ВИКТОРИНА

«МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

**I.Вступительное слово.**

**-**Здравствуйте ребята!

 Я задам вам вопросы

А вы быстро и дружно

Все вместе отвечайте:

Таких, что с физкультурой

Не дружат никогда

Не прыгают, не бегают,

А только спят всегда.

Не любят лыжи и коньки

И на футбол их не зови

Раскройте мне секрет

Таких из собравшихся здесь нет?

Дети: Нет.

Кто с работой дружен

Нам сегодня нужен?

Дети: Нужен.

Таким ребятам хвала и честь

Такие ребята из собравшихся есть?

Дети: Есть.

-Сегодня мы проведём викторину «Мы за здоровый образ жизни».

-А кто скажет, что значит здоровый образ жизни? (…)

-Это соблюдение всех правил, норм для поддержания хорошего здоровья. Сейчас в первом конкурсе мы закрепим понятия, которые связаны со здоровым образом жизни.

**I.Конкурс.**

У вас на партах лежат буквы. Нужно собрать слова, связанные со здоровьем.

Кто быстрее?

ЗКУЛЬФИТРАУ – физкультура

ДКАЗАРЯ – зарядка

ЛКАЗАКА – закалка

ЕНГИАГИ – гигиена

ЛКАПРОГУ – прогулка

**Игра со зрителями**

Для роста и развития нам нужны (витамины). Витамины содержатся в овощах и фруктах, а в каких отгадайте сами.

1. На жарком солнышке подсох и рвется из стручков - горох.

2. Уродилась я на славу, голова бела, кудрява. Кто любит щи – меня тащи. Капуста.

3. Я рос на грядке, характер мой гадкий: куда ни приду, всех до слез доведу - лук.

4. Яркий, гладкий, весь в обложке золотой. Не с конфетной фабрики – из далекой Африки – Апельсин.

5. Вкус у ягоды хорош, но сорви поди-ка: куст в колючках будто ёж, - вот и назван - ежевика.

6. Маленький, горький, луку брат - чеснок.

7. На сучках висят шары – посинели от жары - слива.

8. Я румяную Матрешку от подруг не оторву. Подожду, когда Матрешка упадет сама в траву - яблоко.

**II.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.Гладко, душисто, моет чисто

Нужно, чтоб у каждого было

Что, ребята? *(мыло)*

2.Целых 25 зубков

Для кудрей и хохолков

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком. *(расчёска)*

3.Вафельное, полосатое,

Гладкое, лохматое,

Всегда по рукою,

Что это такое? *(полотенце)*

4.Волосистою головкой

В рот она влезает ловко

И считает зубы нам

По утрам. *(зубная щётка)*

5. Вроде ёжика на вид

Но не просит пищи

По одежде побежит

Она станет чище. *(щётка)*

**III. Конкурс «Пословицы и поговорки о ЗОЖ»**

-Существуют ещё и пословицы и поговорки о ЗОЖ. Вы получаете их на листочках, но пословицы и поговорки не закончены, нужно их дописать. Кто быстрее тому дополнительный балл.

В здоровом теле (здоровый дух)

Голову держи в холоде (а ноги в тепле)

Заболел живот, держи (закрытым рот)

Быстрого и ловкого (болезнь не догонит)

Землю сушит зной, человека (болезни)

К слабому и болезнь (пристает)

Любящий чистоту (будет здоровым)

Кто курит табак (тот сам себе враг).

**IV.Конкурс.**

Здоровый образ жизни связан с занятиями спортом.

Есть немало видов спорта, у которых одинаковое окончание - «-бол». Вспомните полное название каждого вида спорта и впишите его в клетки.



**Ответ:**

* волейбол,
* баскетбол,
* футбол,
* пушбол,
* мотобол,
* бейсбол,
* пионербол.

**Игра со зрителями**

Крошка сын к отцу пришел

И спросила кроха:

«Что такое хорошо

И что такое плохо?»

Если делаешь зарядку,

Если кушаешь салат,

То найдешь

Здоровья клад.

Если мыть не хочешь уши

И  в бассейн не идешь,

С сигаретою ты дружишь –

То здоровья не найдешь.

Нужно, нужно

По утрам и вечерам

Умываться,

Закаляться,

Спортом смело заниматься,

Это нужно только нам!

Я буду называть вам привычки, а вы хором говорить хорошо или плохо это для здоровья.

1. Мыть руки
2. Не чистить ногти
3. Чистить зубы
4. Долго смотреть телевизор
5. Мыться  2 раза в день
6. Спать до обеда
7. Рано вставать
8. Долго играть в компьютер
9. Курить
10. Ходить в спортивные секции
11. Драться
12. Закаляться
13. Пить пиво
14. Соблюдать режим дня

Я желаю вам, ребята,

Быть здоровыми всегда,

Но добиться результата

Не возможно без труда.

Постарайтесь не лениться,

Каждый раз перед едой

Прежде чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.

И конечно закаляйтесь,

Это так поможет вам всегда.

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда,

На прогулки в лес ходите

Он вам силы даст, друзья.