**Викторина по здоровьесбережению**

**«Как быть здоровым»**

*в подготовительной к школе группе*

*для детей 6 -7 лет*

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни среди дошкольников.

**Задачи:**

*Образовательные:*

 - сформировать у дошкольников представление о здоровом образе жизни;

 - закреплять знания детей о том, как сохранить здоровье;

 - обогащать словарный запас детей по спортивной тематике и ЗОЖ.

*Развивающие:*

- создавать положительный эмоциональный настрой, желание заниматься спортом;

- развивать познавательную активность детей, учить рассуждать, делать выводы, воспитывать.

*Воспитательные:*

-Воспитывать целеустремленность, волю и характер, командные качества.

**Оборудование:** эмблемы для команд, картинки с изображением вредных и полезных продуктов питания, картинки с изображением зимнего вида спорта, предметы для игры «Чем я с другом поделюсь», фишки «витамины», конверты с карточками, на которых нарисованы элементы режима дня, ноутбук, интерактивная доска.

**Ход деятельности:**

*Звучит песня «Если хочешь быть здоров - закаляйся…»*

*Дети стоят полукругом.*

**Ведущий:** Послушайте, какая задорная звучит песня! О чем она? *(о здоровье, о закаливании…)*. Знаете, какое главное богатство на свете?

**Дети:** Здоровье!

**Ребенок:** Здоровье-это красота и чистота!

**Ребенок:** Здоровье-это радость!

**Ребенок:** Здоровье-это движение!

**Ведущий:** сегодня мы расскажем и покажем, как быть здоровым на нашей игре-викторине «Как быть здоровым». Играть сегодня будут две команды: Команда «Лимоны», команда «Яблоки». Поприветствуем участников игры. Ребята, викторина – это не просто игра, а игра-соревнование.

Послушайте правила игры: игра состоит из 7 туров. Раз игра у нас про здоровье, то и фишками нам будут служить витамины, которые в конце игры мы заменим на настоящие. Чья команда наберет больше «витаминов», та и будет считаться победителем. Я задаю вопрос по очереди каждой команде. Члены команды могут посоветоваться, прежде чем отвечать. Отвечать на вопрос может любой участник, выбранный командой. Если команда не отвечает на вопрос, право ответа передается другой команде. Ответ должен быть четкий и ясный.

**Ведущий:** итак, мы с правилами ознакомились, начинаем игру! Команды, поприветствуйте друг друга:

1.Мы – команда: «Лимоны

Мы на встречу к вам пришли

И смекалку и уменье Мы с собою принесли.

2.Мы – команда: «Яблоки».

Друзья, нам проиграть никак нельзя,

С вами мы сразимся,

Так просто не сдадимся.

**Ведущий:** Чтобы быть в хорошей соревновательной форме, предлагаю провести разминку.

**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 гряда.

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*)

**Ведущий:** Задание 1 тура: Д/у «Доскажи пословицу»

1. В здоровом теле, *(здоровый дух)*

2. Голову держи в холоде, *(а ноги в тепле)*

3. Заболел живот, держи *(закрытым рот)*

4. Быстрого и ловкого *(болезнь не догонит)*

5. Поработал *(отдохни)*

6. Любящий чистоту – *(будет здоровым)*.

7.Чистота – залог здоро8.Здоровье в порядке – спасибо зарядке.

9.Если хочешь быть здоров – закаляйся

10.Кто рано встает, тот долго живет.

11.Пешком ходить – долго жить

12.Кто спортом занимается, тот силы набирается.

13.Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.

14.Двигайся больше — проживешь дольше.

**Ведущий:** Задание 2 тура «Что такое режим дня?»

**Дети:** это распорядок дня, то, что мы должны обязательно выполнять каждый день. Например: каждое утро мы чистим зубы, завтракаем, придя с прогулки моем руки, а перед сном принимаем душ.

*(Ведущий для каждой команды раздаёт конверты с карточками, на которых нарисованы элементы режима дня).*

Задание: разложите карточки по порядку одна за другой, как вы выполняете режим дня.

**Ведущий:** Задание 3 тура «Ответь на вопрос»

Вопросы команде «Лимоны»

1. В какой стороне тела находится сердце? (Слева).

2. Что в организме человека находится между кожей и скелетом? (Мышцы).

3. Какой орган нашего тела принимает звуковые сигналы (Ухо).

4. Что лечит врач – окулист? (Глаза).

5. Что за чудесное поле расчудесное?

Выросли на нем брови и глаза, рот и нос.

Что за поле? Вот вопрос. (Лицо).

6.Как называется орган пищеварения? (желудок)

7.Как называется орган зрения? (глаза)

8.Сколько раз в день нужно чистить зубы? (2 раза).

Вопросы команде «Яблоки»

1. Какого цвета кровь? (Красного)

2.От какого овоща плачут наши глаза? (От лука).

3. Кто всему голова? (Мозг).

4. Мы знаем, что яблоко – фрукт, в организме человека тоже есть яблоко, но оно (глазное).

5. Что лечит врач стоматолог? (Зубы).

6. Есть в организме человека удивительная мышца, она участвует в пережевывании пищи, прикреплена к нашему телу только с одной стороны. Что это? (Язык).

7.Как называется орган обоняния? (нос).  
8.Как называется орган слуха? (ухо).

**Физминутка**

«Повторяй движения и слова»

Руки к пяткам и к ушам.

На колени и к плечам,

В стороны, на пояс, вверх!

А теперь веселый смех!

Все мальчишки: *«Ха-ха-ха!»*

Все девчонки: *«Хи-хи-хи!»*

А все вместе: *«Хо-хо-хо!*

**Ведущий:** Задание 4 тура. Д/ игра **«**Полезная и вредная еда»

Презентация «Полезная и вредная еда».

**Ведущий:** А сейчас ребята расскажут о здоровье стихи.

Если хочешь быть здоровым,

Правильно питайся!

Ешь побольше фруктов разных,

Спортом занимайся!

Мы на завтраке сидим,

Кашу дружно мы едим,

Знает каждый среди нас,

Ум без завтрака погас.

Каше рисовой « Привет!»,

Винегрету тоже.

Я их съел - доволен я,

Организм мой тоже!

Суп с горохом и капустой,

Будет в животе не пусто.

И бульончик припевай,

Язва и гастрит, прощай!

Маша ела кириешки,

И сказала: «Вкусно!»,

А в больницу как попала,

Так сказала: «Грустно».

Вы не пейте газировки,

Не балуйте с чипсами.

Соки, фрукты, каша, хлеб –

Вот хороший вам обед.

Витаминный, натуральный

Сок фруктовый мы попьем,

а потом на олимпиаде,

Все рекорды мы побьем!

За здоровую еду

Я проголосую,

Потому что без неё

я всегда тоскую.

**Ведущий:** Задание 5 тура. «Назови зимние виды спорта»

Презентация «Зимние виды спорта»

**Гимнастика для глаз «Мостик»**

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса

*(Закрывают оба глаза)*

Наши глазки отдыхают, упражненья выполняют

*(Продолжают стоять с закрытыми глазами)*

А теперь мы их откроем, через речку мост построим.

*(Открывают глаза, взглядом рисуют мост)*

Нарисуем букву «О», получается легко

*(Глазами рисуют букву «О»)*

Вверх поднимем, глянем вниз

*(Глаза поднимают вверх, опускают вниз)*

Вправо, влево повернем

*(Глазами двигают вправо-влево)*

Заниматься вновь начнем.

*(Глазами смотрят вверх-вниз)*

**Ведущий:** Задание 6 тура. «Конкурс капитанов» «Чем я с другом поделюсь?»

Задание для капитана команды «Лимоны»: показать предметы, которыми нельзя делиться *(носовой платок, зубная щетка, расческа, мочалка, полотенце)*

Капитану команды «Яблоки»: показать предметы, которыми можно поделиться *(зеркало, зубная паста, мыло, книга, ручка).*

**Ведущий:** Задание 7 тура «В гости к Мойдодыру»

Задание: продолжить строки из стихотворения К. И. Чуковского «Мойдодыр».

1. У тебя на шее вакса, у тебя под носом клякса.

У тебя такие руки *(Что сбежали даже брюки*).

2. Одеяло убежало, улетела простыня *(А подушка как лягушка, ускакала от меня).*

3.Надо, надо умываться по утрам и вечерам (*А нечистым трубочистам стыд и срам).*

4. Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое *(И зубной порошок и густой гребешок).*

**Подведение итогов викторины. Награждение.**

**Ведущий:** Что же нужно делать, чтоб здоровым стать?

**Дети:** Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться,

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго, долго будут жить.

И запомни ведь здоровье

В магазине не купить.