**Викторина «Азбука здоровья»  (по формированию ЗОЖ) для 1 – 5 классов**

Цели:

Формировать ЗОЖ. Воспитание убеждения в необходимости строго соблюдать санитарно-гигиенические правила.

Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Формировать у детей устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Место проведения: классная комната.

Время проведения: 40 минут.

Участвуют 4 команды по 5 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. «Художники» (max 3 балла).

Нарисовать новый вид спорта и рассказать, как он может помочь сохранить здоровье.

4. «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).

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

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

Кому- какая достанется.

Подведение итогов, вручение дипломов

**3.Задания викторины.**

**Задание 1.**

Каждая команда получает набор из 5 букв. Из букв ребята должны составить слово "Спорт".

Побеждает та команда, которая составит слово быстрее.

**Задание 2.**

Спортивная разминка.

Ведущий поочерёдно задаёт вопросы командам. Команда, которая ответит на вопрос, получает 1 балл.

Если команда не сможет ответить, вопрос переадресуется болельщикам этой командой.

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).

**Задание 3.**

Провести с командой физкультминутку.

Жюри оценивает конкурс.

**Задание 4.**

Назвать виды спорта.

Выигрывает та команда, которая назовёт больше видов спорта.

**Задание 5.**

Конкурс болельщиков.

Отгадать загадки.

1. Не обижен, а надут,  
Его по полю ведут.  
А ударят - нипочём,  
Не угнаться за... (мячом).

**Задание.**Назвать игры с мячом.

2.Эта птица - не синица,  
Не орёл и не баклан.  
Эта маленькая птица  
Называется... (волан).

**Задание.**Как называется игра с воланом?

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).

**Ведущий:**

-Молодцы, ребята! С заданиями вы справились.

-А как вы понимаете слова: "Моё здоровье - в моих руках!"

(Ответы ребят).

-Правильно, чтобы быть здоровым, нужно заниматься физкультурой, делать утром зарядку и не лениться. Заниматься спортом: бегом, плаванием и другими видами спорта, закаляться, играть в подвижные игры на свежем воздухе – то есть вести здоровый образ жизни. За вас для вашего здоровья, никто этого не сделает.

**4.Итоги викторины.**

Викторина заканчивается фонограммой песни о спорте.

Жюри подводит итоги викторины. Каждая команда получает призы и подарки.

**Ведущий:**

-Большое спасибо временам года за подарки.

Ребята нашего класса круглый год заботятся о своём здоровье.

Учащимся зачитывается стихотворение.

Мы зарядку делали,  
Прыгали и бегали,  
Стали загорелыми,  
Сильными и смелыми.  
Мы зимой катались с горки,  
Летом плавали в реке.  
Чтоб потом у нас пятёрки  
Зазвенели в дневнике.

**Ведущий:**

-Наша викторина подошла к концу. До свидания, ребята. Будьте здоровы!

**Конкурс 4. Эстафета “Полёт Бабы-Яги”**

– Непременными атрибутами Бабы-Яги были ступа и метла. В эстафете в качестве ступы используется простое ведро, а в качестве метлы – веник. Участник встает одной ногой в ведро, рукой он держит ведро за ручку, а в другой руке держит веник. А теперь в таком положении необходимо пройти всю дистанцию и передать “ступу” и “метлу” следующему. Побеждает та команда, которая придёт первой.

**Конкурс 5. Эстафета “Змей-Горыныч”**

– Кому не знакомо это сказочное существо, у которого три головы, четыре лапы и два крыла! Давайте тоже сделаем Змея-Горыныча, это не сложно. Только наш Змей-Горыныч будет о двух головах. Два участника встают, одной рукой обхватывают друг друга за талию, а свободной машут, изображая крылья. По сигналу “Змей-Горыныч” начинает движение, руки во время бега не расцеплять. Добежав до финиша, передаётся эстафета следующей паре. Побеждает та команда, которая придёт первой.