

Викторина: «Здоровый образ жизни» (подготовительная группа)

Цель: формирование осознанного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи: Закреплять знания детей о здоровом образе жизни; о здоровьесберегающих технологиях: физкультминутках; формировать у детей представления о значении правильного питания и физических упражнений как способах сохранения здоровья;

Закреплять знания о пользе витаминов и их значении для здоровья человека; развивать познавательный интерес, творческую активность; развивать у детей умение правильно относиться к своим жизненно – важным органам; воспитывать желание быть здоровым, внимательное, доброжелательное отношение друг к другу.

Методы и приёмы: сюрпризные моменты, показ, физкультминутка, вопрос-ответ, поощрение, призы.

Материал и оборудование: фишки, карточки с буквами, презентация на интерактивной доске

Ход занятия

Воспитатель: Ребята, а вы любите путешествовать (ответы детей)

Предлагаю, сегодня нам отправится в путешествие, мы с вами отправимся в необычное путешествие, в одну чудесную страну. Эта страна находится близко от нас, но попасть в неё не просто. Но мы можем там очутиться.

Как вы думаете, что это за страна (ответы детей). Но всё не так просто жители этой страны зашифровали название и прислали его в этом письме.

Чтобы узнать надо разложить эти карточки в порядке возрастания и прочесть полученное слово (дети раскладывают карточки и получается слово

«Здоровье»). Молодцы справились. Значит мы сейчас можем отправляться в страну «Здоровья». "12345 вокруг себя повернись в стране здоровья очутись»

Появляется Доктор Пилюлькин.

Доктор Пилюлькин приготовил для нас викторину и если мы справимся, то узнаем главный секрет здоровья.

Воспитатель. Вы сможете проявить в ней свой ум, смекалку, сообразительность, находчивость. Викторина посвящена теме: «**Что такое здоровье?**».

Здоровье – это одна из главных ценностей человеческой жизни. Каждый из вас хочет быть сильным, бодрым, энергичным, бегать не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с друзьями во дворе. Слабое здоровье, болезни являются причиной плохого настроения. Поэтому каждый должен помнить о своем здоровье, беречь и укреплять его.

Доктор Пилюлькин говорит:

День необычный сегодня у нас,
Мы искренне рады приветствовать вас!
Здесь для игры собралась детвора,
Ее начинать нам настала пора!

**Встречаются две команды: Одна команда будет называться
«Витаминка», другая- «Спорттик».**

За каждый правильный ответ участники получают карточки.

Давайте выберем капитана от каждой команды.

Внимательно слушаем правила игры:

1. Вопросы выслушивать внимательно.
2. Не подсказывать, не выкрикивать.
3. Если готовы ответить – поднимайте руку.
4. Если участники не знают ответ или ответили не правильно, право на ответ переходит другой команде.

Наша викторина состоит из 6 туров.

Желаю всем удачи. за каждое правильно выполненное задание вы будете получать витаминку (*показывает*).

- Чтобы быть в хорошей соревновательной форме, предлагаю провести разминку. Отвечать будут обе команды хором. Желаю всем удачи.

РАЗМИНКА

Игра «Да и Нет»

Каша – вкусная еда

Это нам полезно? (*Да*)

Лук зеленый иногда

Нам полезен дети? (*Да*)

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? (*Нет*)

Щи – отличная еда

Это нам полезно? (*Да*)

Мухоморный суп всегда –

Это нам полезно? (*Нет*) Фрукты – просто красота!

Это нам полезно? (*Да*)

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки? (*Нет*)

Овощей растет гряде.

Овощи полезны? (*Да*)

Сок, компотик иногда

Нам полезны, дети? (*Да*)

Съесть мешок большой конфет

Это вредно, дети? (*Да*)

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы? (*Да*)

**Сейчас я задам вопросы командам. Как вы понимаете фразу:
«Здоровый образ жизни».**

Ответы:

1. Мы должны следить за своим здоровьем. Должны правильно питаться, есть побольше фруктов, овощей. Мы не должны пить газировку, есть чипсы.
2. Мы должны заниматься спортом. Я занимаюсь конькобежным спортом, делаю по утру зарядку, много гуляю.

1 тур – «Знаю ли я себя?»

- 1) Назови орган слуха. (Уши)
- 2) Назови орган зрения. (Глаза)
- 3) Чего у тебя по пять? (Пальцев)
- 4) Назови орган дыхания. (Нос)
- 5) Всегда во рту, а не проглотишь. (Язык).
- 6) Для чего нужен нос? (Дышать, нюхать)
- 7) Для чего нужны глаза? (Смотреть, наблюдать)
- 8) Если б не было его, не сказал бы ничего. (Язык)
- 9) Что лишнее: рот, нос, книга, глаза? (Книга)
- 10) Что лишнее: голова, кукла, рука, ноги? (Кукла)

2 тур – «Здоровое питание».

- 1) Банан, апельсин, груша, яблоко – это ... (Фрукты)
- 2) Помидор, огурец, капуста, свекла – это... (овощи)
- 3) Что лишнее: яблоко, огурец, банан, груша? Почему? (Огурец, потому что это овощ, а не фрукт.)
- 4) Что лишнее: картофель, яблоко, огурец, капуста? Почему? (Яблоко, потому что это фрукт, а не овощ).
- 5) Что можно приготовить из овощей? (Винегрет, салат и т. д.)
- 6) Что делают из молока? (Кефир, творог, сметану, сыр, масло, йогурт)
- 7) Полезный продукт, который получают от коровы? (Молоко)
- 8) Что делают из муки? (Хлеб, пироги, печенье и т. д.)

Воспитатель: А, теперь пришло время отдохнуть и немножко подвигаться
Физкультминутка «Быстро встаньте»

Быстро встаньте, улыбнитесь,
Выше, выше подтянитесь.
Ну-ка, плечи распрямите,
Поднимите, опустите,
Влево, вправо повернулись,
Рук коленями коснулись.
Сели, встали, сели, встали,
И на месте побежали.
От души мы потянулись,
И на место вновь вернулись. (Дети садятся.)

3 тур – «Логические цепочки»

- 1) Скажи наоборот: грязный - ...(чистый)
- 2) здоровый - ...(больной)
- 3) жарко - ...(холодно)
- 4) сладкий -...(горький)
- 5) веселый - ...(грустный)
- 6) белый-.....(черный)
- 7) вредно -...(полезно)
- 8) хорошо - ...(плохо)

4 тур – «Закончи пословицы».

1. Чистота -(закончи пословицу)
2. Здоровье дороже ... (золота)
3. Чисто жить... (здоровым быть)
4. Здоровье в порядке... (спасибо зарядке)
5. Если хочешь быть здоров... (закаляйся)
6. В здоровом теле... (здоровый дух)

5 тур – играют капитаны команд (прошу подойти вас ко мне)

1. Что нужно делать, чтобы не болеть гриппом?
(надо есть овощи, фрукты, больше гулять на свежем воздухе)
2. Когда собираешься на прогулку, на что надо обратить внимание? *(надо обратить внимание на погоду, чтобы правильно одеться)*
3. Можно ли грызть сосульки? Почему?
(нет, она грязная, холодная, заболит горло)
4. Можно ли целый день смотреть телевизор, сидеть за компьютером?
(нет, это вредно для зрения, надо двигаться, больше гулять)
5. Можно ли играть в мяч на проезжей части?
6. Как называется утренний приём пищи? (Завтрак).

6 тур: «О себе и личной гигиене»

Воспитатель: Вопросы команде 1

1. У двух матерей по пять сыновей. Одно имя всем *(руки, пальцы)*
2. Стоят вместе, ходят - врозь *(ноги)*
3. Ускользает, как живое,
Но не выпущу его.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится *(мыло)*
4. Какой орган тела принимает звуковые сигналы? *(ухо)*
5. Что нужно сделать после приема пищи? *(прополоскать рот)*

Воспитатель: *Вопросы команде 2*

1. На ночь два оконца сами закрываются, а с восходом солнца сами открываются (*глаза*).
2. Лег в карман и караулит
Рёву, плаксу и грязнулю,
Им утрет потоки слез,
Не забудет и про нос (*носовой платок*)
3. Всегда во рту, а не проглотишь. (*Язык.*)
4. В какой стороне тела находится сердце? (*в левой*)
5. Какого цвета кровь? (*красного*)

Воспитатель: *Вопросы команде 1*

1. Какие фрукты, овощи и растения используют для понижения температуры и для лечения от простуды? (*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*).
5. Можно ли давать свою расческу другим людям? (*Нет, т. к. можно подхватить вшей, кожные заболевания*).

Воспитатель: *Вопросы команде 2*

1. Полезно ли по утрам обтираться влажным полотенце? Почему? (*да, это закаливает организм*)
2. Что нужно сделать, если ты вспотел? (*надо переодеться в сухую одежду*)
3. Почему нельзя пить воду из реки или лужи? (*В грязной воде находятся различные микробы, которые переносят опасные заболевания*).
4. Почему нельзя гладить бездомных и чужих кошек и собак? (*Можно подхватить блох, клещей, лишай*).
5. У человека много друзей, но главные: «Солнце, воздух и...»

Воспитатель:

На этом наша викторина «Здоровый образ жизни» подошла к концу. Ребята, вы все молодцы и очень много знаете о здоровом образе жизни. Давайте мы с вами подведем итог, чтобы быть здоровым надо (ответы детей) (заниматься спортом, делать гимнастику, правильно питаться, всегда мыть руки и). Молодцы, устали? Вот какой путь преодолели мы с вами по городу «Здоровье» с Доктором Пилюлькиным.

ДВЕ КОМАНДЫ «СПОРТИК» И «ВИТАМИНКИ»

