

## «Здоровье – единственная драгоценность»

### Цели:

- пропаганда здорового образа жизни;
- расширение и закрепление знаний о гигиене питания;
- воспитывать ответственное отношение к делу, организованность, чувство коллективизма.

### Оформление:

- столы для команд;
- компьютер, мультимедийный проектор, экран;
- плакаты: «Заботу о пище и уходе за телом нужно отнести к области здоровья и поддержания сил, а не к области наслаждения» (Цицерон); «Хлеб – батюшка, а водица матушка» (поговорка); «Движение – кладовая жизни» (Плутарх); «Здоровый нищий счастливее больного короля» (А. Шопенгауэр).

### Презентация

**Ведущий.** Здравствуйте, дорогие друзья! При встрече люди издревле желали друг другу здоровья: «Здравствуйте, доброго здоровья!», «Как ваше драгоценное здоровье?!».

Давайте мы поприветствуем друг друга. Каждый поздоровается за руку с соседом справа..., с соседом слева..., с соседом, который сидит за вами.

Поздоровались!

А сейчас попросим участников представиться: 1 команда и 2 команда.

**Ведущий.** Я очень рада нашей встрече и знаю, что вам хочется отдохнуть от учебных занятий, побыть в кругу друзей, пообщаться и немного повеселиться. Ведь улыбка и смех – это килограммы здоровья, эликсир бодрости и положительной энергии. Поэтому давайте сегодня с пользой проведём время вместе.

Я приглашаю вас на увлекательное шоу «Здоровье – единственная драгоценность», которое пройдёт в форме игры «Своя игра».

Для начала проверим активность зрителей. Предлагаю игру «Аплодисменты».

Чаще всего люди аплодируют на концертах и собраниях. С помощью аплодисментов они выражают своё отношение к тому, кто выступает.

Поскольку отношение к выступающим может быть разным, разными бывают раздающиеся аплодисменты. На нашей встрече, я думаю, вам часто придётся аплодировать, давайте прорепетируем. Изобразите аплодисменты, которые можно было бы определить как...

- бурные, восторженные;
- громкие, подбадривающие;
- сдержанные, деликатные;
- ленивые, снисходительные;
- заискивающие, подхалимские.

Я думаю, что вы справились с поставленной задачей, так что не забывайте с помощью аплодисментов поддерживать свои команды.

Команды готовы, капитанов прошу подойти к жюри и провести жеребьёвку. (Жеребьёвка проводится с помощью воздушных шаров, у кого первым лопнет шар, тот имеет право выбирать вопрос первым.)

Тема нашего шоу «Здоровье – великая драгоценность». И это неслучайно. Ведь ещё в Древней Руси говорили: «Здоровье дороже богатства», «Здоровье не купишь», «Дал Бог здоровья, а счастье – найдём». Действительно здоровье необходимо любому человеку. И сегодня на нашей встрече мы ещё раз вспомним, что для этого нужно.

### **Правила игры.**

1. Правила сходны с правилами одноимённой телевизионной игры.
2. В игре принимают участие четыре команды.

3. Право первого хода разыгрывается по жребью, затем команда называет вопрос, на который хочет ответить. В дальнейшем отвечает команда, капитан которой первым поднимает руку.
4. При правильном ответе на вопрос на счёт команды поступает соответствующее цене вопроса количество баллов; при неправильном – команда штрафуются на соответствующее количество баллов.
5. В игре встречаются вопросы-сюрпризы:
  - «Счастливый случай». Команда получает количество баллов указанных в данном вопросе.
  - «Несчастный случай». Команда штрафуются на указанное число баллов.
  - «Своя игра». Команда имеет право уменьшить или увеличить число баллов за данный вопрос.
  - «Вопрос-аукцион». Одна команда может перекупить у другой вопрос, назначив более высокую цену.
  - «Кот в мешке». Команда отдаёт соперникам вопрос с более низкой стоимостью.
  - «Музыкальный экспромт». Участники могут взять помощь зала.

### I раунд.

Игра проходит под музыку Петра Ильича Чайковского «Двенадцать месяцев».

Загадки	10	20	30	40	50
Азбука кулинарии	10	20	30	40	50
Национальные блюда	10	20	30	40	50

#### **Тема «Загадки». Вопросы:**

**10 баллов.** Сладкий камень в воде тает. (Сахар.)

**20 баллов.** Жидко, а не вода, бело, а не снег. (Молоко.)

**30 баллов.** Золотист он и усат,

В ста карманах сто ребят. (Колос.)

**40 баллов.** В воде родится, воды боится. (Соль.)

**50 баллов.** «Кот в мешке». Тема «Аптека на грядке». 20 баллов. Эти растения с характерным резким запахом являются хорошим средством в профилактике простудных заболеваний. (Лук и чеснок.)

**Тема «Азбука кулинарии». Вопросы:**

**10 баллов.** «Счастливый случай».

**20 баллов.** Молодая хозяйка долила выкипевший мясной бульон водой.

Правильно ли она поступила? (Нет. Бульон доливать водой не рекомендуется.)

**30 баллов.** Какова продолжительность варки картофеля средней величины? (25 – 30 минут.)

**40 баллов.** «Своя игра». Когда нужно класть соль при варке мяса? (Через 15 минут после закипания.)

**50 баллов.** Как называется жарка в большом количестве жира? (Фритюр.)

**Тема «Национальные блюда». Вопросы:**

**10 баллов.** Где самые вкусные спагетти? (Италия.)

**20 баллов.** Где лучше всего готовят плов? (Узбекистан.)

**30 баллов.** «Музыкальный экспромт».

Антошка, Антошка,

Пойдём копать картошку.

Тили-тили, трали-вали

Это мы не проходили, это нам не задавали.

Антошка, Антошка,

Сыграй нам на гармошке.

Тили-тили, трали-вали

Это мы не проходили, это нам не задавали.

Антошка, Антошка

Готовь к обеду ложку.

Тили-тили, трали-вали

Это братцы мне по силе, откажусь теперь едва ли.

**40 баллов.** В какой стране ты бы заказал гуляш? (Венгрия.)

**50 баллов.** «Вопрос-аукцион». В какой стране любят устрицы? (Франция.)

### Мини пауза.

Игра «Ёжики».

Приходили, приходили: ёжики, ёжики;

Наковали, наковали ножницы, ножницы.

Бег на месте. Бег на месте – зайчики, зайчики.

Ну-ка дружно, ну-ка вместе – ДЕВОЧКИ, МАЛЬЧИКИ!

### II раунд.

Инфекционные болезни, передающиеся через пищу	10	20	30	40	50
Питание и болезни	10	20	30	40	50
Здоровье из леса	10	20	30	40	50

**Тема «Инфекционные болезни, передающиеся через пищу».** Вопросы:

**10 баллов.** Самое простое правило избежать «болезней грязных рук» - это...

(мытьё рук перед едой).

**20 баллов.** Именно такой водой рекомендуется мыть овощи и фрукты.

(Кипячёной водой.)

**30 баллов.** «Несчастный случай».

**40 баллов.** Почему не следует покупать еду у продавцов, торгующих «с рук»? (При приготовлении её возможны нарушения санитарных правил, что может привести к пищевым отравлениям и кишечным заболеваниям.)

**50 баллов.** «Кот в мешке». Тема «Целительные атомы». 20 баллов.

Недостаток этого элемента в организме способствует возникновению кариеса. (Фтор.)

**Тема «Питание и болезни».** Вопросы:

**10 баллов.** «Несчастный случай».

**20 баллов.** Правильный режим питания для школьников предусматривает приём пищи не реже, чем через каждые 3-4 часа, но не чаще, чем... (через 1-2 часа).

**30 баллов.** При недостатке в организме этого элемента наступает малокровие (анемия). Назовите элемент. (Железо.)

**40 баллов.** При нерегулярном питании выделяется желудочный сок с повышенной кислотностью, что приводит к ... (заболеванию язвой желудка).

**50 баллов.** «Своя игра». Какая трава помогает от 99 болезней? (Зверобой.)

**Тема «Здоровье из леса».** Вопросы:

**10 баллов.** Как используют плоды черёмухи? (При расстройствах желудка.)

**20 баллов.** «Счастливый случай».

**30 баллов.** Как используют липовый цвет в народе? (Как чай от простуды и кашля.)

**40 баллов.** «Кот в мешке». Тема «Домашняя аптека». 30 баллов. Этот цветок залечивает раны. (Алоэ.)

**50 баллов.** При каких заболеваниях используют кору дуба? (При воспалительных заболеваниях слизистой оболочки полости рта, зева, глотки, при стоматитах и кровоточивости дёсен.)

**Мини пауза.**

Игра «Будьте здоровы!».

Живало в старину поверье: того, кто чихнёт во время праздничного веселья, считали счастливым человеком. Вот и я предлагаю вам всем вместе чихнуть...

(Разделить всех учащихся на три группы: первая кричит слово «Ящик», вторая – «Спички», третья – «Хрящик».) По моему сигналу все три группы кричат эти слова, и получается дружное: «Апчихи!». Будьте здоровы! Или как говорят в народе: «Будь здоров на сто годов!».

**Ведущий.** Я вижу, что здесь собрались счастливые и весёлые. А ещё в народе говорят, что если чихнёшь натощак:

- в понедельник – к гостям;
- во вторник – к вестям;
- в среду – к вкусному угощению;
- в четверг – к желанному поздравлению;
- в пятницу – к свиданию с любимым;
- в субботу – к другу новому;
- в воскресенье – к разудалому веселью.

### III раунд.

Из истории олимпийских игр	10	20	30	40	50
Виды спорта	10	20	30	40	50
Физкультминутка	10	20	30	40	50

**Тема «Из истории олимпийских игр».** Вопросы:

**10 баллов.** Как назывался олимпийский чемпион в древности?

(Олимпионик.)

**20 баллов.** Что символизируют, пять переплетённых колец? (Объединение в олимпийское движение пяти континентов.)

**30 баллов.** Олимпийский девиз. (Быстрее, выше, сильнее.)

**40 баллов.** «Своя игра». Где и как зажигается олимпийский огонь? (В Греции в Олимпии от солнечных лучей.)

**50 баллов.** Что такое «стадий»? (Бег на короткую дистанцию в Древней Греции, равнявшийся 192 м 27 см.)

**Тема «Виды спорта».** Вопросы:

**10 баллов.** Командная спортивная игра. Проводится на поле размером 61\*50, площадка огорожена бортами высотой 100-122 см. Одновременно на площадке в составе каждой команды может находиться шесть игроков. Смена игроков проводится в любое время и неограниченно число раз. (Хоккей.)

**20 баллов.** «Кот в мешке». Тема «Боевое искусство». 20 баллов. Одно из толкований названия этого вида спорта – «пустая рука». (Каратэ.)

**30 баллов.** Современное зимнее двоеборье в переводе с греческого «двойное состязание». (Биатлон.)

**40 баллов.** Спортивная игра с мячом, напоминающая русскую лапту. Её появление относится к началу XIX века. В игре принимают участие по девять человек в каждой команде. (Бейсбол.)

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

**Тема «Физкультминутка».** Вопросы:

**10 баллов.** «Мы писали, мы писали – наши пальчики устали.

Мы немножко отдохнём и опять писать начнём».

Для чего предназначены эти слова? (Упражнение для расслабления мышц.)

**20 баллов.** «Вопрос-аукцион». Тема «В здоровом теле здоровый дух».

«Снятие напряжения и усталости»... Вспомни и проведи с болельщиками физкультминутку.

**30 баллов.** «Музыкальный экспромт». Тема «Спорт».

Звенит в ушах лихая музыка атаки...

Точней отдай на клюшку пас, сильнее ударь!

И всё в порядке, если только на площадке

Великолепная пятёрка и вратарь!

Суровый бой ведёт ледовая дружина;

Мы верим мужеству отчаянных парней.

В хоккее играют настоящие мужчины,

Трус не играет в хоккей,

Трус не играет в хоккей.

**40 баллов.** Упражнение, развивающее силу рук. Выполни 5 раз.

(Отжимание.)

**50 баллов.** Это одно из чудес света и упражнение в акробатике. (Пирамида.

Возьми друзей из зала истрой её.)

**Мини пауза.**

Игра «Часы».

Зал делится на две части. Ведущий жестами показывает на зал, и они кричат:

«Тик», «Так». Все вместе: «Бом».

**Жюри.** Оглашается счёт команд. Награждение.

**Ведущий.** Закончить наше шоу «Здоровье – единственная драгоценность»

хочется словами Геродота: «Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может

расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилён

разум».