



МКУК ЦБС Центрального округа
Методико-библиографический отдел



**Методические рекомендации
по организации и проведению интерактивной игры-викторины**

«Если хочешь быть здоров – постарайся!»

Новосибирск

2017

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
по организации и проведению интерактивной игры-викторины
«Если хочешь быть здоров – постарайся!»

Данная работа содержит материал по организации и проведению массового мероприятия в летнем пришкольном лагере или образовательном учреждении. В работе представлены программа, приложения и т.д., позволяющие более эффективно организовать проведение мероприятия.

ВВЕДЕНИЕ

Хорошо организованное мероприятие – это отличное средство пропаганды здорового образа жизни, средство культурного, здорового отдыха и развлечения.

Программу рекомендуется рассчитывать на 40—45 минут в закрытом помещении и на 60 минут на открытом воздухе. Ее нельзя перегружать большим количеством номеров, но она должна быть интересной и разнообразной по содержанию. В программу игры-викторины должны входить небольшие по длительности соревнования: эстафеты, подвижные игры, короткие викторины (10-15 вопросов) и т.д.

Желательно красочно оформить место проведения мероприятия шарами, плакатами, рисунками и т.п.)

Цели: 1. Пропаганда здорового образа жизни.

2. Формирование сознательного отношения детей к своему здоровью.

3. Обучение активным приемам ведения здорового образа жизни.

Формы проведения мероприятия:

- коллективная – создается команда из определенного количества человек, все ответы получают командными. Метод игровой – соревновательный.
- индивидуальная – все баллы зачитываются каждому игроку исключительно по личным ответам. Метод: игровой – соревновательный.

Определение победителей.

Победитель определяется по наибольшему количеству баллов. В конце игры награждаются игроки или команда, набравшие большее количество баллов, остальные участники игры получают утешительные призы.

Оборудование и инвентарь.

№ п/п	Этапы события	Оборудование	Инвентарь
1	Метание колец	Музыкальное сопровождение	Метание колец
2	Игра «Собери овощи в корзинку»	Музыкальное сопровождение	Корзинки для сбора пазлов, пазлы с изображением овощей и фруктов
3	Пантомима «Угадай спортсмена»	Музыкальное сопровождение	Карточки с названием видов спорта
4	Любительский театр		Аксессуары для всех персонажей

ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЯ

1. Приветствие и объявление темы мероприятия.

-Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья. Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья. Ведь здоровье самая большая ценность для людей. Сегодня мы расскажем вам о здоровом образе жизни, о правильном питании, о занятиях спортом. Вы узнаете, что включает в себя понятие «здоровой образ жизни».

Дети делятся на 2 команды.

2.Пословицы и поговорки о здоровье.

Кто знает пословицы о здоровье? Давайте назовем их!

Ведущий начинает – дети заканчивают. Задания командам даются по очереди.

(Пословицы даны в приложении)

3. Викторина о полезных и вредных продуктах.

Чтобы быть здоровым, необходимо правильно питаться. А как это правильно? Какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.

Если полезно – дети хлопают в ладоши, если вредно – топают ногами.

(Список продуктов – в приложении)

4.Игра «Собери овощи в корзину».

На расстоянии нескольких метров от линии старта ставятся корзинки. Нужно донести пазлы с частичным изображением овощей и фруктов, положив их на

тыльную сторону ладоней. Руки разведены в стороны. Каждый игрок должен пронести и положить пазлы в корзинку. А затем вся команда собирает из них целые картинки с изображением овощей и фруктов. Побеждает команда, которая справится с заданием первой. Игра развивает чувство координации и равновесия, а совместное соби́рание мозаики учит работать в команде.

5. Загадки.

Чтобы быть здоровым, нужно принимать витамины. Какие витамины вы знаете? (А,В,Е,С,Д и др.) Витаминов много в овощах и фруктах. Про некоторые из них я вам загадаю загадки.

(Даны в приложении)

6. Кольцеброс.

Мы загадки разгадали

и идем в другие дали.

Эй, друзья, не вешать нос,

Впереди ждет Кольцеброс!

Дети соревнуются в меткости, набрасывая кольца. Одно попадание – 1 балл. На кольцебросе надписи – витамины, белки, жиры, минералы. Команды стараются набрать больше баллов, а также получают информацию о белках, жирах, витаминах, минералах. Правильное питание - основа ЗОЖ.

7. Сказочная викторина о полезных и вредных продуктах.

Назовите автора, сказку и героя. (Вопросы викторины – в приложении)

8. Зарядка. Чтобы быть здоровым необходимо много двигаться, заниматься спортом, делать каждый день зарядку.

Давайте с вами тоже подвигаемся, сделаем зарядку:

Рано утром все проснулись,

Хорошенько потянулись.

Спинки дружно все прогнули –

Вот и мышцы отдохнули.

Нашей матушке – земле

В пояс нужно поклониться.

Повернулись вправо, влево –

Стало гибким наше тело.

Поднимаемся всё выше-

Выше дома, выше крыши.

Руки к солнцу потянули,

Опустили и встряхнули.

Следующая часть, составляющая основу ЗОЖ - движение.

Запомните: «Движение – это жизнь».

9. Конкурс пантомимы «Угадай спортсмена».

Командам раздаются листки с заданиями изобразить спортсмена определенного вида спорта (фигурист, хоккеист и т.д.) Команда-соперник отгадывает пантомиму.

10. Закаливание

Здоровым человек не может быть без закаливания.

Что мы подразумеваем под закаливанием?

Дети. Обтирания, обливания холодной водой, контрастные ванны для ног, купание, загар.

Какие основные средства закаливания?

Основными средствами закаливания являются: солнце, воздух и вода.

Когда можно начинать закаливание?

Закаливание можно начинать в любое время года.

Как нужно закаляться?

Закаляться нужно систематически и постепенно.

Закаливание – еще одна составная часть ЗОЖ.

11. Стресс.

Говоря о здоровье, надо обязательно сказать о хорошем настроении. В жизни нас часто подстерегают стрессы. Ученые говорят, что резкое пробуждение и подъем, дорога, уроки, ругают родители, ссора с друзьями – это стресс. Нужно уметь снимать стресс.

Как правильно это сделать?

Дети. Выйти и громко закричать, сосчитать до 10, включить спокойную музыку, закрыть глаза и думать о хорошем, спеть песню.

Сегодня я научу вас еще одному приему снятия стресса – растирание ладоней.

Дети растирают ладони.

12. Любительский театр. Играем сказку «Репка».

(Текст сказки дан в приложении)

Хорошее настроение – еще одна часть ЗОЖ. Смех, веселье создают хорошее настроение, поэтому, чтобы быть здоровым, нужно веселиться и радовать других. Сегодня мы с вами станем настоящими актерами и сыграем сказку «Репка». Ведущий читает текст. А дети слушают и изображают действие.

Для роли «Репки» можно взять нескольких ребят, они сцепляются за руки в круг (такую «репку» гораздо труднее вытянуть, и если все участники не справляются, можно пригласить зрителей на помощь, уж тогда-то всей «командой» репку легко вытянуть)

13. Конкурс рисунков на асфальте на тему здорового образа жизни.

Если остается время и дети не устали можно провести конкурс рисунков на асфальте.

В конце помощники ведущего подсчитывают баллы, объявляют победителей. Награждают самых активных, всем остальным ребятам вручают утешительные призы.

В заключительном слове ведущий подводит итог – что такое «здоровый образ жизни», его главные составляющие – правильное питание, занятие спортом, прогулки на свежем воздухе, закаливание, снятие стрессов, хорошее настроение.

Всем спасибо за внимание,

за задор, за звонкий смех,

за огонь соревнования,

обеспечивший успех!

Приложение.

1 Пословицы и поговорки

В здоровом теле – здоровый дух.

Мельница живет водою, а человек – едою.

Чистота - залог здоровья.

Куриль – здоровью вредить.

Коли болен – лечись, а здоров – берегись.

Когда я ем, то глух и нем.

Аппетит приходит во время еды.

Мы едим, чтобы жить, а не живем, чтобы есть.

Недосыпаешь – здоровье теряешь.

Щи да каша – пища наша.

Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу.

Недосол – на столе, пересол – на спине.

Аптека не прибавит века.

2.Список полезных и вредных продуктов.

Фрукты

Чипсы

Геркулес

Газировка

Морковь

Гамбургер

Кефир

Кока-кола

Овощи

Копченая колбаса

Творог

Кириешки

Рыба

Картофель-фри

Молоко

Торты

Каша

Мороженое

Йогурт

Хот-дог

морс

Пепси-кола

3. ЗАГАДКИ об овощах и фруктах.

1. Что за плод американский
К нам приехал в Магадан
На макушке его бантик,
В клеточку его кафтан (ананас)
2. Он и сочен и душист,
А снаружи золотист.
К нам приехал этот фрукт
Из далекой Африки (апельсин)
3. Без него нам скучно всем
в новогодний праздник.
Он китайский господин,
Сочный сладкий-сладкий. (мандарин)
4. Я пузатый желтый фрукт:
Кислый, но полезный.
Если горло заболит,
Прогоню хандру я вмиг. (лимон)
5. Золотистый и полезный,
Витаминный, хоть и резкий,
Горький вкус имеет он...
Обжигает... не лимон (лук)
6. Расту в земле, на грядке я
Красная, длинная, сладкая. (Морковь)
7. В огороде жёлтый мяч,
Только не бежит он вскачь,
Он как полная луна.

Вкусные в нем семена. (тыква)

8. У извилистой дорожки

Растет солнышко на ножке.

Как созреет солнышко,

Будет горстка зернышек. (подсолнух)

9. В этих желтых пирамидках

Сотни зерен аппетитных. (кукуруза)

10. Он кусает, только вот

Есть зубок. Но где же рот?

Белый носит сюртучок.

Что это, скажи, дружок? (чеснок)

11. Я румяную Матрешку

от подруг не оторву

Подожду, пока Матрешка

упадет сама в траву. (Яблоко)

12. Белобока, круглолица

Любит вдоволь пить водицу.

У неё листочки с хрустом,

А зовут её ... (капуста).

4. Белки, жиры, углеводы, витамины.

Белки - незаменимая часть пищи. Они идут на построение новых клеток и замену старых. Недаром их называют «протеинами» - от греческого слова «протео», что означает «занимающий первое место. Основными источниками белка являются мясо, рыба, творог, яйца. В растительных продуктах тоже содержатся протеины, особенно богаты ими бобовые и орехи.

Жиры - Наиболее мощный источник энергии. Кроме того, жиры защищают организм от потери тепла и ушибов. Источником жира являются животные жиры, например, сливочное масло, и растительные масла, а также мясо, рыба, яйца, молоко и молочные продукты.

Углеводы также служат для организма основным источником энергии, помогают работать нашим мышцам. Они необходимы для нормального обмена белков и жиров. Основными поставщиками сахарозы служат для организма сахар, кондитерские изделия, варенье, мороженое, сладкие напитки, а также овощи и фрукты: свекла, морковь, абрикосы, персики, сладкая слива и др.

Витамины – какие витамины вы знаете? Мы сегодня уже познакомились с витаминами. (Дети называют витамины)

5.СКАЗОЧНАЯ ВИКТОРИНА.

1. Опасное угощение. С помощью этого плода героиня сказки была отравлена, хотя без яда этот плод очень полезный и содержит много железа. (А.С. Пушкин «Сказка о мертвой царевне и семи богатырях»)

2. Герой этой сказки – мучное изделие, очень любящее путешествия. (Колобок)

3. Снотворный эффект. После прогулки по красивому цветочному полю герои заснули. (Волков «Волшебник Изумрудного города», Элли, Тотошка)

3. Самое витаминное произведение (Дж. Родари «Приключения Чиполлино»)

4.Сказки, в которых герои питались ну совсем неправильно (Ю.Олеша «Три толстяка», А. Милн «Приключения Винни Пуха»)

5 Назовите сказки, в которых говорится о здоровом и правильном питании (Горшочек каши, Каша из топора, Гуси-лебеди, Вершки и корешки)

6. Сказка, в которой были трудности с уборкой урожая (Репка)

7. Назовите сказку, в которой король обожал манную кашу (Лоскутик и облако)

8.Назовите сказки, в которых на гостинцы были пирожки («Маша и медведь», «Красная Шапочка» Ш. Перро)

9. Назовите сказку, в которой одним из главных героев была выпечка («Крылатый, мохнатый, да масленый» – блин, «Колобок»)

10. Герой какой сказки лечился исключительно сладостями (А. Линдгрэн «Малыш и Карлсон», Карлсон)

6. Любительский театр. Сказка «Репка»

Жил на свете старый Дед, было много ему лет,

Был совсем уже седой, с бабкой жил, то есть – с женой.

Да любили они внучку, да кормили они Жучку.

Жучка кошку обожала, Мурку Мышка уважала.
Коль представили всех сразу, можно перейти к рассказу.
Только выберем без споров и без лишней суеты
Мы из зрителей актеров, благо роли-то просты.
Держится за Бабку крепко кто, скажите? Это ... (Внучка)
Нам не взять ее в охапку, больше всех на свете... (Репка)
В огород вела дорожка, последней оказалась... (Мышка)
Не такая уж малышка, и гавкать любит наша... (Жучка)
В получившейся толкучке с конца вторая была... (Кошка)
На зов о помощи нередко несется кто? Конечно... (Бабка)
Он совсем не белоручка, он трудяга славный... (Дедка)
По весне трудяга Дедка в огороде сеял Репку.
Терпеливо поливал, сорняки все вырывал.
Репка выросла большая, да красивая какая!
Тут и осень подошла, Репу убирать пора.
Уродилась Репка с дом, справишься, да лишь гуртом.
Вышел Дедка в огород, постоял, разинув рот,
Справа, слева подошел, за подмогою пошел.
Вышла Бабка помогать, стала охать, причитать.
Потянул Дед с силой Репку, Бабка ну тянуть за Дедку...
Результата же не видно, старикам до слез обидно.
Видно, Внучку надо звать, Репку нужно убирать.
Внучка долго собиралась, приделалась, причесалась,
И, как будто в хоровод, плавно вышла в огород.
Бабка с Внучкой хватить за Дедку, Дед вцепился крепко в Репку.
Потянули – нате вам! – Рубаха дедова по швам!

И втроем не совладать... Жучку надо вызывать.

Жучка быстро прибежала, прыгала, хвостом виляла,
Помогала всем она, но и Жучка не сильна.

Все тянули очень дружно, ну, да видно, Кошку нужно.

Жучка Кошку враз нашла, помогать и та пришла.

Лапкой мордочку умыла, а потом ее скривила:
«Что? Работать в огороде? Лучше бегать на свободе!»

Кошку Дед за шкурку взял и немного потрепал.

Кошка стала помогать Репку всем тянуть-толкать.

Упирались что есть мочи, только силы мало очень.

Уж тянули все, толкали, да в конце концов устали.

Сели дружно горевать да что делать, обсуждать.

Долго думали, гадали, Мышку, наконец, позвали.

Мышка тут же показалась, но вначале испугалась,
Только увидала Кошку – подожала, но немножко.

А потом хвостом махнула, враз со всеми потянула...

Видно, тут пришлось по силе – Вместе Репку вытащили!

Значит, верные слова: Дружный труд – всему глава!