**Викторина «Азбука здоровья»**

(По материалам сайта: <https://urok.1sept.ru/articles/643474>)

Задачи:

1. Активизировать познавательную деятельность детей в области культуры здоровьесбережения;
2. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
3. Реализовать соревновательный интерес детей.
4. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Время проведения: 40 минут.

Возраст: 7-11 лет.

Участвуют 2 команды по 10 человек.

Содержание викторины:

1. «Название» (до 3 баллов)

Придумать название командам, с учетом тематики данной викторины.

2. «Дай ответ» (по 2 балла за ответ)

1) Какие фрукты, овощи и растения используют для понижения температуры и для лечения от простуды? (Малина, лимон, чеснок, липа).

2) В какое время года лучше всего начинать закаляться? (Летом).

3) Кто такие «моржи»? (Люди, купающиеся зимой в проруби).

4) Почему нельзя грызть ногти? (Это некрасиво и под ногтями – микробы, можно заболеть).

5) Назовите зимние виды спорта?

6) Назовите летние виды спорта?

7) Можно ли давать свою расческу другим людям? (Нет, т.к. можно подхватить вшей, кожные заболевания).

8) Кто такие йоги? (Люди, занимающиеся гимнастикой, медитацией).

9) Листья, какого растения используют при ушибе и кровотечении? (Лопух, подорожник).

10) Сок этого растения используют вместо йода? (Чистотел).

11) Почему нельзя пить воду из реки или лужи? (В грязной воде находятся различные микробы, которые переносят опасные заболевания).

12) Почему нельзя гладить бездомных и чужих кошек и собак? (Можно подхватить блох, клещей, лишай).

3. «Угадай-ка» (по 2 балла за ответ) Загадки о спорте и здоровье.

1) Его бьют, а он не плачет,  
Веселее только скачет. (Мяч)

2) Два колеса подряд,   
Их ногами вертят. (Велосипед)

3) Михаил играл в футбол   
И забил в ворота ... (гол).   
4) Не пойму, ребята, кто вы?

Птицеловы? Рыболовы?   
Что за невод во дворе?   
Не мешал бы ты игре,   
Ты бы лучше отошел,   
Мы играем в ... (волейбол).

5) Гладко, душисто, моет чисто,   
Нужно, чтобы у каждого было.   
Что это такое? (Мыло)

6) Костяная спинка,   
На брюшке щетинка,   
По частоколу прыгала,   
Всю грязь повымыла. (Зубная щетка)

7) Зубаст, а не кусается.   
Как он называется? (Гребень, расческа)   
8) Я несу в себе водицу.   
Нам водица пригодится.   
Можно мыться без хлопот,   
Если есть ... (водопровод).

4. Ответьте на вопросы: На слайде. Смотреть презентацию.

1. Как называются эти продукты? Какой из этих продуктов предпочтительнее употреблять в пищу? (сосиски, мясо, колбаса, сардельки)

2. Какой молочный продукт благоприятно действует на пищеварительный процесс? (сыр, кефир, мороженое, масло)

3. Какой из этих фруктов богат железом? Его очень полезно употреблять при анемии. (апельсин, яблоко, груша, мандарин)

4. Какой фрукт полезно употреблять во время простуды? (слива, яблоко, лимон, банан)

5. В каком из этих овощей много фермента роста- каротина? (лук, огурец, картофель, морковь)

6. Как называются эти продукты? Какой из этих продуктов богат кальцием и полезен для укрепления костей, зубов? (масло, сметана, сыр, творог)

5. Конкурс «Анаграммы». На листочках

Нужно собрать слово, связанное со здоровьем. Кто быстрее?

ЗКУЛЬФИТРАУ- ФИЗКУЛЬТУРА

ДКАЗАРЯ - ЗАРЯДКА

ЛКАЗАКА - ЗАКАЛКА

ЕНГИАГИ - ГИГИЕНА

ЛКАПРОГУ - ПРОГУЛКА

6. Собери пословицу. На листочках.

ЧИСТОТА – ЛУЧШАЯ (КРАСОТА)

ЧИСТО ЖИТЬ - (ЗДОРОВЫМ БЫТЬ)

КТО АККУРАТЕН - (ТОТ ПРИЯТЕН)

ЗДОРОВЬЕ - (ДОРОЖЕ ВСЕГО)

НЕ ДУМАЙ БЫТЬ НАРЯДНЫМ,  
А ДУМАЙ БЫТЬ (ОПРЯТНЫМ)

7. Конкурс «Загадки – помощники гигиены»

Соблюдение здорового образа жизни неразрывно связано с правилами гигиены. А в соблюдении правил гигиены нашими помощниками могут быть, кто вы узнаете, отгадав загадки и нарисовав отгадки.

1.Вафельное, полосатое,  
Гладкое, лохматое,  
Всегда под рукою,  
Что это такое? (полотенце)

2. Костяная спинка,

Жёсткая щетинка,

С мятной пастой дружит

И усердно служит (зубная щётка)

3.Только ей судья кивнёт  
По бревну скакать начнёт!  
С длинной ленточкой попляшет  
С брусьев ножками помашет  
А потом попьёт воды  
И ждёт оценок за труды (гимнастка).

4.Есть лужайка в нашей школе  
А на ней козлы и кони  
Кувыркаемся мы тут  
Ровно 45 минут  
В школе кони и лужайка,  
Что за чудо угадай-ка? (спортзал).

5. В этом спорте игроки

Все ловки и высоки.

Любят в мяч они играть

И в кольцо его кидать.

Мячик звонко бъет об пол,

Значит это… (баскетбол).

6. Соберем команду в школе

И найдем большое поле.

Пробиваем угловой –

Забиваем головой!

И в воротах пятый гол!

Очень любим мы… (футбол).

7. Зелёный луг,  
100 скамеек лишь вокруг,  
От ворот до ворот  
Бойко бегает народ  
На воротах этих  
Рыбацкие сети (стадион).

8. Лёд вокруг прозрачный, плоский  
Две железные полоски  
А над ними кто-то пляшет  
Прыгает, руками машет (фигурист).

9. Кто по снегу быстро мчится  
Провалиться не боится? (лыжник).

10. Вроде ёжика на вид  
Но не просит пищи  
По одежде побежит  
Она станет чище (щётка).

Наша викторина закончилась. Жюри подсчитывает баллы.