

## **Брейн – ринг** **«Мы за здоровый образ жизни»**

**Цель:** Приобщение учащихся к здоровому образу жизни и воспитание чувства ответственности за своё физическое и нравственное здоровье

### **ЗАДАЧИ:**

1. Стимулирование познавательной активности конкурсностью, соревновательным характером игры.
2. Активизация мыслительной деятельности учащихся.
3. Совершенствование навыков, необходимых для повышения творческой активности.

**Самое сложное и удивительное из всего, что есть на Земле - это человек!  
Человек - часть природы, он дышит, питается, растёт, развивается.**

**Но для того чтобы быть здоровым, сильным нужно вести здоровый образ жизни. Именно об этом мы сегодня и поговорим.**

- 1. Придумываем название команд**
- 2. определяем капитанов.**

**Правила игры очень жесткие. Игроки команды, которые знают ответ на вопрос, поднимают руки, а капитан выбирает, кто будет отвечать. Помните: правильный ответ принесет команде победу, а ошибка может отбросить назад. За неспортивное поведение – выкрики, шум, замечания – команды будут платить штраф. У них будут забираться заработанные баллы. Игра состоит из 9 геймов.**

**Первый гейм «Гонка за лидером». ВЫХОДЯТ капитаны команд по очереди.**

Каждой команде задается 8 вопросов. За каждый правильный ответ команда получает 1 балл. Если в течение 3-х секунд после прочтения вопроса команда не дает никакого ответа, право получает команда соперника.

### **Вопросы 1 команде**

1. Для здоровья человека на углу стоит (аптека)
- 2 Спортсмен, который может оказаться на высоте в падении (вратарь)
3. Специалист в области физической культуры, наставник спортсменов (тренер)
4. Горел в траве российский фонарик золотистый, потом помёрк, потух и превратился в пух. Что это? (одуванчик)
5. Приз победителя (награда)
6. Из какого растения изготавливают лекарство, улучшающее аппетит? (корень одуванчика)
7. Орган, не подчиняющийся приказам (сердце)

### **Вопросы 2 команде**

1. Кончил дело, гуляй (смело)
2. Спортсмен, которому море по уши (пловец)
3. Лыжная гонка со стрельбой (биатлон)
4. Повседневный вид спорта для большей части человечества (ходьба)
5. Спортсмен, поднимающий одной рукой слона (шахматист)
6. Сок, какого растения останавливает кровотечение? (подорожник)
7. Не гусли, а на них играют, не лён, а их треплют (нервы)

### **Вопросы 3 команде.**

1. Всегда во рту, да не проглотишь (Язык)
2. Кто по снегу быстро мчится, провалится, не боится (Лыжник)
3. Какой орган человека сравнивают с компьютером? (мозг)
4. Какую функцию выполняет кожа? (защитную)
5. Какое варенье помогает снизить температуру тела? (малиновое)
6. Самый бесполезный орех для здоровья человека? (Арахис)
7. Как называется кудрявая капуста? (Брокколи)

### **Второй гейм «Знаешь ли ты?».**

**Я читаю вопрос, та команда которая быстрее поднимет флажок вверх получает право ответа первыми. За каждый правильный ответ 1 балл.**

1. Этого врача его пациенты называют покороче-ухо-горло-нос (Лор или отоларинголог)
2. Этим веществом пчёлы чинят соты, а врачи лечат людей. (Прополис, хорош от бактерий)
3. Считалось, что возбудитель этой болезни передаётся по ветру на большое расстояние, поэтому болезнь так и назвали. Что за болезнь? (Ветрянка)
4. Этого пациента пытались вернуть к жизни Сова, фельдшерица Жаба и знахарь Богомол. Назовите его. (Буратино)
5. Для греков это слово обозначало просто «склад», а для нас - медицинское учреждение (аптека)
6. Результат воздействия мороза на организм человека (обморожение)
7. Кто может заразить человека бешенством? (животные: собаки, кошки, лисы и другие)
8. Что должно находиться в домашней аптечке? (йод, бинт, зелёнка, аммиак, активированный уголь, аспирин и др.)

### **Третий гейм «Заморочки из бочки» За каждый правильный ответ – 2 балла**

1. Как называется повышенная чувствительность организма к воздействию факторов окружающей среды (аллергия)
2. Назовите раздел медицины, девиз которой: чистота – залог здоровья (гигиена)

3. Состояние душевного благополучия, характеризующее отсутствием болезненных проявлений, называется... (здоровьем)
4. Как называется нарушение нормальной жизнедеятельности организма? (болезнь)
5. Эмоциональное выражение потребности человека в пище- это... (аппетит)

### **Четвертый гейм «Назови спортсмена»**

**За каждый правильный ответ 3 балла**

**Сейчас мы проверим каких известных спортсменов вы знаете**

Евгений Плющенко — фигурист;  
Елена Исинбаева — прыгунья с шестом;  
Алексей Немов — гимнаст;  
Андрей Аршавин — футболист;  
Мария Шарапова — теннисистка;  
Костя Дзю — боксер  
; Павел Буре — хоккеист.

**фотки сделать**

### **Пятый гейм**

**«Конкурс капитанов». Команда получает один балл за каждое правильно подобранное слово**

А сейчас давайте посмотрим на это волшебное слово “ЗДОРОВЬЕ”. Придумайте слова, связанные со здоровьем на каждую букву этого слова. (З – зарядка, Д – диета, О – отдых, Р – режим дня, О – очки, В – витамины, Е – еда).

### **Шестой гейм**

**«Правильное питание – залог здоровья». Капитан выставляет два человека от команды.**

Питание должно быть полезным и разнообразным. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, много думать, не уставать. Другие помогают организму расти и стать сильным. А третьи – снабжают организм витаминами и минеральными веществами, помогают расти и развиваться. Но не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.

- Какие, по вашему мнению, продукты полезны, а какие вредны? Составьте список из 5 полезных и список из 5 вредных продуктов. За каждый правильный ответ плюс, за каждый неправильный минус бал.

### Седьмой гейм

#### «Угадайка – ка», правильно разгаданное выражение 1 балл

(На доске запись: «49,69,0,56,0,90,1,43 –

85,55,0 32,4,71,90,20,0,43 16,19,49,20,43,20,20,0,43 96,4,71,32,0»

Я. Корчак.)

Дети работают в команде. У каждой команды на листе задание.

$54 - 5 =$	з	$70 - 1 =$	д	$7 \cdot 0 =$	о	$8 \cdot 7 =$	р
$90 : 1 =$	в	$58 : 58 =$	ь	$49 - 6 =$	е	$78 + 7 =$	э
$49 + 6 =$	т	$8 \cdot 4 =$	г	$3 + 1 =$	л	$78 - 7 =$	а
$40 - 20 =$	н	$8 \cdot 2 =$	ж	$19 - 0 =$	и	$90 + 6 =$	б

Дети решают примеры, ответы переводят в буквы. На доске открываю плакат:

**«Здоровье – это главное жизненное благо». Я. Корчак**

### Восьмой Гейм

Пословицы и поговорки о здоровом образе жизни. Каждая команда должна собрать пословицы. Черным цветом слова – это начало, красным окончание. За каждый правильный ответ 1 балл

1. Береги платье снову, **а здоровье смолоду!**
2. В здоровом теле — **здоровый дух!**
3. Где здоровье, **там и красота.**
4. Здоров будешь — **все добудешь!**
5. Кто спортом занимается, **тот силы набирается.**
6. Солнце, воздух и вода — **наши лучшие друзья!**
7. Крепок телом — **богат и делом.**
8. Со спортом не дружишь — **не раз о том потужишь.**
9. Курить - **здоровью вредить.**

### Девятый гейм

Правила сохранения своего здоровья. Я читаю предложение, если вы со мной согласны поднимаете вверх табличку. Если нет, просто сидите. Этот тур не приносит вам баллы, но может их забрать у вас. За каждую ошибку минус один бал.

Нужно мыть руки и содержать свое тело в чистоте (да)

Спать нужно в полной темноте (ДА)

Следить за своей осанкой (ДА)

Перед сном умыться, почистить зубы, вымыть ноги (ДА)

Если заболел живот нужно самостоятельно принять лекарство (НЕТ)

Соблюдать режим дня (ДА)

Спать лучше на спине или на правом боку (ДА)

Перед сном принимать снотворное (НЕТ)

Соблюдать правила дорожного движения на улице (ДА)

Находиться полезно в хорошо проветренном помещении (ДА)

Заниматься физкультурой и спортом не чаще одного раза в месяц (НЕТ)

— Здоровье — неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным, здоровым, сохранять как можно дольше бодрость, энергию и достичь долголетия. Мы надеемся, что сегодняшний день не прошел даром и вы многое для себя подчеркнули. Ведь «Здоров будешь — все добудешь».

— Жизнь — это благо! Это дар, который даётся человеку лишь однажды.

— И от нас самих зависит, каким содержанием наполним мы свою жизнь.

— Здорово, когда у тебя есть настоящие друзья и когда тебя любят и ждут дома!

— Здорово, когда тебя окружают счастливые и здоровые люди!

— Так будьте все здоровы!

Благодарим вас за участие.