

Государственное профессиональное образовательное учреждение  
Тульской области  
«Болоховский машиностроительный техникум»

**«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**  
Методическая разработка викторины

Разработал воспитатель  
Воробьева Елена Ивановна

Болохово  
2021

Тема формирования здорового образа жизни у подрастающего поколения очень актуальна, а в наше время особенно, поскольку с каждым годом увеличивается количество обучающихся, имеющих проблемы со здоровьем, немало обучающихся имеют вредные для здоровья привычки, что очень пагубно сказывается, как на духовном, так и на физическом состоянии здоровья. Чем раньше у подростка сформируется мотивация, то есть осознанная необходимость заботиться о своем здоровье, тем здоровее будет каждый конкретный человек и общество в целом. Данное мероприятие позволит обучающимся повысить знания по формированию здорового образа жизни, расширит кругозор, приобщит к деятельности, направленной на укрепление своего здоровья.

### **«Здоровый образ жизни»**

**Цель:** актуализация и формирование знаний обучающихся о составляющих здоровья, здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. Сформировать у обучающихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
2. Использовать полученные знания в повседневной жизни;
3. Способствовать укреплению здоровья обучающихся во время учебного процесса и во внеурочной деятельности.

**Форма проведения:** викторина

**Оформление:**

**Наглядное:** плакат с названием темы «Здоровый образ жизни»

**Реквизиты:** ручки, карандаши, листки бумаги, карточки с заданиями для команд, песочные часы.

**Методические советы:** для проведения мероприятия необходимо сформировать 2 команды, поговорить о внешнем виде и поведении во время викторины, речевом этикете.

**Продолжительность:** 45 минут.

### **Ход мероприятия**

**Вступительное слово воспитателя:** - Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья. Здоровье очень важно, ведь если человек часто болеет, он мало успевает сделать. Здоровье зависит от самого человека, от того как он о нём заботится, от образа жизни. А что нужно для того, чтобы быть здоровым?

Необходимо следить за режимом и гигиеной питания, употреблять витамины, заниматься физической культурой. Также поддерживать здоровье помогают лекарственные травы. От чего зависит здоровье?

И так, мы видим, что здоровье человека создаёт наш образ жизни: то, что мы едим, как мы двигаемся. Здоровье – это здоровый организм. А любой организм состоит из клеток. Ваша задача – сохранить и приумножить количество здоровых клеток. Сейчас предлагаю вам закрепить свои знания и приобрести новые о том, как вы должны заботиться о своём здоровье, с помощью викторины «Здоровый образ жизни». Викторина между двумя командами, где каждый может проявить свой ум, смекалку. В случае верного

ответа, команде дается жетон. Если дан неправильный ответ, право отвечать на этот вопрос переходит к другой команде. В конце викторины подсчитываются количество жетонов и определяется победившая команда.

- А теперь приглашаю наших игроков, команды «Спортсмены» и «Здрайверы».

- Викторина состоит из несколько заданий, на которые сегодня ответят наши участники. На подготовку ответа будет предоставляться определенное время.

- Какая команда первой начнет отвечать на вопросы викторины, мы определим, задав вопрос одному представителю команд, кто ответит быстрее, та команда и начнет викторину.

**Вопрос:** - Специалист в области физической культуры, наставник спортсменов. (Тренер)

- Команда .... начнет викторину первой.

### 1 тур – «Разминка».

**Воспитатель: - Задание:** командам по очереди задается вопрос, ответьте на вопрос желательным одним словом (за каждый правильный ответ – 1 жетон, если ответ неверный – то право ответа переходит к другой команде)

1. Что не купишь ни за какие деньги. (Здоровье).
2. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 литров этого вещества. Что это? (Вода).
3. Как называется массовое заболевание людей. (Эпидемия).
4. Рациональное распределение времени в течение суток. (Режим).
5. Тренировка организма холодом. (Закаливание).
6. Какая жидкость переносит в организме кислород. (Кровь).
7. Как называется наука о чистоте. (Гигиена).
8. Мельчайший организм, переносящий инфекцию. (Микроб).
9. Добровольное отравление никотином. (Курение)
10. Этот русский полководец в детстве был очень слабым ребёнком, но он прекрасно закалил себя. Лучшим способом закали он считал русскую баню. Там он выдерживал ужасный жар на полке, после чего на него выливали 10 вёдер холодной воды. (А.В. Суворов).
11. Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей. (Витамин Д).
12. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. Оно полезно и необходимо. Что это? (Сон).
13. Можно ли после бега сразу сесть, чтобы отдохнуть?  
(Нет, нужно походить, чтобы кровь не застоялась в венах).
14. Она является залогом здоровья (Чистота).
15. У детей чаще, чем у взрослых, бывает искривление позвоночника и ног, однако они реже ломают кости. От какого вещества это зависит? (Кальций).

### 2 тур — «О.спорт, ты жизнь!»

**Воспитатель:** - 30 минут умеренной физической активности в день существенно поддерживают и улучшают здоровье. И неважно прогуливаетесь ли вы в это время, проедете на велосипеде или погоняете в футбол, просто это должно быть каждый день. Недаром говорят: «Здоровье – футляр красоты». Будешь заниматься спортом – будешь красивым. По мнению ученых,

ежедневные физические упражнения замедляют старение организма и прибавляют в среднем 6-9 лет жизни!

**Задание:** - Предлагаю на лепестках ромашки написать названия видов спорта. На это задание дается 1 минута. Команда, выполнившая задание первой получает 1 жетон. (Ответы: бокс, фигурное катание, стрельба из лука, бег с препятствиями, прыжки в длину, метание копья, волейбол, футбол, баскетбол, биатлон, бильярд, боулинг, бейсбол, бобслей, бодибилдинг и др.)

### 3 тур – «Заверши пословицу»

**Воспитатель:** - Это конкурс пословиц о здоровье. На самом деле пословиц о здоровье — множество. Сейчас вы должны её закончить. За каждый правильный ответ – 1 жетон, максимальное кол-во жетонов – 10. Команды отвечают по очереди. На это задание дается 1 минута.

1. Береги платье снову, а здоровье ... (смолоду.)
2. Чистота – половина... (здоровья.)
3. Болен – лечись, а здоров... (берегись.)
4. Было бы здоровье, а счастье... (найдётся.)
5. Где здоровье, там и... (красота.)
6. Двигайся больше – проживёшь... (дольше.)
7. Забота о здоровье – лучшее... (лекарство.)
8. Здоровье сгубишь – новое... (не купишь.)
9. Смолоду закалиться – на век... (пригодится.)
10. В здоровом теле... – (здоровый дух.)

### 4 тур - «Анаграмма»

**Воспитатель:** - Вам предлагается разгадать по две анаграммы (слово, образованное перестановкой букв). Представители команд выберете карточку с заданием. На это задание дается 3 минуты, песочные часы помогут нам.

На одной карточке два слова - «вид массовых состязаний, соревнований», на другой - «болезнь, вызванная вредными пристрастиями».

ТАРПИДАСАКА (спартакиада)

ДАЛИПОМИА (олимпиада)

ГОЗИЛАКОЛМ (алкоголизм)

ИМЯНАКРОНА (наркомания).

- За каждый правильный ответ – 1 жетон.

### 5 тур - « Правильное питание »

**Воспитатель:** - 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 карточках как можно больше ягод, фруктов и овощей.

м	о	р	к	о	в	ь	ф	п	л	а	ч	к
в	с	в	а	г	р	у	ш	а	н	н	е	а
н	в	н	л	у	к	м	п	р	м	а	р	р
н	ё	ш	а	р	а	р	о	я	о	н	е	т
о	к	н	м	е	н	т	м	б	н	а	ш	о
г	л	я	ч	ц	с	м	м	л	м	с	н	ф
р	а	м	п	о	м	и	д	о	р	м	я	е
а	п	е	л	ь	с	н	н	к	м	т	м	л
д	к	а	п	у	с	т	а	о	п	ы	в	ь
м	а	н	г	о	м	м	в	в	е	к	в	в
д	ы	н	я	ы	в	ф	ы	а	р	в	ы	б
м	а	н	д	а	р	н	н	р	е	а	е	а
к	у	к	у	р	у	з	а	б	ц	в	е	н
ц	с	л	н	в	а	у	к	у	е	н	г	а
г	р	а	н	а	т	у	к	з	е	н	г	н
к	л	у	б	н	н	к	а	п	н	т	п	р

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. За каждый правильный ответ – 1 жетон.

**Заключительное слово воспитателя:**

- На этом наша викторина закончена. Посчитаем количество жетонов каждой команды.

(Команда, набравшая большее количество жетонов, награждается призом. Проигравшая команда, награждается утешительным призом).

- Мы очень надеемся, что вы сделаете правильный, здоровый выбор! Помните: ваше здоровье - в ваших руках! Спасибо всем за участие!