**Игра – турнир «Здоровье – моё богатство!»**

Цель: Повышение интеллектуального уровня в вопросах о здоровом образе жизни.  Пропаганда здорового образа жизни.
**Ведущий**: - Здравствуйте, ребята! Я говорю вам, здравствуйте, а это значит, что я вам всем желаю здоровья!
Здоровье - это одна из важнейших жизненных ценностей человека, залог его благополучия и долголетия.
 Древнеиндийская пословица гласит **«Нет друга, равного здоровью; нет врага, равного болезни».** Ценить своё здоровье, бороться с вредными привычками, помогать людям, попавшим в беду - этому мы учимся, когда разговор идёт о здоровом образе жизни.

Я приветствую всех участников, болельщиков и гостей сегодняшнего мероприятия под названием **«Здоровье – моё богатство».** В нашем турнире будут состязаться 4 команды, которые продемонстрируют всю свою смекалку, эрудицию и интеллект в вопросах здорового образа жизни. Давайте поприветствуем команды:

 Чтоб нашей игры не нарушить порядок

Приветствия ваши мы выслушать рады.

(*Представление команд, команды занимают свои места)*

**I к. Разминка.**

 Чтоб всё в турнире прошло без заминки,

 Его мы начнём …

 Ну конечно с разминки!

**Вопросы 1 команде**:

1. Что на свете дороже всего? *(здоровье)*
2. Аббревиатура вируса иммунодефицита человека *(ВИЧ)*
3. Площадка для бокса *(ринг)*
4. Сочный съедобный плод садовых деревьев *(фрукт)*
5. Сколько колец в символе Олимпийских игр? *(пять)*
6. Спортивный вид, называемый «королевой спорта*» (лёгкая атлетика)*
7. Какая ягода бывает чёрной, красной, белой? *(смородина)*
8. Прибор для измерения температуры *(термометр)*
9. Вобла — это рыба или овощ? *(рыба)*
10. Варёные в воде фрукты *(компот)*
11. Правда ли, что молоко полезнее йогурта? (нет)
12. Орган вкуса *(язык)*
13. Сколько у здорового человека зубов? *(32)*
14. Специалист по поднятию тяжестей *(штангист)*
15. Какое растение «от семи недуг»? (*лук)*
16. Летом можно накопить запас витаминов на целый год (да, нет)
17. Что такое морепродукты и можно ли их употреблять в пищу?(Съедобные морские растения и животные)
18. В какое время года лучше всего начинать закаляться? (Летом).
19. Почему нельзя грызть ногти? (Это некрасиво и под ногтями – микробы, можно заболеть).
20. ) Можно ли давать свою расческу другим людям? (Нет, т.к. можно подхватить вшей, кожные заболевания).

**Вопросы 2 команде:**
21. Сушёный виноград *(изюм)*
22. Вино, все спиртные напитки (алкоголь)
23. Люди, не употребляющие пищу животного происхождения *(вегетарианцы)*
24. Спортивный переходящий приз *(кубок)*
25. Какое лекарственное животное рекламирует Дуремар в сказке А. Толстого? *(медицинскую пиявку)*
26. Короткие характерные голосовые звуки, выражающие веселье *(Смех)*
27. Лёд, снег, чай, пар, туман одним словом.*(Вода)*
28. Для профилактики рахита и правильного формирования скелета маленьким детям дают пить *(рыбий жир —*витамин Д*)*
29. Главный командный пункт человеческого организма *(*головной*мозг)*
30. Совокупность предупредительных мероприятий *(профилактика)*
31. Наше тело состоит из клеток (да, нет)
32. Уже есть вакцина против СПИДа и ВИЧ-инфекции (да, нет)
33. Согласны ли вы, что зарядка – источник бодрости и здоровья? (да)
34. У курильщиков поражаются, прежде всего, лёгкие (да, нет)
35. Известный хирург Фёдор Углов утверждал, что после приёма спиртного в коре головного мозга остаётся «кладбище нервных клеток» (да, нет).
36. Из какого растения получают пшено? (из проса)
37. Сколько должен спать человек? (8-9 часов)
38. Какие фрукты, овощи и растения используют для понижения температуры и для лечения от простуды? (Малина, лимон, чеснок, липа).
39. Назовите зимние виды спорта?
40. Сок этого растения используют вместо йода? (Чистотел).

**Вопросы 3 команде:**

1. Синдром приобретённого иммунодефицита *(СПИД)*
2. Правда ли, что есть безвредные наркотики? (нет)
3. Болезнь заядлых курильщиков (*бронхит)*
4. Теннисная площадка (*корт)*
5. Никотин — это яд, который особенно влияет на рост организма (да, нет)
6. Для футбола — мяч, для бадминтона *(волан)*
7. Какой ценный продукт даёт человеку пчела? *(мёд)*
8. Какие болезни может лечить кошка? *(сердечно-сосудистые)*
9. Девиз Олимпийских игр *(«Быстрее! Выше! Сильнее!»)*
10. Ледовая площадка *(каток)*
11. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (да)
12. Она является залогом здоровья*(чистота)*
13. Наука, изучающая строение тела человека *(анатомия)*
14. Органические вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма; от латинского слова «жизнь» *(витамины)*
15. Сладкий напиток из разбавленного водой варенья *(морс)*
16. Из чего готовят манную крупу? *(из пшеницы)*
17. Трава от (99) девяноста девяти болезней *(зверобой)*
18. Листья, какого растения используют при ушибе и кровотечении? (Лопух, подорожник).
19. Назовите летние виды спорта?
20. Почему нельзя пить воду из реки или лужи? (В грязной воде находятся различные микробы, которые переносят опасные заболевания).

**Вопросы 4 команде**:
21. Живой мотор, приводящий в движение кровь человека *(сердце)*
22. Вид спорта, в который «играют настоящие мужчины»*(хоккей)*
23. Сушёный абрикос без косточки *(курага)*
24. Человек, страдающий непреодолимым влечением к наркотикам *(наркоман)*
25. Из скольких человек состоит футбольная команда?*(из 11)*
26. Ощущение большого душевного удовлетворения, чувство веселья *(радость)*
27. Физическая или нравственная стойкость, выносливость *(закалка)*
28. На квадратиках доски короли свели полки — игра *(шахматы)*
29. Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжёлой атлетикой? (да)
30. Ковёр для борьбы дзюдо *(татами)*
31. Жвачка сохраняет зубы (да, нет)
32. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на весь год? (нет)
33. Недостаток солнца вызывает депрессию (да, нет)
34. Наркотик в переводе с греческого «одурманивающий» (да, нет).
35. Что такое «пассивное курение»? ( Когда не курящий вдыхает дым рядом с курящим)
36. Почему, поиграв с животными необходимо вымыть руки? (На шерсти животного содержится много микробов)
37. Кто такие «моржи»? (Люди, купающиеся зимой в проруби).
38. Кто такие йоги? (Люди, занимающиеся гимнастикой, медитацией).
39. Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? (нет)
40. В семье два сына, один из них умывается тёплой водой, а другой – холодной. Кто из них реже болеет?

(*За 1 минуту участникам команд необходимо ответить на большее количество вопросов. За каждый правильный ответ команда получает жетон.)*

**IIк. Домашнее задание.**

**-** Ребята, какие факторы ухудшают наше здоровье? Конечно же, это употребление алкоголя, курение, наркомания и плохая экология.

Каждой команде было дано домашнее задание, подготовить сценку о вредных привычках. (Максимальная оценка за этот конкурс – 10б.)

И начнём мы с такой вредной привычки, как **Курение.** Ежегодно от различных болезней, связанных с курением, умирает 5 млн. человек. Ожидается, что к 2030 году эта цифра вырастет до 10 млн. В России курят 70% мужчин, 27% женщин и 42% подростков.

*Дети показывают сценку.*

 Продолжаем нашу беседу о вредных привычках и поговорим о **Наркомании.** Эта тема сейчас очень актуальна, так как за последние годы около 3 млн. человек умерло от СПИДа. Среди них примерно 500 тыс. детей, моложе 15 лет.

*Дети показывают сценку.*

 В современном мире очень развиты технологии производства крепких напитков, вина, пива, причем свободная их продажа производится в любое время суток. Всё это способствует массовому формированию алкогольных привычек в различных возрастных группах населения. Вредная привычка **Алкоголь**.

*Дети показывают сценку.*

**Экология и здоровье**. Здоровье человека на 19% зависит от состояния окружающей среды и на 50% - от своего образа жизни, питание и социальных факторов.

*Дети показывают сценку*

**IIIк. Художники** (максимальная оценка - 10б.)

 Продолжаем говорить о вредных привычках и переходим к 3 конкурсу, который называется «Художники», вам за время музыкальной паузы необходимо будет нарисовать плакат на тему… **«Вредные привычки и их профилактика».**

*Музыкальная пауза («Эталон – о здоровом образе жизни»)*

**IVк. Конкурс капитанов «Альтернатива»** (макс.оценка – 3 б.)

Как песня не может прожить без баяна,

 Команда не может без капитана!

Капитаны выбирают себе конверт, в котором находится анаграмма. Им нужно разгадать её за 2 минуты.

**Подсказка:** *Первое загаданное слово означает «вид массовых состязаний, соревнований», второе - «болезнь, вызванная вредными пристрастиями».*

* ТАРПИДАСАКА (спартакиада)
* ГОЗИЛАКОЛМ (алкоголизм)
* ДАЛИПОМИА (олимпиада)
* ИМЯНАКРОНА(наркомания)

**Vк. Конкурс для болельщиков «Карусель здоровья»** (макс. оценка 5 б.)

Предлагаю болельщикам провести зарядку.

 Дети встают в круг, кладут руки на плечи друг другу и приседают одновременно в данном положении. Выпрямляясь одновременно, играющие подпрыгивают и совершают в воздухе перелёт на 1 шаг по часовой стрелке. Таким образом, дети должны совершить 10 прыжков-перелётов. Задача — не разорвать круг и синхронно выполнять приседания, прыжки и перелёты. Для каждой команды звучит фонограмма песни «Чёртово колесо» слова Е. Евтушенко, музыка А. Бабаджаняна.

**VIк. Блиц-турнир «И что нам горе, когда пословиц море»** (один ответ – 1 жетон)

**Ведущая**: На самом деле пословиц о здоровье — множество. Сейчас я буду начинать пословицу, а вы должны её закончить. Кто быстрее из команд ответит, тот получит жетон.

* Двигайся больше — проживёшь (*дольше*);
* Профилактика старенья— в бесконечности (*движенья*);
* Чисто жить — здоровым (*быть*);
* Кто аккуратен — тот людям (*приятен*);
* Не в меру еда — болезнь и (*беда*);
* Ешь да не жирей — будешь (*здоровей*);
* Зелень на столе — здоровье на (*сто лет*);
* Кто рано встаёт — тому (*Бог даёт*);
* Не пеняй на соседа, когда спишь (*до обеда*);
* Слабеет тело без (*дела*);
* Без дела жить — только небо (*коптить*);
* Хлеб на ноги ставит, а вино (*валит*);
* Кто курит табак, тот сам себе (*враг*);
* Табак здоровье разрушает и ума (*не прибавляет*);
* Курильщик — сам себе (*могильщик*);
* Если хочешь долго жить — (*брось курить*);
* Кто спортом занимается — тот силы (*набирается*);
* Спорт — эликсир (*жизни*);
* Здоровье сгубишь — новое (*не купишь*);
* Береги платье снову, а здоровье (*смолоду*).

**Подведение итогов.**

 **Ведущий**: Подходит к концу наше мероприятие. Но пока жюри подводит окончательные итоги и определяет победителей, давайте попробуем выразить свое отношение к услышанному следующим образом. Перед началом нашей игры все участники сегодняшнего мероприятия получили черно-белые круги.
 У древних народов было божество, как нельзя лучше подходящее для символа противоречий, определенных нашей темой. Это **Янус двуликий**. Одно его лицо – темное - обращено в прошлое (там много печального, негативного, неприемлемого), другое – светлое – смотрит в будущее. Ваша задача сейчас выразить свое отношение к проблеме сохранения здоровья.
**Для этого проголосуем**: если вы равнодушны к проблеме сохранения своего здоровья, не осуждаете болезни поведения, т. е. вредные привычки, голосуйте черной стороной круга;

 если же вы считаете, что не стоит идти на поводу у вредных привычек, что вы за здоровый образ жизни, голосуйте белой стороной круга. (*Все сидящие в зале голосуют двухцветными кругами)*

**Ведущий**: Выбор сделан! Все присутствующие проголосовали за здоровый образ жизни! Я благодарю участников, болельщиков, учителей, подготовивших команды, за участие в нашей викторине. Просим жюри огласить окончательные результаты.

(Награждение победителей, участников викторины.)

**Ведущий:** Желаю всем присутствующим здоровья и здравомыслия, ясного неба, свежего воздуха, чистой воды, отличного настроения. До свиданья!