

Викторина «Мы за здоровый образ жизни!»

Игра для младших
школьников
1-4 класса

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.
Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться—
На зарядку становиться!
Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.
У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.
Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты—
Вот полезная еда,
Витаминами полна!
На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!
Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!
Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

1 тур

1. Название команд

2 ТУР

«Дай ответ» (по 2 балла за ответ)

1) Какие фрукты, овощи и растения используют для понижения температуры и для лечения?

1) 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**

Назовите зимние виды спорта?

Биатлон, хоккей с шайбой, санный спорт, фигурное катание, шорт-трек, скоростной бег на коньках, горные лыжи, лыжные гонки, лыжное двоеборье, прыжки на лыжах с трамплина, и сноуборд.

6) Назовите летние виды спорта?

баскетбол;
бокс;
бадминтон;
вольную борьбу;
велоспорт (мотокросс, маунтинбайк, шоссейные и трековые гонки);
водное поло;
волейбол;
гандбол;
греблю на байдарках;
гольф;
гребной слалом;
дзюдо;
гимнастику (художественную, спортивную);
прыжки на батуте;
прыжки в воду;
плавание;
дзюдо;
легкую атлетику;
парусный спорт;
тяжелую атлетику;
конный спорт;
современное пятиборье;
теннис;
стрельбу;
фехтование;
футбол

7) Можно ли давать свою расческу другим людям?

(Нет, т.к. можно подхватить вшей, кожные заболевания).

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 ТУР

«Угадай-ка» (по 2 балла за ответ)

4 ТУР

Ответьте на вопросы!

Как называются эти
продукты? Какой из этих
продуктов предпочтительнее
употреблять в пищу?



**Какой молочный продукт
благоприятно действует на
пищеварительный процесс?**



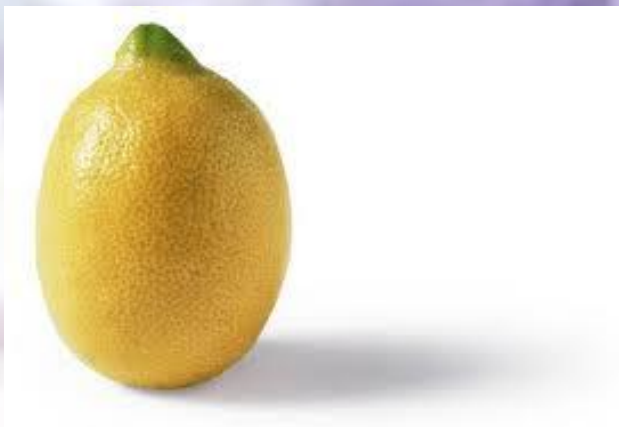
Какой из этих фруктов богат железом?. Его очень полезно употреблять при анемии.



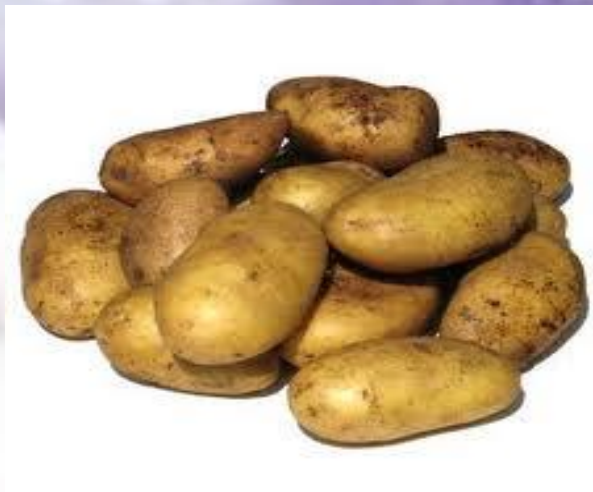
*Какой фрукт полезно
употреблять во время
простуды?*



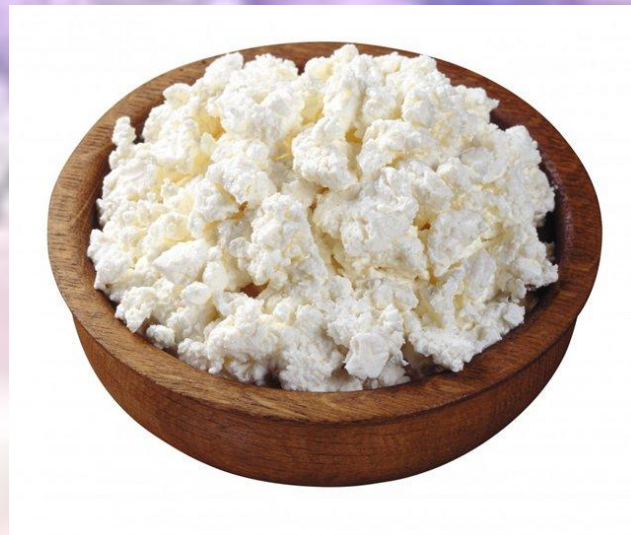
ЯБЛОКО



В каком из этих овощей много фермента роста- каротина?



Как называются эти продукты? Какой из этих продуктов богат кальцием и полезен для укрепления костей, зубов?



5 ТУР

- Конкурс «Анаграммы»

6 ТУР

- Собери пословицу!

Здоровый образ жизни связан с
занятиями спортом.

Не бойтесь, дети, дождя и
стужи,

Почаще ходите на стадион.

Кто с детских лет со спортом
дружен

Всегда здоров, красив и ловок.

**Конкурс «Загадки – помощники
гигиены». За каждый
правильный ответ- 2 балла.**

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ.

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.

Спасибо за работу!

