

ИГРА-АУКЦИОН ПО ЗОЖ

Тема: Здоровый образ жизни.

Форма проведения: игра-аукцион

Цель: Актуализация и расширение знаний учащихся о путях сохранения своего здоровья.

Задачи:

1. Закрепить и систематизировать ранее полученные знания детей о здоровье человека и способах его укрепления и сохранения.
2. Продолжить работу по воспитанию бережного отношении к своему здоровью.
3. Развить у учащихся навыков совместной деятельности, работы в команде.

Оборудование: мультимедийная презентация, выставка книг про здоровье и здоровый образ жизни, картонные ладошки, нарисованные деньги, картонные модели зданий - «доходные места».

СТРУКТУРА И ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

№	Этап урока	Деятельность учителя	Деятельность уч
1.	Организационный момент	Приветствует учащихся Определяет готовность учащихся к мероприятию	Приветствуют уч
2.	Актуализация знаний	Учитель задает вопросы по теме игры	Учащиеся отвеча
2.	Основная часть	Учитель проводит игру	Отвечают на воп Участвуют в кон
3.	Подведение итогов	Организует обсуждение итогов игры Награждает победителей.	Участвуют в обс
4.	Рефлексия	Предлагает заполнить оценочные листы для оценивания своей работы	Учащиеся запо высказывают св

Ход занятия

I. Организационный момент

Вед: Здравствуйте, дорогие ребята, гости, которые пришли сегодня к нам, я рада приветствовать всех на нашем празднике.

Сегодня у нас пройдет необычная игра (игра интересная и азартная) – игра-аукцион «Доходное место», посвященная теме здорового образа жизни. Почему именно здоровый образ жизни, спросите вы? Да потому что здоровье человека – главная ценность в жизни. Его не купить ни за какие деньги. А без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Здоровье помогает человеку учиться, трудиться, заниматься любимым делом, активно отдыхать.

II Актуализация знаний

Великий немецкий философ сказал: "Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля". И поэтому сегодня мы будем говорить именно о нем, бесценном даре – здоровье.

Но прежде чем мы начнем, я хотела бы у вас спросить, а что для вас значит здоровье? И что для вас значит, вести здоровый образ жизни? (ответы детей)

Ну, молодцы, а вот сейчас мы и проверим, всё ли вы знаете про здоровье и здоровый образ жизни. Я объявляю начало нашей игры.

(фанфары)

III. Основная часть

Итак, начинаем. Хотя я и говорила, что здоровье не купить ни за какие деньги, однако мы с вами попробуем это сделать. А покупать мы будем учреждения, которые помогают нам сохранять и укреплять наше здоровье. Давайте вспомним, какие учреждения помогают нам в этом? (ответы детей - бассейн, фитнес центр, каток, баня и многие другие). Эти учреждения мы будем называть «доходные места», почему именно так, я вам расскажу чуть позже.

Та команда, у которой к концу игры окажется больше доходных мест, и станет победительницей, станет самой богатой и успешной командой. А откуда же взять деньги на покупку этих доходных мест, спросите вы. Получить деньги вы сможете, если правильно ответите на мои вопросы.

Игра состоит из 3 туров. В каждом туре всего по 5 вопросов. Каждый вопрос имеет свою цену. Но чтобы ответить на вопрос первыми и получить за него деньги, команды должны торговаться за вопрос, как на аукционе: команда поднимает цветную ладошку и называет цену. Самая маленькая сумма, которую можно добавить к названной – 50 денежек. Команда, которая назвала последнюю цену, отвечает на вопрос. Если ответ правильный, команде начисляется та сумма денег, в которую она оценила вопрос, если отвечает неправильно, то деньги у нее вычитаются. Тогда право дать ответ предоставляется другим командам.

В начале игры каждой команде выдается стартовая сумма – 500 денежек. И после каждого тура вы будете получать еще столько же. А каждое ваше доходное место, которое вы приобретете в конце каждого тура, будет приносить вам доход – 10 % от его стоимости. Вот почему наши учреждения называются доходные места.

Я хочу представить вам казначеев _____, которые будут заведовать всеми финансами и будут вести счет нашей игры. Ну как вы готовы? Правила всем понятны? Тогда я объявляю I тур.

I тур «Открытый вопрос» (участники видят вопрос на слайде)

1. Как называется система защиты организма человека от возбудителей болезни? (иммунитет) Правильно, это иммунитет. Иммунитет как защита нашего организма от внешней среды, противостоит различным заболеваниям. И если он слабеет, то мы начинаем болеть. Поэтому очень важно укреплять наш иммунитет, это – правильное питание, активный образ жизни, отказ от вредных привычек.

2. Как называется состояние полного физического, психического благополучия? (здоровье) Конечно, это здоровье! Здоровье – это не только отсутствие болезней, это состояние физического, психического благополучия.

3. Система питания, при которой в пищу употребляется только растительная пища: фрукты, овощи, злаковые? (вегетарианство) Правильно, это вегетарианство. Существуют 2 причины, по которой люди отказываются от продуктов животного происхождения.

1. Они считают, что только растительная пища является естественным питанием человека.

2. Жалость к животным.

Абсолютным рекордсменом по количеству людей, сидящих на растительной диете, является Индия, где вегетарианцев 80 % от всего населения.

4. Как называется наука о чистоте человеческого тела и его здоровье? (Гигиена) Слово «гигиена» пришло к нам из греческого языка и означает – здоровый. Это совокупность правил, которые помогают человеку сохранить и укрепить здоровье.

5. Употребление этого овоща очень полезно для зрения и профилактики раковых заболеваний (Морковь)

Это древнейший корнеплод, который человечество употребляет уже 4 тыс. лет. Однако вплоть до 16 века морковь считалась редким деликатесом. В моркови самое большое содержание каротина, который превращается в витамин А в организме. Этот витамин просто необходим для отличного зрения, молодой и здоровой кожи, крепких ногтей и блестящих волос, хорошего иммунитета, а в юном возрасте – для роста. Вот такой чудо-продукт.

А теперь давайте подведем итог 1 тура.

II тур «Полуоткрытые вопросы» (участники видят только тему вопроса на слайде)

1. Вопрос о вредных привычках (При попадании в больших количествах в легкие человека этого яда, содержащегося в табаке, начинаются судороги - никотин).

Никотин — чрезвычайно сильный яд. Никотин достигает человеческого мозга через 7 с после затяжки. Он возбуждает все центральную систему и может вызвать дрожание рук, а при значительной дозе и судороги. Выкуренная сигарета укорачивает жизнь на 3 минуты.

2. Вопрос на тему «Личная гигиена» (Какую болезнь называют болезнью «грязных рук» - дизентерия). Дизентерия - болезнь грязных рук. По данным многих ученых, на долю дизентерии приходится около 60% всех желудочно-кишечных заболеваний. Она возникает только тогда, когда возбудители этой болезни попадают в рот, а затем в желудок и кишечник. Дизентерией болеют люди в любом возрасте. Основные меры профилактики: чаще мыть руки с мылом, кипятить воду, мыть овощи и фрукты.

3. Вопрос на тему «Физическая культура и спорт» (Назовите занятие, которое представляет собой естественный массаж тела, повышает тонус мышц и улучшает работу сердца - плавание) Плавание благотворно влияет на наш организм. Оно полезно как для взрослых, так и для детей. Во время плавания работают все группы мышц. Поэтому систематические занятия плаванием ведет к совершенствованию всего организма.

4. Вопрос на тему «Здоровая еда». (Эти органические вещества необходимы человеку и животным. Они в большом количестве содержатся в овощах и фруктах – витамины.)

5. Вопрос на тему «Режим дня». (Тому, кто начинает каждое утро с этого действия, надо в два раза меньше времени, чтобы собраться и настроиться на рабочий лад. Что это за действие? - зарядка) Утренняя зарядка служит для человеческого организма своеобразным будильником, ведь для последующей трудовой деятельности необходимо проснуться не только мозгу, но и телу. Утренняя зарядка не должна занимать более 10 - 15 минут. Если вы, конечно, не занимаетесь профессионально спортом.

III тур «Закрытые вопросы» (участники видят только номер вопроса на слайде)

1. Вопрос № 1 - Что такое «пассивное курение»? (пребывание в накурленном помещении) Для не курящих людей пассивное курение - это состояние когда некурящий вынужден дышать табачным дымом. «курит один – страдают многие». Для некурящих пассивное курение способствует развитию таких же заболеваний, что и у человека, который курит. Если ребенок живет в квартире, где один из членов семьи ежедневно курит, то у ребенка обнаруживается в организме количество никотина, соответствующее 2-3 сигаретам.
2. Вопрос № 2 - Школьнику надо было приготовить уроки по трем предметам. Один предмет трудный, другой – средней тяжести, а третий – легкий. В какой последовательности следует готовить уроки с точки зрения гигиены умственного труда? (средний трудности, затем сложный и уж потом легкий)
3. Вопрос № 3 - Как называется явление, когда какая-то заразная болезнь получает широкое распространение? (эпидемия)
4. Вопрос № 4 - Назовите девиз Олимпийских игр? (быстрее, выше, сильнее)

5. Вопрос № 5 - В этом состоянии люди проводят треть своей жизни, а в Древнем Китае одной из страшнейших пыток было лишение человека этого состояния. (Сон) Для здоровья необходимо спать не менее 8 часов.

Есть такой интересный факт. Если вечером Вы засыпаете менее чем за 5 минут, у Вас недостаток сна. Идеальное время, за которое человек вечером засыпает – от 10 до 15 минут. Это время означает, что Вы достаточно устали, чтобы крепко спать ночью, и в то же время днем не чувствуете сонливости.

IV. Подведение итогов

Вот наша игра подошла к концу, давайте подведем итог.

Я поздравляю команду победительницу, которая набрала самое большое количество доходных мест и оказалась самой богатой и успешной, а остальным командам хочу сказать, чтобы они не расстраивались, ведь главное богатство в нашей жизни – это здоровье, его не купишь не за какие деньги. Ведь как мы с вами говорили в начале игры: «здоровье до того перевешивает все блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля» (Шопенгауэр). Ведь будучи больными, вы не сможете стать успешным человеком и воплотить в жизнь свои мечты. И поэтому я желаю вам крепкого здоровья, удачи и исполнение всех ваших желаний.

V. Рефлексия

И в конце нашего мероприятия предлагаю вам заполнить оценочный лист. Вклейте в него смайлики - понравилось вам наше мероприятие или нет. Я прощаюсь с вами, до новых встреч.