

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования для детей»
Октябрьского района г. Саратова
410004, г. Саратов, ул. Дегтярная, д. 7, тел.: 8(8452)29-31-24,
E-mail: moudotsdodd@yandex.ru
ОКПО: 43718558; ОГРН:1026403357793; ИНН/КПП:6454045910/645401001

Методическая разработка
Викторина «Здоровый образ жизни»

Составители:
Фролов Алексей Сергеевич,
педагог дополнительного образования
Чепенко Людмила Алексеевна, методист

Необходимость проведения познавательных викторин

О пользе физкультуры и о здоровом образе жизни нужно говорить с дошкольного возраста. У ребенка должны сформироваться правильные представления об окружающем мире, полезные привычки и принципы нравственности. Поэтому нужно проводить беседы, викторины и познавательные игры для детей любого возраста. Как известно, дети любого возраста с большим удовольствием учатся в игровой форме.

Например, преподаватели старших классов проводят уроки в формате научных конференций, заседаний ученых и прочее. Информация, поданная в таком формате, наиболее интересна и лучше запоминается учащимися. Как вариант такого обучения можно рассматривать проведение викторин. Вопросы можно разбивать на информационные блоки, или по возрастному критерию, в зависимости от того, для какого возраста готовится мероприятие. Формирование привычки к сохранению здоровья у детей поможет им вырасти активными, жизнерадостными людьми.

Задача взрослых – создать ребенку благоприятные условия для развития позитивных личностных качеств. Все больше людей выбирают для себя правильное питание и физическую активность – это залог долголетия и хорошего настроения.



Вопросы для викторины «Здоровый образ жизни»

Блок вопросов «Разминка»

1. Что нельзя купить? — лекарство от всех болезней — здоровье — волшебную пилюлю (правильный ответ — здоровье)
2. Самый умный вид спорта? — биатлон — крокет — шахматы (правильный ответ — шахматы)
3. Что полезно есть на завтрак? — хлопья, бутерброды, конфеты — сладости, именно их можно с утра, до конца дня точно переварятся — кашу, фрукты, молоко, овощи, чай, хлеб с маслом — все, что угодно, народная мудрость

гласит, что завтра нужно съесть самому, что бы не предложили.
(правильный ответ — кашу, фрукты, молоко, овощи, чай, хлеб с маслом)

4. Назовите виды спортивных занятий, в которые нельзя играть зимой? — хоккей — биатлон — футбол — конькобежный спорт — лыжи — бег
(правильный ответ – футбол, бег)

5. Назовите виды спортивных занятий, в которые нельзя играть зимой? — хоккей — биатлон — футбол — конькобежный спорт — лыжи — бег
(правильный ответ — лыжи, биатлон, хоккей, конькобежный спорт)

6. Как называется наука о чистоте — гигиена — чистота — порядок
(правильный ответ – гигиена)

7. Как называется нарушение работы организма? — болезнь — сбой — стресс
(правильный ответ – болезнь)

8. Как называется распределение времени на сон, еду и активность? — порядок поведения — режим дня — правила поведения
(правильный ответ — режим дня)

9. Как называется специальная физическая или умственная деятельность, которая совершается в соревновательных целях? — спорт — фитнес — конкурс — эстафета
(правильный ответ – спорт)

9. Назовите виды спортивных занятий, в которые можно играть летом? — футбол — лыжи — волейбол — хоккей — баскетбол — фигурное катание — плавание — биатлон — теннис
(правильный ответ — футбол, волейбол, баскетбол, плавание, теннис)

10. Назовите виды спортивных занятий, в которые можно играть летом? — футбол — лыжи — волейбол — хоккей — баскетбол — фигурное катание — плавание — биатлон — теннис
(правильный ответ – лыжи, хоккей, фигурное катание, биатлон)

11. Как называется спортивный бег на большие дистанции? — марафон — кросс — челночный бег
(правильный ответ – марафон)

12. Как называются утренние физические упражнения? — зарядка — гимнастика — закаливание — здоровый образ жизни
(правильный ответ – зарядка)

13. Как называется тренировка организма холодной водой? — обливание — закаливание — купание — заболевание
(правильный ответ – закаливание)

14. Состояние, в котором человек проводит 1/3 жизни — анабиоз — сон — спячка
(правильный ответ – сон)

Блок вопросов «Блиц-опрос»

Такой вариант опроса можно проводить со всей командой или индивидуально.

Педагог задает вопросы один за одним одному участнику (или команде), а участник быстро дает ответы. На ответы дается определенное количество времени. По окончании подсчитывается количество правильных ответов. То же самое повторяют для другой команды (вопросы задаются другие, чтобы они не повторялись).

Второй вариант – задавать вопросы поочередно одной и другой команде.

Блиц для 1 команды

1. Как можно закаливаться на природе? (правильный ответ – водные процедуры, солнечные ванны)
2. Как называются международные соревнования, которые проводятся один раз в 4 года? (правильный ответ – Олимпиада)
3. Какое количество колец в олимпийской символике? (правильный ответ – пять)
4. Назовите самый необычный вид спорта (правильный ответ – зорбинг)
5. Как называется спортивный бег на большие дистанции? (правильный ответ – марафон)
6. Как называется комплексное спортивное сооружение? (правильный ответ – стадион)
7. Как называется двухколесный спортивный вид транспорта? (правильный ответ – велосипед)
8. Как называется распределение времени на сон, еду и активность? (правильный ответ – режим дня)
9. Купание в реке и загорание на солнце относится к закаливанию? (правильный ответ – да)
10. Умываясь холодной водой можно закалиться? (правильный ответ – да)
11. Можно ли начинать закалывать ребенка с самого рождения? (правильный ответ – да)
12. В какой стране впервые появились Олимпийские игры? (правильный ответ – в Греции)
13. Из чего состоит скелет? (правильный ответ – кости)
14. Что является центральной осью нашего тела? (правильный ответ – позвоночник)
15. Назовите главный орган дыхания человека (правильный ответ – легкие)
16. Как называют человека, который зимой купается в проруби? (правильный ответ – морж)
17. Полезно ли жевать жвачку вместо чистки зубов? (правильный ответ – нет)
18. Как часто нужно чистить зубы? (правильный ответ – два раза – утром и вечером)
19. Сколько времени можно пользоваться зубной щеткой? (правильный ответ – два-три месяца)
20. Как долго нужно чистить зубы? (правильный ответ – две минуты)

Блиц для 2 команды

1. Что такое пульс? (правильный ответ – частота сердечных сокращений за отрезок времени)
2. Какой самый важный газ в нашем организме? (правильный ответ – кислород)

3. Какие клетки крови переносят кислород? (правильный ответ – эритроциты)
4. Как называют бегуна на короткие дистанции? (правильный ответ – спринтер)
5. Как называют бегуна на длинные дистанции? (правильный ответ – стайер)
6. Как называется игра с овальным мячом? (правильный ответ – регби)
7. Что в нашем организме играет роль насоса? (правильный ответ – сердце)
8. Что помогает нам прыгать, бегать, говорить? (правильный ответ – мышцы)
9. Откуда человеческий организм получает энергию? (правильный ответ – из пищевых продуктов)
10. Зачем нужен режим дня? (правильный ответ – для поддержания здоровья)
11. Назовите главный фильтр нашего организма (правильный ответ- почки)
12. Можно ли использовать одну зубную щетку на всю семью? (правильный ответ – нет)
13. Самая популярная в мире спортивная игра? (правильный ответ – футбол)
14. В какой игре пользуются самым тяжелым мячом? (правильный ответ – мотобол)
15. Какого вещества в нашем организме больше всего? (правильный ответ – вода)
16. Можно ли читать лежа? (правильный ответ – нет)
17. Что является «химической лабораторией» в нашем теле? (правильный ответ – печень)
18. Сколько людей могут пользоваться одной расческой? (правильный ответ – один)
19. Полезно ли весь день смотреть телевизор? (правильный ответ – нет)
20. Какого цвета олимпийские кольца? (правильный ответ – голубое, черное, желтое, красное, зеленое)

Блок вопросов «Питание – залог здоровья»

В этот блок включены вопросы, касающиеся правил и принципов правильного питания. Участники викторины могут отвечать как развернутыми фразами, так и короткими ответами, поскольку ограничения по времени в этом блоке нет.

1. Можно ли летом запастись витаминами на год вперед? (правильный ответ – нет)
2. Сколько в день должно быть приемов пищи? (правильный ответ – три-четыре приема в день)
3. Назовите основные названия приемов пищи? (правильный ответ – завтрак, обед, полдник, ужин)
4. Назовите самый благоприятный для здоровья промежуток для приема пищи (правильный ответ – 4-5 часов)
5. Должен ли быть ужин самым обильным и насыщенным приемом пищи? (правильный ответ – нет)
6. Сколько литров воды в день нужно пить взрослому человеку? (правильный ответ – 1,5 -2 литра)

7. На какие элементы расщепляется пища? (правильный ответ – жиры, белки, углеводы)
8. Можно ли смотреть телевизор и пользоваться телефоном во время еды? (правильный ответ – нельзя)
9. Правильно ли кушать в одно и то же время? (правильный ответ – правильно)
10. Какое блюдо лучше всего подходит для обеда? (правильный ответ – супы)
11. В каких продуктах много жиров? (правильный ответ – в сливочном масле, орехах, жирной пище)
12. Назовите лидеры среды продуктов по содержанию белков? (правильный ответ – нежирное мясо, куриная грудка, яйца, творог, дары моря)
13. Где много углеводов? (правильный ответ – в белом хлебе, сладостях, сдобной выпечке)
14. От каких продуктов иногда возникает аллергическая реакция? (правильный ответ – яйца, клубника, цитрусовые, кофе, курица, шоколад)
15. Какие есть полезные незаменимые вещества для организма человека? (правильный ответ – витамины, минералы, микроэлементы)
16. Какие витамины нужны человеку для здоровья? (правильный ответ – витамины А, С, D, Е, витамины группы В)
17. Какие микроэлементы вы знаете? (правильный ответ – калий, магний, фтор, кальций, железо, фосфор, селен)
18. Какой витамин получает наш организм во время пребывания на солнце? (правильный ответ – витамин D)
19. Из каких продуктов в организм человека поступает больше всего витаминов? (правильный ответ – овощи, фрукты, ягоды)
20. Какие есть лекарственные растения? (правильный ответ – мать-и-мачеха, солодка, чистотел, календула, ромашка)
21. Зачем нужно мыть фрукты и овощи перед едой? (правильный ответ – для того, чтобы очистить от грязи и микробов)
22. Можно ли есть много сладкого? (правильный ответ – нет)
23. В каком овоще больше всего витамина С? (правильный ответ – в сладком перце)
24. Назовите нездоровые виды пищи (правильный ответ – фаст-фуд, газированные напитки)
25. Какой важный микроэлемент содержится в морепродуктах? (правильный ответ – йод)
26. Какие продукты помогают пищеварению? (правильный ответ – овощи, фрукты, хлеб из ржаной муки)
27. Какие продукты укрепляют кости? (правильный ответ – творог, молоко)
28. Как называется болезнь, при которой не хватает витамина С? (правильный ответ – цинга)
29. Какой витамин полезен для зрения? (правильный ответ – витамин А)
30. Из каких микроэлементов состоят кости? (правильный ответ – фосфор и кальций)

Блок вопросов «В здоровом теле – здоровый дух»

В этом блоке так же для участников нет ограничений по времени, поэтому они могут отвечать как развернутыми фразами, так и давать короткий ответ. Вопросы в этом блоке собраны по теме правильного образа жизни.

1. Что такое здоровый образ жизни? (правильный ответ – ритм жизни, который направлен на сохранение здоровья)
2. Можно ли устраивать состязания в зарядке? (правильный ответ – нет, у каждого человека свой ритм жизни и способности организма)
3. Можно ли закаливаться дома? (правильный ответ – да, холодный душ, обтирание)
4. Назовите интеллектуальные виды спорта (правильный ответ – шахматы, шашки)
5. Какие виды физических нагрузок развивают мышцы ног? (правильный ответ – приседания, бег, велосипедный спорт, ходьба)
6. Какие виды физических нагрузок развивают мышцы рук? (правильный ответ – отжимания, подтягивания, гантели, гири)
7. Какой самый главный центр анализа информации есть в нашем теле? (правильный ответ – мозг)
8. Зачем нужно мыть руки с мылом? (правильный ответ – для того, чтобы смыть грязь и бактерии)
9. Можно ли пользоваться одним полотенцем на двоих? (правильный ответ – нет, оно должно быть индивидуальным)
10. Какого вещества в нашем организме больше всего? (правильный ответ – вода)

Заключение

Здоровый образ жизни – залог нашего хорошего настроения и самочувствия. Здоровье ребенка является одним из самых важных условий для формирования правильно сформированной личности. Представить себе гармонично развивающегося человека без осознания важности заботы о своем организме очень сложно. Это неотъемлемая часть познания мира и становления физически и духовно развитой личности.

Быть здоровым – значит заниматься физическими упражнениями, соблюдать гигиенические нормы, и правильно питаться, бороться с вредными привычками.

Задача каждого человека – сохранить и приумножить свое здоровье. Человек активен, полон сил и планов на будущее, если он чувствует себя здоровым.

Формирование привычки к сохранению здоровья у детей поможет им вырасти активными, жизнерадостными людьми. Задача взрослых – создать ребенку благоприятные условия для развития позитивных личностных качеств.

Все больше людей выбирают для себя правильное питание и физическую активность – это залог долголетия и хорошего настроения.

1. Источник: <https://childage.ru/obuchenie-i-obrazovanie/nachalnaya-shkola/viktorina-na-temu-zdorovyj-obraz-zhizni-s-otvetami.html>
2. Источник: <https://childage.ru/obuchenie-i-obrazovanie/nachalnaya-shkola/viktorina-na-temu-zdorovyj-obraz-zhizni-s-otvetami.html>
3. Источник: <https://childage.ru/obuchenie-i-obrazovanie/nachalnaya-shkola/viktorina-na-temu-zdorovyj-obraz-zhizni-s-otvetami.html>
4. Источник: <https://childage.ru/obuchenie-i-obrazovanie/nachalnaya-shkola/viktorina-na-temu-zdorovyj-obraz-zhizni-s-otvetami.html>