

**Межрегиональный педагогический турнир**

**«Основы безопасности жизнедеятельности»**

**1. Арттерапия, сказкотерапия, психогимнастика относятся к...**

а) технологиям обучения здоровому образу жизни

б) технологиям сохранения и стимулирования здоровья

в) коррекционным технологиям

**2. Как называется форма здоровьесберегающей технологии, включающая в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики, применяемая во время занятий 2-5 мин., по мере утомляемости детей?**

а) релаксация

б) динамическая пауза

в) стретчинг

**3. Какая из перечисленных технологий не относится к здоровье- сберегающим?**

а) технология валеологического просвещения родителей

б) медико-профилактическая технология

в) технология развития критического мышления



**4. Как называется форма здоровьесберегающей технологии, обеспечивающая тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды?**а) динамическая гимнастика

б) технологии воздействия цветом

в) закаливание

**5. К какой категории физического воспитания относятся гигиенические факторы, естественные силы природы и физические упражнения?**

а) задачи физического воспитания

б) принципы физического воспитания

в) формы физического воспитания

г) средства физического воспитания

**6.** **Какие задачи предполагают формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств, развитие двигательных способностей?**

а) воспитательные

б) оздоровительные

в) образовательные

**7. Определите тип темперамента ребенка:** Резкая смена настроений, повышенная эмоциональная реактивность и возбудимость. Быстрый темп в движении и речи. Прямолинейность. Способен преодолевать значительные трудности.

а) холерик

б) сангвиник

в) флегматик

г) меланхолик

**8. Каждый цвет имеет свое влияние на психику ребенка. Определите, о каком цвете идет речь:**

Этот цвет для детей является раздражителем, обычно даже у самого спокойного ребенка он может вызвать чрезмерное беспокойство, активность и агрессивность. Этот цвет лучше использовать для апатичных, скромных и вялых детей, он будет способствовать увеличению их активности и коммуникабельности, также улучшать настроение и аппетит.

а) фиолетовый

б) красный

в) черный

г) оранжевый



**9. Впишите названия 1-2 растения для каждой группы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Свойства растений** |  **Комнатные растения** |
| 1 | Растения, обладающие антибактериальными и антимикробными свойствами  |  |
| 2 | Растения, поглощающие химическое загрязнение и загазованность |  |
| 3 | Растения, поглощающие тяжелые металлы |  |
| 4 | Растения, улучшающие водно–газовый обмен |  |
| 5 | Растения, восстанавливающие ионный состав воздуха |  |
| 6 | Растения стимуляторы нервной системы |  |
| 7 | Растения, потенциально опасные для размещения в общественных местах и образовательных учреждениях |  |

**10**. **Что назвал Леонардо да Винчи «соком жизни»?**

а) воду
б) фруктовый сок
в) овощной сок
г) березовый сок

**11. Автор строк**
«Здоровье человека не в сердце, не в почках, не в корнях, не в листве или спине. Конечно, слов нет, хорошо человеку, если у него все это тоже здорово, как у быков. Но самая суть чисто человеческого здоровья — это когда его неудержимо тянет сказать что-то хорошее другому человеку, как будто это даже закон: раз мне — то должно быть и всем хорошо!»
а) Л.Н. Толстой
б) Гиппократ
в) М. Твен
г) М.М. Пришвин

**12. Продолжите фразу:**

1) Процесс изменения форм и функций организма человека - … Г

2) Основное специфическое средство физического воспитания - … А

3) Детский туризм это - … В

4) Ходьба, бег, прыжки, лазанье и метание - … Б

 Ответы:

а) физические упражнения
б) основные виды движения
в) прогулки и экскурсии
г) физическое развитие



**13. Решите анаграммы**

ЗКУЛЬФИТРАУ- ФИзкультура

ДКАЗАРЯ- зарядка

ЛКАЗАКА- закалка

ЕНГИАГИ- гигиена

ЛКАПРОГУ- прогулка

**14. Состояние нашего здоровья на 50% зависит от нашего образа жизни, на 20% - от наследственности, на 10% - от медицинского обслуживания. От чего ещё зависит наше здоровье на оставшиеся 20%?**

а) от позитивного настроя

б) от состояния окружающей среды

в) от питания

**15. Творческое задание:**

 Фото команды, отражающее ее отношение к здоровому образу жизни.