

«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 хоккее,

Трус не играет в хоккее.

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».