**Спортивный марафон**

**Выполнила***: учитель физической культуры МОУ СОШ №3 Воронкова Оксана Вячеславовна*

Блиц для 1 команды

1. Как можно закаливаться на природе? (правильный ответ – водные процедуры, солнечные ванны)
2. Как называются международные соревнования, которые проводятся один раз в 4 года? (правильный ответ – Олимпиада)
3. Какое количество колец в олимпийской символике? (правильный ответ – пять)
4. Назовите самый необычный вид спорта (правильный ответ – зорбинг)
5. Как называется спортивный бег на большие дистанции? (правильный ответ – марафон)
6. Как называется комплексное спортивное сооружение? (правильный ответ – стадион)
7. Как называется двухколесный спортивный вид транспорта? (правильный ответ – велосипед)
8. Как называется распределение времени на сон, еду и активность? (правильный ответ – режим дня)
9. Купание в реке и загорание на солнце относится к закаливанию? (правильный ответ – да)
10. Умываясь холодной водой можно закалиться? (правильный ответ – да)
11. Можно ли начинать закаливать ребенка с самого рождения? (правильный ответ – да)
12. В какой стране впервые появились Олимпийские игры? (правильный ответ – в Греции)
13. Из чего состоит скелет? (правильный ответ – кости)
14. Что является центральной осью нашего тела? (правильный ответ – позвоночник)
15. Назовите главный орган дыхания человека (правильный ответ – легкие)
16. Как называют человека, который зимой купается в проруби? (правильный ответ – морж)
17. Полезно ли жевать жвачку вместо чистки зубов? (правильный ответ – нет)
18. Как часто нужно чистить зубы? (правильный ответ – два раза – утром и вечером)
19. Сколько времени можно пользоваться зубной щеткой? (правильный ответ – два-три месяца)
20. Как долго нужно чистить зубы? (правильный ответ – две минуты)

Блиц для 2 команды

1. Что такое пульс? (правильный ответ – частота сердечных сокращений за отрезок времени)
2. Какой самый важный газ в нашем организме? (правильный ответ – кислород)
3. Какие клетки крови переносят кислород? (правильный ответ – эритроциты)
4. Как называют бегуна на короткие дистанции? (правильный ответ – спринтер)
5. Как называют бегуна на длинные дистанции? (правильный ответ – стайер)
6. Как называется игра с овальным мячом? (правильный ответ – регби)
7. Что в нашем организме играет роль насоса? (правильный ответ – сердце)
8. Что помогает нам прыгать, бегать, говорить? (правильный ответ – мышцы)
9. Откуда человеческий организм получает энергию? (правильный ответ – из пищевых продуктов)
10. Зачем нужен режим дня? (правильный ответ – для поддержания здоровья)
11. Назовите главный фильтр нашего организма (правильный ответ- почки)
12. Можно ли использовать одну зубную щетку на всю семью? (правильный ответ – нет)
13. Самая популярная в мире спортивная игра? (правильный ответ – футбол)
14. В какой игре пользуются самым тяжелым мячом? (правильный ответ – мотобол)
15. Какого вещества в нашем организме больше всего? (правильный ответ – вода)
16. Можно ли читать лежа? (правильный ответ – нет)
17. Что является «химической лабораторией» в нашем теле? (правильный ответ – печень)
18. Сколько людей могут пользоваться одной расческой? (правильный ответ – один)
19. Полезно ли весь день смотреть телевизор? (правильный ответ – нет)
20. Какого цвета олимпийские кольца? (правильный ответ – голубое, черное, желтое, красное, зеленое)