажду. (Не верно)*

Молодцы, ребята, я вам предлагаю перейти к следующему конкурсу нашей викторины. Как вы знаете, одним из источников получения витаминов, являются овощи и фрукты, которые мы покупаем в магазинах или выращиваем у себя на огороде. И следующий конкурс называется **«Фруктовый – овощной-ягодный».**

**Конкурс . «Фруктовый – овощной-ягодный»**

1 команда отгадывает названия овощей, 2 команда – фруктов, 3 команда – ягоды.

1. Друг за другом по порядку  
Хвостики торчат на грядке,  
А красавица девица   
в земляной сидит темнице.

2. Домик маленький, зеленый

Был в руках у Люсеньки.

Расколола - и упали

На ладонь ей бусинки.

3. Он свежий, приятный

И сочный на вид,

Он соком томатным

Тебя угостит.

4. На грядке длинный и зеленый,

А в кадке желтый и соленый.

5. От него душистый зубчик

Мы положим с тобой в супчик.

Даст он супу аромат,

Станет суп вкусней стократ.

6. Его варят, жарят, трут,

На костре его пекут.

7. Ты салаты, винегреты

Украшаешь алым цветом.

Нету ничего вкусней

И наваристей борщей.

**Ответы**: 1. Морковь. 2. Горох. 3. Помидор. 4. Огурец. 5. Чеснок. 6. Картофель. 7. Свекла

Огурцы они как будто,

Только связками растут,

И на завтрак эти фрукты

Обезьянам подают.

Огурцы они как будто,

Только связками растут,

И на завтрак эти фрукты

Обезьянам подают.

Этот фрукт в рубашке яркой

Любит, чтобы было жарко.

Не растет среди осин

Круглый рыжий...

Он из стран, где климат жаркий.

Ярко-желтый, но не сладкий.

Даже спелый кислый он.

Как зовется фрукт?

По весне оно

Очень зелено, кисло.

Как поспеет — покраснеет,

С ветки вниз упасть успеет.

Думал яблоко сорвал,  
Оказалось, не узнал,  
Фрукт продолговатый,  
Мякотью богатый!

**С** виду он с картошкой схож,

Волосками весь оброс,

Мякоть сочная внутри,

Цвет зелёный изнутри!

**З**адорный хохолок вверху,

Бока в кольчугу все одеты,

И сочный вкус присущ ему,

А, как зовут его при этом?

**Ответы**: 1.банан. 2. апельсин. 3. лимон. 4. яблоко. 5. груша. 6. Киви. 7. Ананас.

Ягодку сорвать легко —

Ведь растет невысоко.

Под листочки загляни-ка —

Там созрела... (земляника)

Эти ягоды, все знают,

Нам лекарство заменяют.

Если вы больны ангиной,

Пейте на ночь чай с... (малиной)

Много темно-синих бус

Кто-то уронил на куст.

Их в лукошко собери-ка.

Эти бусины —... (черника)

На колючей тонкой ветке

В полосатых майках детки.

Куст с шипами — не шиповник,

Как зовется он? (крыжовник)

Ярко-красных, черных, белых

Ягодок попробуй спелых.

Сельский сад — их родина.

Что это? (Смородина)

Что за гроздья налитые

В листья спрятались резные?

Сок их пьют и так едят.

Эти гроздья —... (виноград)

Повернулась к грядке боком,

Налилась вся красным соком.

Ей сестрица земляника.

Что за ягодка? (Клубника)

Молодцы! А мы продолжаем.

Как вы знаете, чтобы быть здоровым важно заниматься спортом, и я вам предлагаю сейчас немного подвигаться в нашем следующем конкурсе, который называется «Не все полезные советы». (общий конкурс)

***Конкурс «Не все полезные советы»***

Перед вами у сцены стоит мольберт, на нем предложен список того, что вредно делать, а что полезно делать для здоровья. Ваша задача по очереди, по одному от команды, подбегать к мольберту и красным цветом подчеркивать, то, что вредно, а зеленым, то, что полезно.

*Список на мольбертах:*

* *Чистить зубы 2 раза в день. +*
* *Спать по 6 часов в день.-*
* *Смотреть телевизор лежа. –*
* *Кушать фрукты и овощи. +*
* *Играть в компьютерные игры. -*
* *Заниматься спортом. +*
* *Каждый день ходить в Мак Дональдс. -*
* *Делать зарядку по утрам. +*
* *Есть чипсы на ужин. -*
* *Мыть руки перед едой. +*
* *Гулять на свежем воздухе. +*
* *Соблюдать режим дня. +*
* *Не посещать стоматолога. -*
* *Пить воду из под крана. –*
* *Закаляться, чтобы быть здоровым. +*
* *Есть как можно больше сладостей. –*

Молодцы, а теперь, мы проверим их устно. Если полезно – хлопок, вредно – топаем ногами.

**Музыкальная физминутка**. «Части тела»

**Игра «Вершки и корешки» (**можно как физмин.)

Если едим подземные части продуктов, надо присесть, если надземные - встать во весь рост и вытянуть руки вверх.

Картофель, земляника, помидоры, свёкла, груша, морковь, арбуз, виноград, репа, огурцы, редис, капуста, баклажаны, редька, дыня, лук ,перец ,чеснок.

**Конкурс «Собери слово»**

Каждая команда получает набор из 5 букв. Из букв ребята должны составить слово: спорт, овощи, режим. (гигиена, зарядка, закалка) Тот кто не участвовал объяснят как эти слова связаны со здоровым образом жизни.

***Эстафета «собери пазл.»***

По команде 1 участник бежит до стула, берет один пазл и бежит обратно к команде, следующий игрок и т.д. Собирают пазл только тогда, когда все части на месте. Побеждает команда, первая справившаяся с заданием.

**Эстафета «Тренировка хоккеистов»**

У первого игрока команды клюшка и мяч. Задача игрока довести мяч с помощью клюшки до конуса, вернуться обратно, передать эстафету второму игроку.

**Возможно:** ***эстафета. Футболисты.***У каждой команды по футбольному мячу. По сигналу первые номера начинают ведение футбольного мяча ногой, обводят кегли, доводят мяч до фишки, берут его в руки и бегом возвращаются назад. Передают мяч вторым игрокам.

**Эстафета. Тихоход.**

Команды стоят в колонну по одному, взявшись за пояс впереди стоящих игроков. Первые номера ставят руки на пояс. По сигналу команда начинает движение вперёд, имитируя звук паровоза. Побеждает команда, которая последней пересечёт линию финиша. Условие - стоять нельзя, необходимо всё время двигаться.

**Конкурс «Здоровье».** На листочках, у каждой команды, написаны буквы, на каждую букву надо придумать слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни.

**З** *-* зарядка, здоровье, закалка

**Д** - душ, диета, диетолог

**О** – отдых, овощи

**Р** - режим, расчёска

**О -**

**В** - вода, витамины, врач

**Ь-**

**Е** - еда

Наша игра подошла к концу, мы желаем вам сохранить здоровье на долгие-долгие годы, ведь здоровье – главное богатство для каждого человека.

С. Маршака.

Наш праздник подошел к концу.

Желаю вам цвести, расти,

Копить, крепить здоровье.

Оно для дальнего пути —

Главнейшее условие.

Пусть каждый день и каждый час

Вам новое добудет.

Пусть добрым будет ум у вас,

А сердце умным будет.

Вам от души желаю я,

Друзья, всего хорошего.

А все хорошее, друзья,

Дается нам недешево.

**Конкурс болельщиков.**

Отгадать загадки.

1. Не обижен, а надут,

Его по полю ведут.

А ударят - нипочём,

Не угнаться за... (мячом).

Задание. Назвать игры с мячом

2.Эта птица - не синица,

Не орёл и не баклан.

Эта маленькая птица

Называется... (волан). Как называется игра с воланом?

3.На снегу две полосы,

Удивились две лисы.

Подошла одна поближе:

Здесь бежали чьи-то ... (лыжи).

4.Кто на льду меня догонит?

Мы бежим в перегонки.

И несут меня не кони, а блестящие ...(коньки).

5.Мне загадку загадали:

Что это за чудеса?

Руль, седло и две педали,

Два блестящих колеса.

У загадки есть ответ

Это мой ...(велосипед).

6.Вот такой забавный случай!

Поселилась в ванной - туча.

Дождик льётся с потолка

Мне на спину и бока.

До чего ж приятно это!

Дождик тёплый, подогретый.

На полу не видно луж.

Все ребята любят...(душ).