

ТУРНИР «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ».

Цель: сформировать у обучающихся потребность в здоровом образе жизни.

Задачи: помочь ученикам осознать важность разумного отношения к своему здоровью; способствовать укреплению здоровья детей; развивать навыки работы в группах, коммуникативные способности, внимание, фантазию, смекалку, творческие способности, речь; воспитывать культуру поведения и общения при работе в группах.

Здравствуйтесь, дорогие друзья! Я говорю вам “здравствуйтесь”, а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Мы работаем дистанционно, но о здоровье забывать не должны. Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем! Давайте вместе подумаем, что такое здоровье, здоровый образ жизни.

Ответы к конкурсам присылай на почту mirok-lyudmila@yandex.ru

Конкурс1 «Друзья здоровья»

Отгадать загадку, о том, что является друзьями здоровья.

1. Две сестры летом зелены,
к осени одна краснеет,
другая чернеет. (смородина)
2. Каротином он богат
И полезен для ребят.
Нам с земли тащить не вновь
За зеленый хвост (морковь)
3. Круглое, румяное,
я расту на ветке.
Любят меня взрослые
и маленькие детки (яблоко).
4. Кинешь в речку – не тонет,
бьёшь о стенку – не стонет,
будешь озимь кидать,
станет кверху летать (мяч)
5. Деревянные кони по снегу скачут,
в снег не проваливаются (лыжи)
6. Этот конь не ест овса,
вместо ног 2 колеса.
Сядь верхом и мчись на нем
только лучше правь рулём (велосипед).
7. Костяная спинка, жесткая щетинка
с мятной пастой дружит,
нам усердно служит (зубная щетка)
8. Резинка Акулинка – пошла, гулять по спинке,
собирается она вымыть спинку до красна (мочалка).

- О том, что питание влияет на рост и деятельность различных органов и систем, хорошо знает каждый из вас. Мы сейчас проверим, умеете ли вы питаться с пользой для здоровья.

Конкурс 2 «Здоровое питание»

Разделите продукты питания на две группы: полезные и вредные.

Полезные продукты

Вредные продукты

Рыба, кефир, чипсы, орехи, геркулес, пепси, фанта, гречка, подсолнечное масло, жирное мясо, морковь, торты, лук, капуста, «Сникерс», яблоки, груши, шоколад, «Кириешки», сосиски, мед, макароны, курага.

- Да, вы правы, нельзя есть чипсы, кириешки, пить газированную воду, так как это все продукты, содержащие различные химические соединения, разрушающие наш организм. Что бы быть здоровым нужно питаться правильно, есть продукты, содержащие витамины, минеральные вещества, кальций, йод и т.д.

Но для того чтобы стать физически сильным человеком одного правильного питания мало. Необходима регулярная физическая нагрузка. В этом нам поможет спорт.

Конкурс 3 Викторина «Виды спорта»

10 вопросов (ответь на любые 5)

1. Командная спортивная игра, которая проводится на поле размером 61х 50 м, площадка ограждена бортиками высотой 100-122 см, Одновременно на площадке в составе каждой команды может находиться 6 игроков. Смена игроков проводится в любое время неограниченное количество раз. **(Хоккей)**

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

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

4. Спортивная игра с мячом, напоминающая русскую лапту. В игре принимают участие 2 команды по 9 человек. **(Бейсбол)**

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

6. Старое название настольного тенниса **(Пин-понг)**

7. Как ее называют игру «ручной мяч» **(Гандбол).**

8. Скоростной спуск с горы на лыжах **(Слалом)**

9. Назовите крупнейшее спортивное сооружение в Беларуси **(Минск- арена).**

10. Место проведения теннисных соревнований **(Корт)**

Конкурс 4 «Анаграммы».

Каждой команде составить слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни. (Таблица на доске)

Анаграмма	Ответ	Анаграмма	Ответ
ивендиже		нессайб	
таипени		кулагопр	
нос		дотых	
соливедеп		жемир	
дязазак		акчивыпр	
тракваз		саротак	
ситотач		былука	

Мы рождены, чтоб жить на свете долго:
Грустить и петь, смеяться и любить.
Но, что бы стали все мечты возможны,
Должны мы все здоровье сохранить.
Спроси себя: готов ли ты к работе –
Активно двигаться и в меру есть и пить?
Отбросить сигарету? Выбросить окурок?
И только так здоровье сохранить.
Взгляни вокруг: прекрасная Природа
Нас призывает с нею в мире жить.
Дай руку, друг! Давай с тобой поможем
Планете всей здоровье сохранить.

Желаю вам крепкого здоровья!
Берегите себя и своих близких!

Можешь попробовать свои силы в работе с онлайн - кроссвордом.

Кроссворд по теме Здоровый образ жизни в нём 6 вопросов отвечайте, старайтесь, не напригайтесь кроссворд не трудный и интересный. Я надеюсь вам понравится. Желаю удачи!!!!!!

Ссылка:

<https://onlinetestpad.com/ru/crosswordview/84554-zdorovyj-obraz-zhizni>