**Викторина на тему: «В здоровом теле - здоровый дух».**

**Цели:**

1. Формировать представление о том, что такое здоровый образ жизни.
2. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.
3. Формировать у детей устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

*Для учащихся 2-4 классов*

*Участвуют 5 команд  по 5-6 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. Что необходимо делать, чтобы не заболеть?  (*Правильное питание, сон, активная деятельность и активный отдых, отсутствие вредных привычек,  соблюдение правил личной гигиены, физкультура, закаливание).*
2. В каком возрасте полезно заниматься физической культурой? ( В любом)
3. В какое время года лучше всего начинать закаляться? (Летом).
4. Кто такие «моржи»? (Люди, купающиеся зимой в проруби).
5. Кто такие йоги? (Люди, занимающиеся гимнастикой, медитацией).
6. Какие лекарственные растения вы знаете? (Корень валерианы, ромашка, шалфей, зверобой, мята и т.д.)
7. Какие фрукты, овощи и растения используют для понижения температуры и для лечения от простуды? (Малина, лимон, чеснок, липа).
8. Листья, какого растения используют при ушибе и кровотечении? (Лопух, подорожник).
9. Сок этого растения используют вместо йода? (Чистотел).
10. Почему нельзя пить воду из реки или лужи? (В грязной воде находятся различные микробы, которые переносят опасные заболевания).
11. Почему нельзя гладить бездомных и чужих кошек и собак? (Можно подхватить блох, клещей, лишай).
12. Можно ли есть немытые овощи и фрукты? Почему?  (Нет, т.к.  на них много разных микробов).
13. Назовите зимние виды спорта?
14. Назовите летние виды спорта?

**3. «Угадай-ка» (по 2 балла за ответ)**

Разгрызёшь стальные трубы,  
Если часто чистишь ... ЗУБЫ  
  
Я беру гантели смело -  
Тренирую мышцы ... ТЕЛА  
  
Подружилась с физкультурой -  
И горжусь теперь ФИГУРОЙ  
  
Сок, таблеток всех полезней,  
Он спасёт от всех ... БОЛЕЗНЕЙ!  
  
С детства людям всем твердят:  
Никотин - смертельный ... ЯД  
  
Хоть ранку щиплет он и жжёт  
Лечит отлично - рыжий ...ЙОД  
  
Для царапинок Алёнки  
Полный есть флакон ... ЗЕЛЁНКИ  
Объявили бой бациллам:  
Моем руки чисто с .... МЫЛОМ  
  
В овощах и фруктах есть.  
Детям нужно много есть.  
Есть ещё таблетки  
Вкусом как конфетки.  
Принимают для здоровья  
Их холодною порою.  
Для Сашули и Полины  
Что полезно? - ...*(Витамины)*

 Костяная спинка,

 На брюшке щетинка,

 По частоколу прыгала,

 Всю грязь повымыла. (Зубная щетка)

Болеть мне некогда друзья,

В футбол, хоккей играю я.

И очень я собою горд,

Что дарит мне здоровье…(Спорт)

Позабудь ты про компьютер.

Марш на улицу гулять.

Ведь полезней для здоровья

Свежим воздухом… (Дышать)

1. **« Физминутка» (до 3 баллов)**

Каждая команда должна придумать и показать спортивное движение. (Остальные команды повторяют движения.)

1. **«Блиц-опрос»**

Итак, сейчас я вам  задам вопросы, вам надо ответить Да – Нет, за правильный ответ, получаете 1 балл.

1.Согласны ли вы, что зарядка – источник бодрости и здоровья?  (да)

2.Верно ли, что жвачка сохраняет зубы?  (нет)

3.Верноли, что кактусы снимают излучение от компьютера?  (нет)

4.Верно ли, что от курения ежегодно погибают 10 000 человек?  (да)

5.Правда ли, что бананы поднимают настроение?  (да)

6.Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма?  (да)

7.Правда ли, что есть безвредные наркотики?  (нет)

8.Отказаться от курения легко?  (нет)

9.Правда ли, что молоко полезнее йогурта?  (нет)

10.Взрослые чаще, чем дети ломают ноги?  (да)

11.Правда ли, что надо ежедневно выпивать 4 стакана молока?  (да)

12.Правда ли, что летом можно запастись витаминами на весь год?  (нет)

13.Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию?  (да)

14.Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжёлой атлетикой?  (да)

15.Правда ли, что ребёнку достаточно спать 6 часов?  (нет)

Молодцы, ребята!

1. **«Виды спорта» (по 2 балла за 1 вид спорта)**

Назвать как можно больше видов спорта, которые начинаются с букв: Ф, В, П, Т, Б.

Капитан команды выбирает конверт, в котором находится одна из букв.

1. **«Награждение»**

Подведение итогов, вручение дипломов.