

ГБПОУ «Красноармейское профессиональное училище»

Викторина "Спорт, молодость, здоровье"

Классный руководитель 22 группы Ксандинова А.В.

Категория: в помещении

Цель: актуализация и формирование знаний обучающихся о составляющих здоровья, здорового образа жизни, Олимпийских играх и различных видах спорта.

Задачи:

- пропаганда ценностей здорового образа жизни среди подростков;
- вовлечение обучающихся в различные виды положительной деятельности;
- воспитывать у школьников интерес к истории Олимпийского движения, развитию видов спорта.
-

Оборудование: компьютер, проектор, микрофон, ватман, фломастеры.

Подготовительная работа: подготовка вопросов для викторины, заготовка кроссворда, ватман с написанным по вертикали словом “здоровье”, пословицы. За 2 недели до проведения викторины обучающимся дается домашнее задание придумать название команды и девиз.

Викторина проходит с использованием ИКТ. В викторине могут участвовать обучающиеся 9-11 классов. Команда состоит из 6 человек. Жюри 5 человек.

Ход мероприятия:

Ведущий: Здравствуйте! Люди часто говорят друг другу это хорошее, доброе слово. Они желают друг другу здоровья. Вот и я обращаюсь к вам – здравствуйте, дорогие участники, гости, болельщики. Сегодня в нашей викторине участвуют обучающиеся 9-х классов. А называется наша викторина “*Спорт, молодость, здоровье*”. Какая же викторина без жюри? Разрешите представить наше жюри (идет представление членов жюри).

Нашим командам было дано домашнее задание - придумать название команды и девиз. Это и будет нашим первым заданием. Сейчас команды пройдут жеребьевку и мы начнем нашу викторину.

Первое задание: защита названия и девиза команд. Конкурс оценивается по 3-х бальной системе.

Ведущий: Для выполнения следующего задания ответьте мне на один вопрос “Вы знаете, что дороже всего на свете?” (дети отвечают). Конечно, это *здоровье*. И вот вам второе задание.

Второе задание: *Творческая разминка для команд*: на экране записано слово *здоровье* по буквам вертикально (слайд №2), его надо истолковать с помощью слов или словосочетаний, например:

з – здорово!

д – добро

о - ответственность

р – радость,

о – обучение,

в – выдержка,

ь – ьволюб (читай наоборот),

е – ежедневная зарядка, единомышленники.

Командам раздается ватман, на котором написано слово “здоровье” по вертикали и маркеры, время работы в группах 2 минуты, выступление одна минута. Конкурс оценивается жюри по 3-х бальной системе.

Жюри подводит итоги 2-х конкурсов:

Ведущий: Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека зависит на 10% - от факторов, связанных с наследственностью, на 10 % - от условий медицинского обслуживания, на 20 % от климатических условий и на 60% здоровье человека зависит от его образа жизни, поэтому так важно самим заботиться о своем здоровье (слайд № 3). А что бы это делать правильно и грамотно вы должны уметь организовывать свой досуг, заниматься физической культурой и спортом, иметь знания по правильному питанию, здоровому образу жизни, быть подкованными в вопросах “Олимпийского движения”, знать виды спорта. Поэтому вопросы нашей викторины составлены на темы:

“Питание” - красное поле:

1. В каких продуктах больше всего содержится белков?

Ответ: А (в мясе, горохе)

2. Основными источниками энергии для организма являются:

Ответ: Б (углеводы и жиры)

3. Суточная потребность человека в витаминах, как правило, составляет:

Ответ: А (несколько микрограммов)

4. Какое соотношение белков, жиров и углеводов рекомендуется в пищевом суточном рационе:

Ответ: В (1:1:4)

5. Принимать пищу сразу после занятий физическими упражнениями не рекомендуется. Почему

Ответ: А (нарушены нормальные условия для секреции соков)

“ЗОЖ” - это зеленое поле:

1. Продолжите поговорку.

В здоровом теле – здоровый (дух)

Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в (тепле)

2. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:

Ответ: А (образ жизни)

3. Завершите предложение “Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков принято называть ...”.

Ответ: здоровьем

4. Назовите элементы здорового образа жизни: **Ответ: В (все перечисленное)**

5. Всемирный день здоровья считается: **Ответ: В (7 апреля)**

“Олимпийские игры” - это синее поле:

1. Какая страна является родиной Олимпийских игр? **Ответ: Греция**

2. Слово “стадион” произошло от: **Ответ: А (греческой меры длины, равной 192,27 м)**

3. Продолжительность Олимпийских игр не должна превышать:

Ответ: А (16 дней)

3. Какую награду получал победитель олимпийских соревнований в Древней Греции?

Ответ: В (венки из ветвей оливкового дерева)

4. Когда состоялись первые Олимпийские игры современности?

Ответ: В (1896 г.)

5. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:

Ответ: В (сверху - синее, черное, красное, внизу - желтое, зеленое)

“Спорт” - это коричневое поле:

1. Правила баскетбола предусматривают, что на замену игрока отводится...

Ответ: Б (20 сек.)

2. Скелетон является разновидностью... **Ответ: А (санного спорта)**

3. Правила волейбола предусматривают, что команда в каждой партии имеет право максимум на... **Ответ: В (шесть замен)**

4. Мини-футбол. Какое решение примет судья, если обороняющийся игрок, стремясь преградить мячу путь в ворота, играет рукой, но мяч от руки все же попадает в ворота?

Ответ: засчитывает гол

5. К спортивным единоборствам относятся:

Ответ: А (шахматы, бокс, фехтование)

Правила игры: Каждый вопрос имеет свою цену – от одного до пяти баллов. Вы по желанию выбираете поле и вопрос. На обдумывание дается 30 секунд. Если команда не смогла правильно ответить, то другим командам (по очереди) дается право на ответ. Правила игры понятны? Ну а теперь мы начинаем нашу викторину (слайд № 4).

Итоги ответов команд заносятся на экран.

По окончании викторины жюри подводит итоги работы команд.

Ведущий: Ну а теперь мы переходим с вами к последнему конкурсу “Отгадай кроссворд”. У вас на столах лежат пустые кроссворды, на экране по очереди будут появляться картинки с различными видами спорта или спортивным

инвентарем, вы должны свой ответ записать в кроссворд. Выигрывает та команда, которая сделает это первая и не допустит ошибок.

(Для перехода на кроссворд необходимо нажать на слайде № 3 на восклицательный знак в правом нижнем углу. Картинки выходят на каждый щелчок).

Жюри подводит итоги викторины.

(Пока жюри подводит итоги, ведущий проводит игру со зрителями и командами)

Ведущий: Русские люди испокон веку были здоровыми, крепкими, - это помогало им переносить все невзгоды и трудности. К тому же они всегда были сильными. Для кого-то сильные люди – это те, которые открыли гармонию в себе, для кого-то – честные и благородные люди, способные прийти на помощь другим. В русском языке много пословиц о здоровье. Давайте с вами попробуем их вспомнить.

Береги платье снову, а здоровье смолоду.

Здоровье растеряешь – ничем не наверстаешь.

Живи с разумом, так и лекарок не надо.

Если хочешь быть здоров – закаляйся.

Болен лечись, а здоров – берегись.

Проходит награждение команд победителей.