Викторина «Здоровье сгубишь – новое не купишь».

Цель: Формирование психологической установки: «Здоров будешь - всё будет».

Задачи:1. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

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

Ход мероприятия.

Ведущий: Добрый день, уважаемые родители и дети. Мы сегодня с вами поговорим о самом ценном для человека - здоровье. Узнаем, что нужно делать, чтобы быть здоровым. Помогут нам в этом наши ученики. У нас две команды:

1)Чистюли

2)Здоровяки

-Жюри-родители.

-Итак, мы начинаем.

**Разминка** (Команды отвечают хром)

**1**)В этом модном магазине  
Ты увидишь на витрине  
Не игрушки, не продукты,  
И не бабушкины туфли.  
Здесь микстура и таблетки,  
Мази, капли и пипетки.  
Для того чтоб не болеть  
Куда надо приходить? — … (**аптека)**

**2)**Я шагаю по квартире,  
Приседаю: три-четыре.  
И уверен твёрдо я,  
С нею ждёт успех меня! **(зарядка).**

**3)**Можно радоваться птицам,  
Можно просто веселиться,  
Можно воздухом дышать  
Вместе весело… **(гулять).**

**4**)Худая девчонка –  
Жесткая чёлка,  
Днём прохлаждается.  
А по утрам да вечерам  
Работать принимается:  
Голову покроет  
Да стены помоет. **(зубная щётка)**

**5)**Белая река  
В пещеру затекла,  
По ручью выходит –  
Со стен всё выводит. **(зубная паста)**

**6)**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)**

**1 конкурс**

**Кто быстрее? (Ведущий читает вопросы, а отвечает та команда, члены которой первыми поднимут руку)**

**1**)Педиатра ты не бойся,  
Не волнуйся, успокойся,  
Не капризничай, не плачь,  
Это просто детский … **(врач)**

**2**)Чтобы сил тебе хватало  
Бегать,прыгать и играть,  
В самый полдень на кроватку  
Нужно лечь и отдыхать.  
Это значит, что у нас  
По режиму… **(тихий час).**

**3)**Позабудь ты про компьютер.  
Беги на улицу гулять.  
Для детей полезно очень  
Свежим воздухом**…(дышать)**

**4)**Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья —  
Очень важен **(режим дня).**

**5)**Этим клеем пчёлы чинят соты, а врачи лечат пациентов **(прополис, хорош от бактерий)**

**6)**Считалось, что возбудитель этой болезни передаётся по воздуху на большие расстояния, поэтому болезнь так и назвали. Что эта за болезнь**? (ветрянка)**

**7)**Для греков это слово обозначало просто «склад». А для нас – медицинское учреждение **(аптека).**

**8)**Кто может заразить человека бешенством**? (животные)**

**2 конкурс**

**Растения - наши «врачи».**

В жизни бывает так, что человек может находиться далеко от дома и больницы. Скажем - в лесу или на лугу. Но рядом с вами и там есть «врачи». Вспомним .(Каждая команда получает рисунки с растениями и дети должны сказать, что это за растение и от чего?)

**1)Ромашка – от воспаления. 2)Подорожник – от ран. 3)Лопух – от ушибов.4)Календула от ангины 5)Цветы липы – от простуды.6)листья малины – от температуры**

**3 конкурс**

**Игра со зрителями (вопросы)**

**1.Кто предупреждает курильщиков о вреде курения? (Минздрав)**

**2. Его капля убивает лошадь. (Наркотик)**

**3. Слабоалкогольный напиток, который многие считают безвредным. (Пиво)**

**4. Какого цвета зубы у курильщика? (Жёлтые)**

**4 конкурс**

**Пословицы и поговорки о здоровье. (Детям раздают листочки с начальными словами пословицы, а они должны продолжить)**

**1)Здоровье сгубишь -** новое не купишь

**2)Лук** - от семи недуг

**3)Курить** - здоровью вредить

**4) В здоровом теле** - здоровый дух.

**5)Движение** - жизнь.

6**)Чисто жить** - здоровым быть.

**7) Здоровье** не купишь.

8)  **Здоровье дороже** богатства.

**5 конкурс**

**“Анаграммы”( На листочках)**

-Нужно собрать слово, связанное со здоровьем. Кто быстрее?

**ЗКУЛЬФИТРАУ**- ФИЗКУЛЬТУРА

**ДКАЗАРЯ**- ЗАРЯДКА

**ЛКАЗАКА**- ЗАКАЛКА

**ЕНГИАГИ**- ГИГИЕНА

**ЛКАПРОГУ**- ПРОГУЛКА

**6 конкурс «Конкурс капитанов»**

Назовите как можно больше видов спорта, которые начинаются с букв: **Ф, В, К, С, Б.**Капитан команды выбирает конверт, в котором находится одна из букв.  
Ф: Футбол, фехтование, фигурное катание, фристайл,  
В: Волейбол, велоспорт, вольная борьба, ватерполо  
К: Карате, кикбоксинг, конкур, кудо, конное троеборье.  
С: Сумо, стрельба из лука, самбо, синхронное плавание, спортивная  
гимнастика.  
Б: Баскетбол, биатлон, бобслей, бокс, борьба.

Ведущий: А все знают, что такое ГТО? (Дети отвечают)**:**

 Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – это нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта.  
Предложение ввести всесоюзные испытания «Готов к труду и обороне» поступило в 1930 году, а ещё через год был сформирован первый комплекс ГТО, включавший 21 норматив. Возродили комплекс «Готов к труду и обороне» в 2014 году.  
24 марта 2014 года Президент России подписал указ, которым постановил до 15 июня 2014 года утвердить «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)», и ввести комплекс в действие с 1 сентября. Был утвержден новый перечень испытаний, разработаны нормативы, а так же дизайн знаков отличия. Комплекс ГТО включает в себя 11 возрастных групп. В зависимости от пола и возраста меняются нормативы и количество испытаний. Систематические занятия по подготовке и сдаче норм комплекса ГТО, особенно учащейся молодежи, позволяют постепенно приобщаться к физической культуре и спорту, подниматься по ступенькам спортивного мастерства. Обязательные испытания состоят из тестов на силу, быстроту, гибкость и выносливость. Испытания по выбору состоят из тестов на координационные способности и прикладные навыки. Для подготовки к испытаниям даются рекомендации к недельному двигательному режиму. Комплекс может также содержать оценку знания о гигиене занятий физической культурой, основы истории развития физической культуры и основы методики самостоятельных занятий. На базе нашей школы каждый желающий то же может сдать нормы ГТО. А кто из вас хотел бы испытать свои силы и пройти комплекс нормативов? (Дети высказывают свое мнение)

**7 конкурс «Армрестлинг»**

**-Что это такое?**

**-Это борьба на руках. Так мерились силами люди с давних пор. Сейчас - это вид спорта. И сейчас мы тоже устроим соревнование на самую сильную руку. (Участвуют по одному участнику из каждой команды. Победитель приносит своей команде очко.)**

**Подведение итогов.**