Сызранский филиал ГБОУ «Школа-интернат № 2 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

городского округа. Жигулёвск»

«Хочешь быть здоровым – закаляйся!»

(викторина для 1 – 4 классов)

Подготовил:

учитель физической культуры

Ерёменко А.В.

**Цели.**

* формировать здоровый образ жизни;
* воспитывать общую культуру здоровья;
* развивать коммуникативные умения учащихся.

**Предварительная подготовительная работа.**

Подготовка вопросов викторины. Разделение учащихся на две команды. Подготовка групп болельщиков. Распределение ролей: Осени, Зимы, Весны, Лета.

Ход викторины.

Викторина начинается с музыкального вступления, под которое входят времена года - Осень, Зима, Весна, Лето.

1.Вступление.

**Задание 1.**

Каждая команда получает набор из 7 букв. Из букв ребята должны составить слово "Зарядка".

Побеждает та команда, которая составит слово быстрее.

**Задание 2.**

Спортивная разминка.

Ведущий поочерёдно задаёт вопросы командам. Команда, которая ответит на вопрос, получает 1 балл.

Если команда не сможет ответить, вопрос переадресуется болельщикам этой командой.

1. Его не купишь ни за какие деньги. (Здоровье)
2. Что милей всего на свете?  (Сон)
3.Массовое заболевание людей.  (Эпидемия)
4. Рациональное распределение времени.  (Режим)
5. Тренировка организма холодом.   (Закаливание)
6. Жидкость, переносящая в организме кислород.     (Кровь)
7. Наука о чистоте.    (Гигиена)
8. Мельчайший организм, переносящий инфекцию. (Микроб)

9.Лучшая тяжесть для любителей утренний зарядки (Гантели).
10. Этот русский полководец в детстве был очень слабым ребёнком, но он прекрасно закалил себя. Лучшим способом закалки он считал русскую баню. Там он выдерживал ужасный жар на полке, после чего на него выливали 10 вёдер холодной воды.    ( Суворов)

**Задание 3.**

Провести с командой физкультминутку.

Жюри оценивает конкурс.

**Задание 4.**

Назвать виды спорта.

Выигрывает та команда, которая назовёт больше видов спорта.

**Задание 5.**

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).

**Задание.** 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).

**Задание 6**

 **Ведущий:** Здоровье не купишь. Под таким девизом мы проведем наш

блицтурнир. За правильный ответ - один балл. Быстро поднимайте руку.

1.Весной растет, летом цветет. Осенью осыпается, зимой отсыпается. А цветок - на медок. Лечит от гриппа, кашля и хрипа. *(Липа)*

2.Растет она вокруг

Она и враг и друг.

Как иглы - волоски,

Покрыли все листки.

Сломи хоть волосок -

И капнет едкий сок -

На кожу - хоть ори!

О-о-ой, волдыри!

Но если дружишь с ней,

Ты многих здоровей:

В ней витаминов - клад,

Весной ее едят. *(Крапива)*

3.Есть корень кривой и рогатый,

 Целебною силой богатый,

 И может два века он ждать человека

 В чащобе лесной, под кедровой сосной. *(Женьшень)*

4.Почему я от дороги

 Далеко не отхожу?

 Если ты поранил ноги,

 Я им помощь окажу.

 Приложу ладошку к ране, -

 Боль утихнет и опять

 Будут ноги по дороге

 В ногу с солнышком шагать. *(Подорожник)*

5.Он шипы свои выставил колкие,

 Шипы у него, как иголки.

 Но мы не шипы у него соберем, -

 Полезных плодов для аптеки нарвем. *(Шиповник)*

6.Травка та растет на склонах

 И на холмиках зеленых,

 Запах крепок и душист,

 А ее зеленый лист

 Нам идет на чай.

 Что за травка? Отгадай. *(Душица)*

**Ведущий:**

-Молодцы, ребята! С заданиями вы справились.

-А как вы понимаете слова: " Хочешь быть здоровым - закаляйся!"

(Ответы ребят).

-Правильно, чтобы быть здоровым, нужно заниматься физкультурой, делать утром зарядку и не лениться. Заниматься спортом: бегом, плаванием и другими видами спорта, закаляться, играть в подвижные игры на свежем воздухе – то есть вести здоровый образ жизни. За вас для вашего здоровья, никто этого не сделает.

4.Итоги викторины.

Викторина заканчивается фонограммой песни о спорте.

Жюри подводит итоги викторины. Каждая команда получает призы и подарки.

**Ведущий:**

-Большое спасибо временам года за подарки.

Ребята нашего класса круглый год заботятся о своём здоровье.

Учащимся зачитывается стихотворение.

Мы зарядку делали,
Прыгали и бегали,
Стали загорелыми,
Сильными и смелыми.
Мы зимой катались с горки,
Летом плавали в реке.
Чтоб потом у нас пятёрки
Зазвенели в дневнике.

 **Заключительный этап:**

 **Ведущий**

 Вот и закончилась наша викторина. Давайте подведём итоги. Все команды выступили отлично. Но победила сегодня команда … . (Вручаются призы, грамоты)

 **Здоровье** – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Надеюсь, что сегодняшний классный час не прошел даром, и вы многое почерпнули из него.

-. До свидания, ребята. Будьте здоровы!

**Литература**

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.

2. Габриелян К.Г., Ермолаев Б.В. 500 тестов по дисциплине «Физическая культура». – М.: Физкультура и Спорт, 2006. – 122 с.

3. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов/ В.И. Дубровский. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 480с.

4.  Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учеб. пособие. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 384 с.