Акция «Спорт – альтернатива пагубным привычкам»

Игра «Пятый угол»

Для обучающихся 6-12 лет

***Ход игры:***

Крошка сын к отцу пришел

И спросила кроха:

«Что такое хорошо

И что такое плохо?»

Если делаешь зарядку,

Если кушаешь салат,

То найдешь

Здоровья клад.

Если мыть не хочешь уши

И  в бассейн не идешь,

С сигаретою ты дружишь –

То здоровья не найдешь.

Нужно, нужно

По утрам и вечерам

Умываться,

Закаляться,

Спортом смело заниматься,

Это нужно только нам!

Здравствуйте, ребята. Сегодня мы с вами поговорим о нашем здоровье, о том, что его необходимо беречь, помогать своему организму. Впрочем, многое об укреплении и сохранении своего здоровья, вы уже, наверное, знаете? Вот мы сейчас и проверим. Игра называется **«Пятый угол».**

(Далее объясняем правила игры.) **Правила игры:**

1. Ведущий, задавая вопрос участникам, озвучивает 4 варианта ответов.
2. Каждый вариант ответа соответствует одному из углов помещения. При выборе правильного ответа игрок должен занять один из углов помещения, которые обозначены заранее (встать в этот угол).
3. Если по мнению игроков ведущий не дал правильного варианта ответа, то игрок занимает «Пятый угол», т.е. встает в середину помещения.
4. После этого ведущий озвучивает правильный вариант, при необходимости комментирует его, или задает уточняющие вопросы и игрокам, ответившим на данный вопрос правильно выдается жетон.
5. В конце игры подводятся итоги по количеству жетонов

В течение игры можно делать паузы (физкультминутки, веселые конкурсы и т.д.) либо провести их в конце игры.

1. ВОПРОСЫ:
2. **В какое время года лучше всего закаляться?**

1у – Зимой

*2у – Летом*

3у – Весной

4у – Осенью

1. **Кто такие моржи?**

1у – Это птицы, живущие на Северном полюсе

2у – Это люди, которые мерзнут

3у – Это название деревьев

4у – Это насекомые, которые поедают мороженое

*(5й угол: дети дают ответ – это люди, которые занимаются купанием зимой в проруби)*

1. **Какой из перечисленных видов спорта относится к зимним?**

1у – Баскетбол

*2у – Хоккей*

3у- Прыжки в высоту

4у – Футбол

1. **Какое лекарственное растение используется для остановки кровотечения?**

1у – Крапива

*2у – Подорожник*

3у – Зверобой

4у – Ромашка

1. **Какой из перечисленных видов спорта относится к летним?**

1у – Бег на лыжах

2у – Фигурное катание

3у – Санный спорт (бобслей)

4у – Сноуборд

*(5й угол: ответы детей)*

1. **Какой предмет является лучшей тяжестью для любителей утренней зарядки?**

1у – Качели

*2у – Гантели*

3у – Блины

4у – Кегли

1. **Что является залогом здоровья (из пословицы)?**

1у – Чистота

2у – Красота

3у – Сила

4у – Ум

1. **В традиционной русской бане какой веник используют?**

1у – Крапивный

2у – Можжевеловый

3у – Дубовый

4у – Веник не используют

*(5й угол: ответ детей – березовый)*

1. **Самое распространенное заболевание**

1у – Насморк

2у – Жадность

3у – Перелом

4у – Лень

1. **Сон помогает организму восстановиться, набраться сил, если его продолжительность составляет:**

1у – 3-4 часа

*2у – 8-9 часов*

3у – 12-14 часов

4у – сон не влияет на здоровье

1. **Какая из привычек является полезной?**

1у – Грызть ногти

2у – Спать до обеда

3у – Долго играть в компьютер

4у – Драться

*(5й угол: ответы детей)*

1. Разгрызешь стальные трубы, если будешь чистить?

1у – Руки

2у – Ноги

3у – Штаны

4у – Ногти

**(5й угол: Зубы)**

**13.Какой фрукт поднимает настроение?**

1у – Яблоко

*2у – Банан*

3у – Груша

4у – Лимон

**14.Какой овощ замедляет старение организма?**

1у – Картофель

2у – Редис

3у – Морковь

4у – Чеснок

**15.Верно ли, что если зимой ходить без шапки, волосы будут закаливаться и выглядеть красиво?**

1у – Нет

2у – Да

3у – Если ходить так 2-3 раза в неделю

4у – Не знаю

**16.Что означает в переводе с латинского слово «Витамин»**

1у – Конфеты

*2у – Жизнь*

3у – Здоровье

4у – Вред

(«Вита» - жизнь. Витамины – это вещества, необходимые для поддержания жизни).

**2. ВЕСЕЛАЯ Физминутка для глаз**

Раз – налево, два – направо,

Три – наверх, четыре – вниз.

А теперь по кругу смотрим,

Чтобы лучше видеть мир.

Взгляд направим ближе, дальше,

Тренируем мышцу глаз.

Видеть скоро будем лучше,

Убедитесь вы сейчас!

А теперь нажмем немного

Точки возле своих глаз.

Сил дадим им много-много,

Чтоб усилить в тыщу раз!

**3. Собери слово**

Каждая команда получает набор из 5 букв. Из букв ребята должны составить слово "**Спорт"**, или **«Здоровье»,** **«Физкультура» «Закаливание**. Побеждает тот, кто первым соберет.

**4. «Угадай-ка»**

Разгрызёшь стальные трубы,  
Если часто чистишь ... **ЗУБЫ** Я беру гантели смело -  
 Тренирую мышцы ... **ТЕЛА**  
Подружилась с физкультурой -  
И горжусь теперь **ФИГУРОЙ**  
 Сок, таблеток всех полезней,  
 Он спасёт от всех **... БОЛЕЗНЕЙ!**  
С детства людям всем твердят:  
Никотин - смертельный **... ЯД**  
 Хоть ранку щиплет он и жжёт  
 Лечит отлично - рыжий ...**ЙОД**  
Для царапинок Алёнки  
Полный есть флакон ... **ЗЕЛЁНКИ** Объявили бой бациллам:  
 Моем руки чисто с **.... МЫЛОМ**  
В овощах и фруктах есть.  
Детям нужно много есть.  
Есть ещё таблетки  
Вкусом как конфетки.  
Принимают для здоровья  
Их холодною порою.  
Для Сашули и Полины  
Что полезно? - **...*(Витамины****)*

  Костяная спинка,

  На брюшке щетинка,

  По частоколу прыгала,

  Всю грязь повымыла. **(Зубная щетка)**

Позабудь ты про компьютер.

Марш на улицу гулять.

Ведь полезней для здоровья

Свежим воздухом**… (Дышать)**

Болеть мне некогда друзья,

В футбол, хоккей играю я.

И очень я собою горд,

Что дарит мне здоровье**…(Спорт)**

**3. «ПОВТОРЯШКА»**

**Как проснулся, так вставай –**

**Лени волю не давай.**

**Чтобы это не забыть,**

**Надо снова повторить**

Все.        Как проснулся, так вставай –

Лени волю не давай.

**Учитель. Подружись ты с чистотой,**

**Руки мой перед едой,**

**Чтобы это не забыть,**

**Надо снова повторить.**

Все.        Подружись ты с чистотой,

                Руки мой перед едой.

**Учитель. Зубы щеткой лучше три**

**И снаружи, и внутри.**

**Чтобы это не забыть,**

**Надо снова повторить.**

Все.    Зубы щеткой лучше три

           И снаружи, и внутри.

**Учитель. Утром делай  по порядку**

**Физкультурную зарядку.**

**Чтобы это не забыть,**

**Надо снова повторить.**

Все.              Утром делай  по порядку

Физкультурную зарядку.

**Учитель.    Свежий воздух не вредит,**

**Человека он бодрит.**

**Чтобы это не забыть,**

**Надо снова повторить.**

Все.    Свежий воздух не вредит,

           Человека он бодрит.

**Учитель. Солнце, воздух и вода –**

**Наши лучшие друзья.**

**Чтобы это не забыть,**

**Надо снова повторить.**

Все.         Солнце, воздух и вода –

         Наши лучшие друзья.