**Викторина «Хочу всё знать!»**

***Белых Валентина Евгеньевна,***

***учитель начальных классов***

***ГОУ РК «Республиканский центр образования»***

***г. Сыктывкара***

Цель: формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Задачи:

Образовательные:

1.Развивать умение организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

2.Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием (рост, масса тела)

Развивающие:

1.Развивать речь, обогащать словарный запас учащихся.

2.Развивать умения формулировать и высказывать своё мнение, владеть собой, уважать чужое мнение.

Воспитательная:

1.Воспитывать положительное отношение учащихся к физической культуре для укрепления здоровья человека.

Верные ответы выделены красным цветом.

**1.Какой нормальный рост в 7 лет?**

**А) 118-129 см Б) 90-110см В) 150-161см Г) 112-121см**

**2.Какой нормальный вес в 7 лет?**

**А) 21-28 кг Б) 60-69 кг В) 45-50 кг Г) 19-24кг**

**3.Какой показатель окружности грудной клетки?**

**А) 50-59 см Б) 32-41см В) 20-35 см Г) 100см**

**4.Какой пульс у детей в 6-7 лет в покое?**

**А) 85-90 ударов в минуту Б) 100-110 В) 15-29 Г) 200**

**5.Какой пульс у детей в 6-7 лет во время занятий физическими упражнениями?**

**А) 200 ударов в минуту Б) 100 В) 300 Г) 400**

**6.Отгадайте загадку.**

**Лёд вокруг прозрачный, плоский,**

**Две железные полоски,**

**А над ними кто-то пляшет,**

**Прыгает, руками машет.**

**А) фигурист Б) биатлонист В) лыжник Г) хоккеист**

**7.Какие упражнения, полезные для работы сердца ты делаешь?**

**А) бегаю Б) читаю В) принимаю душ Г) рисую**

**8.Выбери предметы, которые нужны для занятий спортом?**

**А) мяч Б) удочка В) кровать Г) машинка**

**9.Сколько должен продолжаться здоровый сон для детей?**

**А) 10 часов Б) 8часов В) 7часов Г) 9часов**

**10. Продолжи пословицу: Кто спортом занимается,**

**А) тот силы набирается**

**Б) здоровым будет**

**В) тому всё нипочём**

**Г) правильно делает**