

**Конкурсная программа для учащихся 5 класса**  
**Путешествие в страну здоровья**

Цели:

1. Формировать бережное и ответственное отношение к своему здоровью.
2. Расширять представления учащихся о своем здоровье.
3. Развивать творческую инициативу и активность детей.
4. Воспитывать ответственное отношение к своему здоровью.

**Конкурс 1.**

Составить из рассыпанных слов-карточек пословицы, объяснить их значение.

«Здоровый человек – богатый человек»
«Чистым жить – здоровым быть»
«В здоровом теле – здоровый дух»
«Здоровье – дороже золота»

**2. Конкурс 2. Загадки**

Два соседа-непоседы.  
День на работе,  
Ночь на отдыхе. (глаза)

Ношу их много лет,  
А счёту им не знаю (волосы)

Оно много меньше нас,  
А работает всякий час. (сердце)

Между двух светил  
В середине я один. (нос)

У пяти братьев  
Одна работа. (пальцы)

**Конкурс 3. Что? Где? Когда?**

1. Какое лекарство слушают. (музыка)
2. Какие опасные «подарки» солнца мы можем получить? (ожоги)
3. Что на свете дороже всего. (здоровье)
4. Что никогда не лень делать. (дышать)
5. Что без языка, а сказывается (болезнь)
6. Малоподвижный образ жизни (гиподинамия)
7. Что такое фитотерапия (лечение травами)

**Конкурс 4. Здоровье человека.**

Необходимо поднять карточку с номером верного варианта ответа.

1) Зачем нужно знать свой организм:

- А) чтобы сохранять и укреплять здоровье
- Б) чтобы человек мог мыслить, говорить и трудиться
- В) чтобы умело использовать свои возможности

2) В какой строчке указаны слова, описывающие здорового человека:

- А) сутулый, крепкий, неуклюжий, высокий
- Б) горбатый, хилый, бледный, низкий
- В) стройный, сильный, ловкий, статный

3) В какой строчке указаны только органы человека:

- А) глаза, лёгкие, желудок, кожа
- Б) сердце, головной мозг, почки, кровь
- В) печень, селезёнка, уши, желчь.

### **Конкурс 5. Площадь гигиены.**

Гигиена – наука о сохранении здоровья, а также мероприятия, которые содействуют этому. Народная мудрость гласит: «Кто аккуратен, тот людям приятен».

Нам предстоит вспомнить, как правильно ухаживать за:

- волосами
- обувью
- одеждой

Ответьте, какие правила должен соблюдать школьник, находясь на:

- уроке в классе
- в спортивном зале
- за компьютером

### **Конкурс 6. Приятного аппетита.**

- Подчеркните полезные для организма продукты:

*Рыба, жевательная резинка, чипсы, кефир, «Кока-кола», геркулес, шоколадные конфеты, морковь, лук, торты, яблоки, шоколадный батончик, капуста, гречка.*

- Распределите карточки с изображёнными продуктами по содержанию в них витаминов А, В, С

Конкурс 7. Физкультминутка (проверка домашнего задания)

-Что это такое? Когда и для чего она проводится?

Конкурс на лучшее выполнение физкультминутки.

**Подведение итогов конкурсной программы.**