**Внеклассное мероприятие . Викторина «Что ты знаешь о здоровье?»**

**Цель**: пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:**

* расширить знания учащихся о своем здоровье, познакомить их с методами и способами укрепления и сохранения здоровья;
* научить учащихся оказывать первую помощь себе и другим людям, попавшим в беду;
* формировать ответственное отношение к своему здоровью, развивать у учащихся стремление сохранять своё здоровье;
* воспитывать чувство ответственности, формировать умение работать в команде.

Участвуют 6 команд. Игра проводится в актовом зале, где есть и просторная площадка и кресла.

Каждая станция (остановка) оборудована по назначению, имеет название.

Для оформления используются плакаты с четверостишиями или высказываниями:

1. **«Профилакторий»**

Ангина и кашель бывает у тех,

Кто смотрит со страхом на лыжи и снег.

**2. «Стадион»**

Чтоб не быть болезненным и хмурым,

Подружиться надо с физкультурой.

**3. «Геркулес»**

Мы едим, чтобы жить,

А не живем, чтобы есть.

**4.«Клуб закаливания»**

Солнце, воздух и вода –

Наши лучшие друзья.

Чтобы тело и душа были молоды,

Ты не бойся ни жары и ни холода.

Если хочешь быть здоров – закаляйся.

Обойтись без докторов постарайся.

**5. «Скорая помощь»**

Вдруг кому-то станет плохо –

Мы всегда придем на помощь.

**6.«Природная аптека»**

В каждой травке сила жизни.

Каждая остановка укомплектована соответствующим оборудованием. В команде должно быть не более 6 человек, остальные - болельщики, к которым команда может обращаться за помощью с разрешения дежурного по остановке.

Учитель. Сегодня мы отправляемся на прогулку по станциям. Путешествуем пешком. Остановки будут в шести пунктах назначения с соответствующим названием. Остановки не простые, на каждой из них вы должны в течение семи минут выполнить задания, соответствующие данной остановке. Переход от одной остановке к другой осуществляется спортивным шагом под музыку. Каждой команде выдается маршрутный лист с указанием названий остановок, где вам дежурный будет отмечать количество выполненных заданий (баллов). Капитаны команд получают маршрутные листы, где указана последовательность движения.

Команды получают маршрутные листы.

1. **Остановка «Профилакторий».**

Оборудование: маска, мыло, зубная паста, зубная щетка, баночка с витаминами.

1. Объяснить назначение данных предметов.

2. Назовите болезни «грязных рук».

*Правильный ответ: желудочно-кишечные заболевания, дизентерия, гепатит, аскаридоз, энтеробиоз.*

3. Какие болезни таит в себе глоток воды из реки или озера?

*Правильный ответ: дизентерия, холера, глистные заболевания, гепатит.*

4. Как избежать заболевания педикулезом?

*Правильный ответ: не надо пользоваться чужой расческой, головным убором, бельем, чаще мыть голову.*

5. Почему нельзя гладить незнакомых собак и кошек?

*Правильный ответ: можно заразиться блохами, лишаями.*

6. Назовите меры профилактики гриппа в зимнее время.

*Правильный ответ: прививка, по погоде одеваться, полноценное питание, соблюдение режима дня, есть чеснок и др.*

7. Почему нельзя меняться одеждой, обувью, головными уборами?

*Правильный ответ: можно заразиться различными инфекционными и грибковыми заболеваниями, вшами*.

8. Почему нельзя сразу после занятий физкультурой пить холодную воду?

*Правильный ответ: можно простудить горло.*

9. Объясните, почему нельзя грызть ногти.

*Правильный ответ: под ногтями много бактерий, а также могут быть яйца глист.*

10. Что такое кариес? От чего он бывает?

*Правильный ответ: это разрушение эмали зуба, а затем и других его тканей; к кариесу приводят: несоблюдение гигиены полости рта, привычка грызть твердые предметы, разрушающие эмаль, принятие после горячей пищи холодной.*

11. Для чего делают прививки?

*Правильный ответ: после прививки вырабатывается иммунитет против болезни.*

12. В чем вред курения?

*Правильный ответ: вещества, содержащиеся в табачном дыме отравляют весь организм, вызывают рак легких, туберкулез, страдают сосуды и сердце, головной мозг снижает свою работоспособность, так как клетки головного мозга страдают от недостатка кислорода, ухудшается память, человек становится невнимательным, нарушается пищеварение.*

13. Чем полезна баня?

*Правильный ответ: это закаливающая, тренирующая сосуды процедура, улучшает кровоснабжение, с потом выводятся вредные вещества, очищается кожа, раскрываются все поры, организм расслабляется, отдыхает.*

2. **Остановка «Стадион».**

Оборудование: гимнастическая палка, стул, рисунки различных видов спорта.

1. Показать комплекс упражнений для утренней зарядки (5- 6 упражнений). Время на выполнение задания – 1 минута.

2. Из пяти комплексов по жребию выбирается один (вытягивается карточка), упражнения проводятся в течение 4 минут.

- комплекс гимнастики для глаз;

- комплекс гимнастики на осанку с гимнастической палкой;

- комплекс гимнастики на осанку, сидя на стуле, используя его как опору;

- комплекс дыхательной гимнастики;

- комплекс для шеи, плечевого пояса и рук.

Примерный комплекс упражнений для глаз:

- движения глазным яблоком вниз – вверх, влево – вправо,

- вращательные движения в одну сторону, затем - в другую,

- переводить взгляд с ближнего предмета на дальний предмет.

Каждое упражнение повторить по 10 раз.

Примерный комплекс упражнений на осанку с гимнастической палкой:

- держа палку двумя руками, поднимаем её вверх, отводя ногу назад, слегка прогибаясь;

- руки вверх, наклоняемся с палкой в стороны, опускаем руки вниз;

- в том же самом положении разворачиваемся туловищем в стороны;

- наклоны вперед с вытягиванием рук;

- палка за спиной, держим её руками на любом уровне, развернув плечи, наклоняемся в стороны, делаем повороты;

Примерный комплекс упражнений на осанку с гимнастической палкой на осанку, сидя на стуле:

- сцепляем руки за спинкой стула и выполняем различные движения ногами: вверх – вниз, прямые ноги разводим – соединяем вместе;

- держась за сиденье стула делаем наклоны вперед – назад, разворачиваемся в разные стороны, разворачиваемся на стуле так, чтобы спинка была слева или справа и, держась за неё, наклоняемся назад.

Комплекс дыхательной гимнастики:

- вдох, руки вверх, выдох – вниз;

- задержка дыхания на несколько секунд;

- дыхание животом – при вдохе выпячиваем живот, при выдохе – втягиваем;

- при вдохе поднимаем плечи, при выдохе – опускаем;

- при вдохе разворачиваем плечи назад, при выдохе – вперед;

Примерный комплекс упражнений для шеи, плечевого пояса и рук:

любые наклоны, поднимание, опускание, вращения головой, плечами, руками, поднимание сомкнутых рук сзади, сильное обнимание себя.

**Викторина:**

1. Назвать виды спорта, входящие в Зимние Олимпийские игры.

*Правильный ответ: хоккей, фигурное катание, прыжки с трамплина на лыжах, биатлон, лыжные гонки и т. д.*

2. Назовите летние виды спорта.

*Правильный ответ: плавание, легкая атлетика, футбол, велосипедные гонки.*

3. Что такое культуризм?

*Правильный ответ: вид спорта, при котором чаще с помощью статических упражнений развиваются определенные мышцы тела.*

4. Кто такие йоги? Что вы знаете о гимнастике йогов?

5. В чем польза утренней зарядки?

**3. «Геркулес».**

Оборудование: рисунки, картинки с изображениями растений: лопух, одуванчик, крапива, цикорий, чеснок, дикий лук и др., злаковые культуры, рисунки продуктов, богатых витаминами А, В, С, D.

1.Какие блюда можно приготовить из этих растений?

*Правильный ответ: салаты, супы, напитки.*

2.Какую крупу можно изготовить из этих злаков: овес, пшеница, просо, гречиха, ячмень?

*Правильный ответ: овсянка, геркулес, манка, пшеничная, пшено, греча, перловая и ячневая крупы.*

3.Что такое витамины?

4.Какие утверждения верны?

1. Вредно не завтракать по утрам.

2. Вредно есть во время просмотра телепередач.

3. Достаточно есть 2 раза в день.

4. Есть надо 4 раза в день.

5. Ешьте тогда, когда хочется.

6. Кулинария – ключ к здоровью.

7. Есть надо не позднее, чем за 1,5 – 2 часа до сна.

8. Перед сном ничего нельзя есть.

9. Полезные продукты: яйца, молоко, творог, овощи, фрукты, каши.

10. Мясо – вредная пища.

11. Употребляйте больше растительных жиров.

12. Жареная пища очень вредна.

13. Всю пищу необходимо варить.

14. Нельзя сразу съедать много пищи.

15. Хорошо жуешь – долго живешь.

*Верные утверждения: 1, 2, 4, 5, 9, 11, 12, 14, 15.*

4. **Остановка «Клуб закаливания».**

Оборудование: губка, полотенце, мыло, вода, кувшин, ведро, щетка пластмассовая, варежка из махрового полотенца, тазик, таблички «Водные процедуры».

1. Умывание холодной водой лица.

2. Умывание холодной водой до пояса.

3. Обливание холодной водой всего тела.

4. Холодные ванны для ног.

5. Контрастный душ.

6. Купание в водоеме.

7. Обтирание водой до пояса.

Каждая команда выбирает (как билет на экзамене) перевернутые таблички-рисунки «Водные процедуры». Затем выбирает необходимые для этой процедуры предметы и рассказывает о правилах проведения процедуры закаливания в течение пяти минут. В оставшееся время команда отвечает на вопросы викторины.

Выбери правильный ответ.

1.Вы решили закаливать свой организм. С чего вы начнете?

1) Посоветуетесь с врачом или родителями.

2) Начнете с обливания водой всего тела.

3) Будете купаться в реке пока не замерзнете.

2. В какое время года лучше всего начинать закаливание?

1) Зимой.

2) Летом.

3) В любое время года.

Правильные ответы выделены жирным шрифтом.

**Викторина.**

1. Назовите средства закаливания.

*Правильный ответ: водные процедуры, воздушные ванны, солнечные ванны.*

2. Назовите правила закаливания.

*Правильный ответ: закаливание должно быть постепенным, систематичным и непрерывным.*

3. Приведите пример общих закаливающих процедур.

*Правильный ответ: купание, душ, обливание, прогулки, солнечные ванны*.

4. Приведите пример местных закаливающих процедур.

*Правильный ответ: умывание прохладной водой, мытье ног холодной или прохладной водой, ходьба босиком*

5. Какие процедуры можно принимать не выходя из своей комнаты?

*Правильный ответ: можно находиться в комнате в легкой одежде, ходить босиком, спать с открытой форточкой, чаще проветривать комнату*.

6. В каком возрасте можно начинать закаливание?

*Правильный ответ: с рождения, а вообще никогда не поздно начать закаливаться.*

7. Как правильно одеваться, чтобы помочь в закаливании?

*Правильный ответ: одеваться по сезону, зимой сильно не кутаться, а лучше больше двигаться.*

8. Можно ли соревноваться в закаливании?

*Правильный ответ: каждый организм индивидуален, закаливаться надо по самочувствию, а не соревнуясь с кем-то.*

5**. Остановка «Скорая помощь».**

Оборудование: жгут, шина, бинт, горчичники, клей БФ-6, бальзам «Золотая звезда», нашатырный спирт, йод, зеленка, пластырь, полотенце, вода.

Для оказания какой помощи используются эти медицинские средства?

Окажи первую помощь пострадавшему.

Четыре человека выбирают по одному заданию (на карточках) и начинают оказывать первую помощь (остальные помогают).

Задания:

1) Остановить кровотечение с помощью жгута.

2) Оказать первую помощь при переломе локтевой кости.

3) Оказать помощь при растяжении в голеностопном суставе.

4) Оказать первую помощь при тепловом и солнечном ударах.

1) При сильном кровотечении – артериальном – жгут накладывают выше раны не более, чем на 2 часа, поэтому под жгут помещают записку с указанием времени наложения;

2) Руку на шину помещают ладонью вниз на мягкую ткань, перематывают бинтом, для обеспечения неподвижности костей шина должна захватывать суставы выше и ниже перелома;

3) Растяжение – это повреждение связок в суставе, появляется сильная боль, припухлость и даже отек. Необходимо туго забинтовать сустав так, чтобы ступня была перпендикулярна голени, наложить холод;

4) Признаки теплового и солнечного удара: головокружение, головная боль, помутнение в глазах, слабость, возможна потеря сознания, лицо краснеет, дыхание и пульс учащаются. Необходимо перенести пострадавшего в прохладное место, освободить тело от стягивающей одежды, голову приподнять, на лоб и на сердце положить холодные компрессы, дать прохладное питье.

В оставшееся время команда отвечает на вопросы:

1. Какие растения используют для остановки кровотечения?

*Правильный ответ: пастушья сумка, крапива, тысячелистник, листья подорожника.*

2. Какие растения используют для лечения нарывов?

*Правильный ответ: алоэ, каланхоэ – комнатные растения; подорожник, календула, капуста.*

3. Какие растения используют при сердечном приступе?

*Правильный ответ: настойка ландыша, корней валерианы, пустырника.*

4. Что можно использовать как жаропонижающие средства?

*Правильный ответ: лимон, малина, мед, настойку цветков липы, обтирания раствором уксуса или спирта.*

5. Какие растения используются при расстройствах желудка, кишечника?

*Правильный ответ: подорожник, плоды черемухи, черники.*

6. Какие растения используются для снятия зубной боли, боли от ушибов?

*Правильный ответ: компрессы из настоев березовых почек, семян льна, примочки из сока одуванчика, смола сосны, лишайник ягель.*

7. Что такое точечный массаж? Для чего его применяют?

*Правильный ответ: точечный массаж – это воздействие на биологически активные точки организма, применяют для облегчения болей*.

8. Какую помощь нужно оказать при обморожении?

*Правильный ответ: растирание побелевших открытых участков тела только мягкой тканью, при обморожении руки ног укутывать шерстяной тканью, согревающее питье.*

**6. Остановка «Природная аптека».**

Оборудование: гербарии лекарственных растений, картинки-иллюстрации, в закрытых баночках сухие лекарственные растения.

Задания:

1.Знаешь ли ты запахи лекарственных растений?

Определить по запаху, где какое растение (мята, валериана, ромашка аптечная, тысячелистник, укроп), в каких случаях его применяют.

2. Вопросы

1) У каких растений в качестве лекарственного сырья используют цветы или соцветия?

*Правильный ответ: липа, календула, первоцвет весенний, цмин песчаный, ромашка, пижма, кукурузные рыльца, василек.*

2) Корни и корневища каких растений используют в лекарственных целях?

*Правильный ответ: валериана – успокаивающее средство, улучшает сон, лечит болезни сердца, девясил используется при заболеваниях дыхательных путей, женьшень и родиола розовая тонизируют, придают силы, лопух используется при желудочно-кишечных заболеваниях, простуде, болях в спине, солодка откашливающее средство, одуванчик помогает при кашле, заболеваниях печени.*

3) Плоды каких растений в Кузбассе используются не только в пищу, но и как лекарство?

*Правильный ответ: боярышник – от болезней сердца, шиповник – источник витамина С при простуде, рябина – понижает артериальное давление, черника – улучшает зрение, смородина – применяется при малокровии, облепиха лечит заболевания кожи, калина – витаминное общеукрепляющее средство, малина – жаропонижающее, потогонное средство, морошку используют при головных болях.*

4) Это красивое с крупными цветками растение занесено в Красную книгу, имеет такое же красивое название Марьин корень (раньше его использовали при женских болезнях, отсюда и название такое), сейчас используют как успокаивающее средство. Каково ботаническое название этого растения?

5) Какие ядовитые растения являются одновременно лекарственными?

*Правильный ответ: чистотел, белладонна, дурман обыкновенный, болиголов пятнистый, ландыш майский, аконит, вех ядовитый, паслен черный, чемерица Лобеля, клещевина обыкновенная.*

6) Почему в бане парятся березовым веником?

*Правильный ответ: листья березы убивают болезнетворные микробы.*

3. О каком растении идёт речь?

1) Листья обжигают нас,

Сок из листьев спасает нас,

Весной используем на суп,

Отваром моем голову –

Волосы растут.

*Правильный ответ: крапива – кровоостанавливающее, витаминное средство, ускоряет рост волос.*

2) Листья и корни этого растения используют от боли при ушибе.

*Правильный ответ: подорожник, лопух.*

3) Сок этого растения используют вместо йода, для выведения бородавок.

*Правильный ответ: чистотел.*

4) Необычные листья этого дерева выделяют фитонциды, убивающие микробы, лечат от цинги, используют для успокаивающих ванн.

*Правильный ответ: сосна.*

5) Загадка гласит: «Стоит дерево, цветом зелено, в этом дереве четыре угодья: больным на здоровье, людям – колодец, от тьмы – свет, дряхлым – пеленание». Что это за дерево?

*Правильный ответ: береза.*

6) Где-то в чаще дремучей,

За оградой колючей,

У заветного местечка

Есть волшебная аптечка.

Там красные таблетки

Развешаны на ветке.

*Правильный ответ: шиповник.*

На последней остановке капитаны команд сдают маршрутные листы дежурному и отправляются к своим болельщикам.

В зале играет музыка, в это время быстро подводятся итоги. Далее награждение команд победителей и лучших участников.

**Список литературы:**

1. Алексеев В.А. 300 вопросов и ответов по экологии. Ярославль: Академия развития, 1998.
2. Балабанова В.В., Максимцева Т.А. Предметные недели в школе, Волгоград,2001.
3. Верзилин Н.М. Путешествие с домашними растениями. Л. Детская литература, 1970.
4. Моррис Т.К. Тайны живой природы. М. РОСМЭН, 1996.
5. Энциклопедия для детей.Т.2. Биология .М. Аванта+, 1995.
6. Цветкова И.В. Экология для начальной школы. Игры и проекты. Ярославль: Академия развития,1997.
7. Журналы «Здоровье».