

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение муниципального образования Динской район «Средняя общеобразовательная школа №5» имени героя Советского Союза Алексея Петровича Компанийца

Игра-викторина «Я здоровым быть хочу!»

Воспитатель: Максимова Я.Ю.

Цель: учить детей реализовывать свои знания о здоровье в повседневной жизни.

Задачи:

- Уточнить знания детей о здоровье, здоровом образе жизни.
- Формировать навыки здорового образа жизни у обучающихся.
- Развивать связную речь.

Оборудование: комплект сюжетных картинок о спорте, два комплекта картинок овощи и фрукты на каждую команду, два колокольчика, фишки два комплекта.

Подготовительный период:

разделиться на 2 команды (в одной команде объединяются дети детского сада и школы), придумать названия и девиз командам.

Ход.

- Здравствуйте, ребята! Всю эту неделю мы с вами говорим о здоровье. Здоровье не купишь ни за какие деньги. Оно самое ценное в жизни человека. Но не зря говорят, что беречь здоровье надо смолоду. Здоровье человека во многом зависит от того, как он живёт, чем занимается, т. е. от образа жизни. Наша игра сегодня будет называться:

«Я здоровым быть хочу!»

У нас играют 2 команды. Я попрошу капитанам представить команды (представления команд).

Название команд **Знатоки** и **Умники**

Девиз Знатоков:

Задавайте нам вопросы,

Знатоки на все ответят.

Как на море мы – матросы,

Не страшны нам шторм и ветер.

Девиз Умников:

Мы умники, а это значит –

Нас ждет успех и ждет удача!

Вперед к победе – наш девиз.

А кто слабее – берегись!

Первый конкурс – разминка - это проверка ваших знаний о здоровье.

Не забывайте, что отвечать на вопрос нужно полным предложением.

Вопросы для игры:

Сколько раз в день нужно чистить зубы? (2)

2. Что нужно сделать перед едой? (помыть руки)

3. Какие продукты являются наиболее полезными для нашего здоровья? (овощи и фрукты).
4. Чем можно заняться после обеда? (почитать)
5. Как называется ледовая площадка, где катаются на коньках (каток). 6. Хоккей - шайба, футбол - мяч, **бадминтон**-... (волан).
7. Его не купишь ни за какие деньги. (Здоровье).
8. Люди бегают по всему полю, пиная мяч ногами. (футбол).
9. Мяч попал в ворота. (гол).
10. Спортсмены красиво танцуют на льду. (фигурное катание).
11. Противники на ринге бьют друг друга в перчатках. (бокс).
12. Спортсмен должен закинуть мяч в корзину соперника. (баскетбол).
13. Люди бегают на льду, отбивая шайбу клюшкой. (хоккей).
14. Они ловкие, прыгучие и гибкие. (гимнасты).
15. Поднимают тяжести от пола. (штангисты).
16. Два спортсмена ракетками кидают мяч друг другу через сетку. (бейсбол).
17. Спортсмены стараются как можно быстрее проплыть определённую дистанцию. (Плавание)
17. Что надо делать по утрам, чтобы быть бодрым и здоровым? (*зарядку*)

Конкурс 2. Есть замечательная русская пословица: «Чистым жить - здоровым быть!»

Итак, первое условие того, чтобы быть здоровым – это чистота.

Чистым нужно быть самим, чистой должна быть одежда, чистыми должны быть продукты питания, чистым должен быть наш дом. А называется всё это – соблюдение личной гигиены. Гигиена – это действия, выполняя которые, люди поддерживают своё тело и жилище в чистоте. Личная – значит, абсолютно каждый человек должен выполнять эти действия.

А сейчас посмотрим, знаете ли вы предметы личной гигиены.

«Загадки»

Угадайте, что в моей корзине? Кто отгадывает, должен ещё рассказать, как часто и когда мы этим пользуемся, тогда он зарабатывает 1 балл.

Загадки.

1. Гладко, душисто, моет чисто
Нужно, чтоб у каждого было
Что, ребята? (*мыло*)
2. Целых 25 зубков
Для кудрей и хохолок
И под каждым под зубком
Лягут волосы рядком. (*расчёска*)
3. Вафельное, полосатое,
Гладкое, лохматое,
Всегда поручкою,
Что это такое? (*полотенце*)
4. Волосистой головкой
В рот она влезает ловкой
И считает зубы нам
По утрам. (*зубная щётка*)
5. Что за дождь без облаков
Целый день идти готов
Только кран я повернул
На меня ливень хлынул. (*Душ*)
6. Мой додыру я родня.
Отверни - ка ты меня
и холодную водою
быстро я тебя умою (*кран*)
7. Без нее мы никуда:
«ни туда и не сюда»,
Всем для жизни нам нужна
Очень чистая. (*Вода*)
8. В доме есть такое море,
В ней себя мы часто моем,
В белой пене отдыхаем,
Кораблики пускаем. (*Ванна*)
9. Глаза я крепко закрываю,
В голову его втираю,
А потом водой смываю.
Это средство для волос,
Может быть даже без слез. (*Шампунь*)
10. Мыло и подружка
Помоют Андрюшку.

Подружка по спине плясала,
Спинка розовой стала. (*Мочалка*)

Конкурс 3. (картинки овощи 2 экз.)

Чистота, это не всё. Что ещё нужно для того, чтобы быть здоровым? (Чтобы быть здоровым ещё нужно правильно питаться.) Да, нужно кушать те продукты, в которых содержатся все необходимые для роста и развития вещества. Какие продукты самые полезные? (овощи, фрукты и ягоды). В овощах и фруктах, а так же ягодах содержится больше всего самых полезных для роста и развития человека веществ – **ВИТАМИНОВ**.

“Вершки и корешки” Все ли продукты полезны? Есть вредные продукты!
Проверим, знаете ли вы их.

Конкурс 4. Игра «Полезно - неполезно»

Вчера я ходила в магазин и купила разные продукты. Помогите мне определить, правильные ли я сделала покупки. Я показываю продукты питания. Вы, посоветовавшись, поднимаете карточку с изображением стола, если это полезный продукт, с изображением урны – если вредный.

Ребята, а сейчас мы с вами поиграем. Если продукт полезный, хлопните в ладоши и громко скажите «Да!», если неполезный, тогда все дружно топните и скажите «Нет!»

Есть вредные и полезные продукты питания.

Кто даст правильный ответ,

Что полезно, а что нет?

- Яблочный сок (Да)
- Pepsi, лимонад (Нет)
- Жареные семечки (Нет)
- Сахар - рафинад (Нет)
- Пирожки горячие (Да)
- Чипсы хрустящие (Нет)
- Молоко и каша (Да)
- Фрукты (Да)
- творог (Да)
- конфета(Нет)
- кока-кола(Нет)
- йогурт (Да)
- чипсы(Нет)
- сухарики(Нет)

- мандарин (Да)
- чеснок (Да)
- сыр(Да)
- шоколад(Нет)
- лук, (Да)
- орех(Да)

Конкурс капитанов

Ведущий. Этот конкурс капитанов,
 Вожаков и атаманов.
 Наступил их звёздный час,
 Так поддержим их сейчас!

- 1) Назови орган слуха. (Уши)
- 2) На ночь два оконца
 Сами закрываются.
 А с восходом солнца
 Сами открываются. (Глаза)
- 3)Чего у тебя по пять? (Пальцев)
- 4)Назови орган зрения. (Глаза)
- 5)Всегда во рту, а не проглотишь. (Язык).
- 6)Ношу их много лет, а счета не знаю.(Волосы)
- 7)Самая верхняя часть тела. (Голова)
- 8)Если б не было его, не сказал бы ничего.
- 9)Один говорит, двое глядят, двое слушают. (Язык, глаза, уши)
- 10)День и ночь стучит оно,
 Словно бы заведено.
 Будет плохо, если вдруг
 Прекратиться этот стук .(Сердце)

1. Какой из этих продуктов предпочтительнее употреблять в пищу? (сосиски, **мясо**, колбаса, сардельки)
2. Какой молочный продукт благоприятно действует на пищеварительный процесс? (сыр, **кефир**, мороженое, масло)
3. Какой из этих фруктов богат железом?. Его очень полезно употреблять при анемии. (апельсин, **яблоко**, груша, мандарин)
4. *Какой* фрукт полезно употреблять во время простуды? (слива, яблоко, **лимон**, банан)
5. В каком из этих овощей много фермента роста- каротина? (лук, огурец, картофель, **морковь**)
6. Как называются эти продукты? Какой из этих продуктов богат кальцием и полезен для укрепления костей, зубов? (масло, сметана, сыр, **творог**)

Динамическая пауза

Игра «Этo – я, этo- я, этo-все мои друзья

Кто из вас всегда готов

Жизнь прожить без докторов?

Кто не хочет быть здоровым,

Бодрым, стройным и весёлым?

Кто из вас не ходит хмурым –

Любит спорт и физкультуру?

Кто мороза не боится?

На коньках летит, как птица?

Ну , а кто начнёт обед –

С жвачки импортной, конфет?

Кто не любит помидоры,

Фрукты, овощи, лимоны?

Кто поел и чистит зубки

Ежедневно, дважды в сутки?

Кто, согласно распорядку

Выполняет физзарядку?

- А ещё полезно для здоровья гулять и заниматься спортом. Наши мускулы становятся крепче, очищаются лёгкие, когда мы дышим свежим воздухом, а значит, и мы чувствуем себя здоровыми и сильными.

Конкурс 5

Перейдём к следующему конкурсу. Он называется „Изобрази спортсмена”.

Вам предстоит изобразить спортсмена, который вам достанется на карточке. Капитаны тянут карточки.

Если команда хорошо, ясно показывает, то и его команда, и та, которая первая отгадывает, получают по очку.

Карточки: 8шт

Поочередно показываются карточки вида спорта одному из игроков команды, игрок показывает пантомима своей команде.

Конкурс «Знатоки правильного питания»(колокольчик)

О необходимости употребления жидкости человеком известно давно. Врачи утверждают, что запас влаги в организме должен быть не менее 2 литров. Именно столько воды нужно выпивать ежедневно. Однако напитки бывают разные. Ребята, меньше употребляйте газированных напитков, т. к. они содержат вещества, вредные для вашего организма. Предпочтение отдавайте напиткам, полезным для здоровья.

1. Этот напиток обычно варят из сухофруктов

- **Компот**
- Кисель
- Чай

2. Этот напиток считается вредным для детского организма

- **Газированная сладкая вода**
- Минеральная вода
- Чай

3. Кашу не испортишь...

- **Маслом**
- Сметаной
- Шоколадом

4. Как называется каша, сваренная из смеси нескольких круп?

- Счастье
- **Дружба**
- Любовь

5. Что получается при скисании молока?

- **Простокваша**
- Йогурт
- Масло

6. Первая еда родившегося ребенка

- Каша
- **Молоко**
- Кефир

7. Для чего детям необходимо молоко?

- Для счастья
- Для настроения
- **Для роста**

8. Из чего получают сливочное масло?

- **Из сливок**
- Из творога
- Из сметаны

9. Какой холодный десерт, любимый детьми, делают из молока?

- Творог
- **Мороженое**
- Пудинг

10. Какое название ещё имеет помидор?

- **Томат**
- Синьор
- Плод

11. Основной источник витаминов – это...

- **Овощи и фрукты**
- Сладости
- Мясные продукты

1. Какой витамин получает человек, загорая на солнышке?

- **Витамин Д**
- Витамин С
- Витамин А

Проведение опыта с кока-колой.

Подведение итогов викторины, награждение победителей, чаепитие.

Закончить нашу встречу мне бы хотелось словами Толстого Л.Н.: «Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней и могли управлять своей душой и телом».

Подведение итогов.

Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Так будьте здоровы!!!