**Игра – викторина по профилактике ЗОЖ**

**«Моё здоровье – в моих руках»**

**Цели:**

- воспитывать у детей здоровый образ жизни.

- учить правильно относиться к своему здоровью.

- учить беречь своё здоровье.

**Оборудование:** ручки, бумага, «цветик – семицветик», музыкальный центр, разрезные пословицы,

**Ход мероприятия**

 - Здравствуйте дорогие ребята. Сегодня мы с вами проведем викторину, посвященную здоровому образу жизни. Тема викторины: "Моё здоровье - в моих руках ".

При встрече люди обычно говорят это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья.

Здоровье очень важно, ведь если человек часто болеет, он мало успевает сделать.

Здоровье зависит от самого человека, от того как он о нём заботится, от образа жизни.

А что нужно для того, чтобы быть здоровым?  Не знаете?

В игру сыграем, что-нибудь новое узнаем…

В каждой команде по 6 участников, команды придумывают себе название и девиз, выбирают капитана.

Я поочерёдно задам вопросы командам. Команда, которая ответит на вопрос правильно, получает 2 балла; за неполный ответ – 1 балл; за неверный ответ – 0 баллов.

Если команда не сможет ответить, вопрос переадресуется болельщикам этой командой. В этом случае баллы не присуждаются ни одной команде.

-Команды, готовы к соревнованию? Тогда, команды, на старт!

**1 раунд**

1. Ледовая площадка (каток).
2. Специалист по поднятию тяжестей (штангист).
3. Лучшая тяжесть для любителей утренний зарядки (гантели).
4. Она является залогом здоровья (чистота).
5. Хоккей – шайба, футбол – мяч, бондминтон-… (волан).
6. Теннисная площадка (корт).
7. Решающая характеристика внешности для баскетболиста (рост).
8. Спортивный переходящий приз (кубок).
9. Что стремится установить спортсмен? (Рекорд).
10. Чем являются слова «Быстрее, выше, сильнее?»(Девизом Олимпийских игр).

**2 раунд**

«Виды спорта» (по 2 балла за 1 вид спорта). Выигрывает та команда, которая напишет больше видов спорта. Время на подготовку 1 минута.(музыка)

А мы пока поиграем **с болельщиками.** Вам, уважаемые болельщики, предстоит отгадать загадки.

1. Не обижен, а надут,

Его по полю ведут.

А ударят - нипочём,

Не угнаться за... (мячом).

- А какие игры с мячом вы знаете?

2.Эта птица - не синица,

Не орёл и не баклан.

Эта маленькая птица

Называется... (волан).

- Как называется игра с воланом? (бадминтон)

3.На снегу две полосы,

Удивились две лисы.

Подошла одна поближе:

Здесь бежали чьи-то ... (лыжи).

4.Кто на льду меня догонит?

Мы бежим в перегонки.

И несут меня не кони, а блестящие ...(коньки).

5.Мне загадку загадали:

Что это за чудеса?

Руль, седло и две педали,

Два блестящих колеса.

У загадки есть ответ

Это мой ...(велосипед).

6.Вот такой забавный случай!

Поселилась в ванной - туча.

Дождик льётся с потолка

Мне на спину и бока.

До чего ж приятно это!

Дождик тёплый, подогретый.

На полу не видно луж.

Все ребята любят...(душ).

Итак, вернемся к нашим командам. Капитаны команд зачитывают списки. Подсчитываем виды спорта. Список отдается в жюри.

-Молодцы, ребята! С заданием вы справились.

Продолжаем нашу викторину.

**3 раунд**

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).
13. Его бьют, а он не плачет,

Веселее только скачет. (Мяч)

1. Два колеса подряд,

Их ногами вертят. (Велосипед)

1. Михаил играл в футбол

И забил в ворота … (гол).

1. 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).

1. Гладко, душисто, моет чисто,

Нужно, чтобы у каждого было.

Что это такое? (Мыло)

1. Костяная спинка,

На брюшке щетинка,

По частоколу прыгала,

Всю грязь повымыла. (Зубная щетка)

1. Зубаст, а не кусается.

Как он называется? (Гребень, расческа)

20. Я несу в себе водицу.

Нам водица пригодится.

Можно мыться без хлопот,

Если есть … (водопровод).

**4 раунд**

У нас есть цветик – семицветик, листочек отрывай заданье выполняй.

**1.Красный лепесток**  – найди половинку к началу пословицы:

Если хочешь быть здоров - закаляйся.

Здоровья за деньги не купишь.

Лук семь недугов лечит, а чеснок семь недугов изводит.

Чистота - залог здоровья.

**2.Оранжевый лепесток** – отгадай загадки:

·   Лёг в карман и караулю

    Рёву, плаксу и грязнулю,

    Им утру потоки слёз,

   Не забуду и про нос***.***

***(Носовой платок.)***

 ·   На себя я труд беру:

      Пятки, локти с мылом тру

      И колени оттираю -

      Ничего не забываю. ***(Мочалка.)***

·     Нежно пенясь, не ленясь,

      С нас смывает пыль и грязь. ***(Мыло.)***

·     Костяная спинка,

      Жесткая щетинка,

      С мятной пастой дружит,

      Нам усердно служит. (***Зубная щётка.)***

**3. Жёлтый лепесток** – Послушай вопрос, а потом говори «Да или Нет»

- правда ли, что Чистить зубы нужно  два раза в день — утром и вечером. +

- Глаза не три, не засоряй, лежа книгу не читай! +

- правда ли, что нужно больше есть сладкого, а меньше — овощей и фруктов. –

-правда ли, что лучше видит только тот. Кто жует морковь сырую или пьёт морковный сок. +

- согласен ли ты, что если разболится зуб, не надо идти к врачу. –

**4.Зелёный лепесток** – «Вредные и полезные»

Раздели продукты на две группы «вредные» и «полезные»

(газированная вода, мороженое, жевательная резинка, торт, яблоко, свекла и морковь, огурцы, лук, )

**5.Голубой лепесток** – «Третий – лишний»

- убери лишние предметы, объясни - для чего предназначены оставшиеся.

1.   Первая группа: мыло, зубная паста, зубная щетка, щетка для одежды

2.   Вторая группа: лак для волос, расческа, стиральный порошок, шампунь.

3. Третья группа: тени, помада, шампунь, тушь для ресниц.

4. Четвёртая группа: щетки для обуви и одежды, полотенце, обувной крем.

**6.Синий лепесток** – «Режим дня»

-  Режим, ребята, много значит:   
Поможет он решить задачи,   
Когда ложиться и вставать,   
Когда тетрадку открывать,   
Чтобы садиться за уроки,   
Когда гулять идти, когда...   
Ответ получишь ты тогда,   
Когда изучишь ты режим   
И станет он тебе родным.

Сейчас, ребята, мы поиграем в игру, которая поможет вам запомнить режим дня, по которому должны жить младшие школьники. Играющим раздаются вразброс карточки с пунктами режима дня:

 `Подъем`, `Зарядка`, `Завтрак`, `Дорога в школу`, `Уроки `, `Обед`, `Прогулка`, `Ужин`, `Свободное время`, `Сон`.

**7.Фиолетовый лепесток** – «Клятва»

Ну вот, ребята, наше путешествие подошло к концу. Вы с честью выдержали все испытания, и каждый из вас достоин навсегда поселиться в Стране здоровья. Я желаю вам здоровья и успехов и прошу произнести клятву:

Навеки спорту верным быть:

Клянемся!

Здоровье с юности хранить:

Клянемся!

Не плакать и не унывать:

Клянемся!

Соперников не обижать:

Клянемся!

Соревнования любить:

Клянемся!

Стараться в играх первым быть

Клянемся!

**Подведение итогов.**

Я желаю  вам, ребята,

Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата

Не возможно без труда.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.

И конечно, закаляйтесь-

Это так поможет вам!