МУ ДО Дом детского творчества

Пачелмского района

**Игра - викторина**

**«Быть здоровым я хочу!»**

Подготовила

педагог дополнительного образования

Ручкина Е.А.

2021 г.

**Игра - викторина**

**«Быть здоровым я хочу!»**

**Цель: пропаганда здорового образа жизни.**

**Задачи:**

Образовательные:

**– сформировать у детей представление о здоровом образе жизни;**

**– закреплять знания детей о том, как сохранить здоровье;**

**– обогащать словарный запас детей по здоровому образу жизни;**

Развивающие:

**– формировать способности к импровизации и творчеству в двигательной деятельности;**

**– создавать положительный эмоциональный настрой, желание заниматься спортом;**

**– развивать познавательную активность детей, учить рассуждать, делать выводы;**

Воспитательные:

**– воспитывать целеустремленность, волю и характер, командные качества.**

**Предварительная работа: знакомство с телом человека, чтение художественной литературы, разучивание стихотворений и песен о здоровом образе жизни, отгадывание загадок, беседы о здоровом образе жизни, об органах,  рассматривание иллюстраций о спорте, режиме для детей, о здоровом питании, дидактические игры «Что можно, что нельзя», «Да – нет».**

**Материалы и оборудование:** э**мблемы участников команд, музыкальное сопровождение, задания для конкурсов, карточки «Витаминки»,** раздаточный материал, призы.

**Ход мероприятия:**

Звучит  музыка.

**Подвижная игра «Ты шагай, не зевай!**

Ты шагай, ты шагай своей дорогой, не зевай.

Ты шагай, ты шагай, себе пару выбирай.

Поздоровайся ладошкой,

Поздоровайся и ножкой.

Плечиком и локотком.

И конечно, язычком: «Здравствуй!»

Ты шагай, опять шагай своей дорогой, не зевай

Ты шагай, ты шагай, другую пару выбирай.

Поздоровайся головкой.

Как ты делаешь все ловко!

Пальчиком и кулачком.

И конечно, язычком: «Доброе утро!»

Ты шагай, опять шагай своей дорогой, не зевай!

Ты шагай, ты шагай, другую пару выбирай.

Поздоровайся макушкой.

И своим красивым ушком,

Спинкой, тепленьким бочком.

И конечно, язычком: «Привет!»

**Педагог:** Дети, кто из вас знает, почему при встрече люди здороваются и говорят: «Здравствуйте!»

**Дети:** Желают здоровья.

**Педагог:** Что же такое здоровье?

**Ответы детей.**

**Педагог:** Я очень рада видеть вас всех сегодня такими здоровыми и красивыми!

Дети садятся на стульчики.

**Педагог:** Дети, я познакомлю вас с одним преданием...

Давным-давно на горе Олимп жили-были Боги. Стало им скучно, решили они создать человека и заселить людьми планету Земля. Стали Боги решать, каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным».

Но один из богов сказал: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам, богам». И решили они спрятать главное, что есть у человека, - его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать внутри самого человека». На том и постановили: живет человек с давних времен, пытаясь найти свое здоровье. Да только не каждый может его найти и сберечь дар богов!

Значит, здоровье-то, оказывается спрятано в нас с вами – и в тебе, и в тебе, и во мне, в каждом из нас.

Кто из вас, дети, хочет быть здоровым?

**Ответы детей.**

**Педагог:** Сейчас мы попытаемся найти то, что спрятали в нас боги, - здоровье. Итак, начинаем игру-викторину «Быть здоровым я хочу!»

День необычный сегодня у нас,

Я искренне рада приветствовать вас!

Здесь для игры собралась детвора,

Ее начинать нам настала пора!

Викторина – это соревнование между командами. Соревноваться будут две команды «Почемучки» и «Знайки». Давайте выберем капитана от каждой команды.

Дети делятся на две команды, и выбирают капитанов.

**Педагог:** Оглашаю правила игры.

Правила игры:

1. Вопросы выслушивать внимательно.

2. Не подсказывать, не выкрикивать.

3. Если готовы, ответить – поднимайте руку.

В нашей игре-викторине 5 туров, задания будут даваться командам. Каждая команда за правильный ответ будет получать карточку (показывает). В конце игры мы их сосчитаем, и определим победителя. Желаю всем удачи!

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

**Игра-кричалка «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)

**1 тур - «Приветствие команд».**

Команды приветствуют друг друга, представляют капитанов, провозглашают свой девиз.

1 команда:

Мы команда – «Почемучки»

Мы на встречу к вам пришли

И смекалку, и уменье

Мы с собою принесли.

2 команда:

Мы – «Знайки», всем друзья,

Нам проиграть никак нельзя.

С вами мы сразимся,

Так просто не сдадимся.

Команды садятся друг против друга.

**2 тур – «Знаю ли я себя?**

**Педагог:** Каждой команде предлагаются вопросы, на которые необходимо ответить.

Вопросы команде «Почемучки».

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. Назови орган дыхания. (нос)

7. Чего у тебя много? (волос, ресничек)

8. Для чего нужен нос? (дышать, нюхать)

9. Ношу их много лет, а счета не знаю. (волосы)

10. Что лишнее: рот, нос, книга, глаза? (книга)

Вопросы команде «Знайки».

1. Для чего нужны глаза? (смотреть, наблюдать)

2. Самая верхняя часть тела. (голова)

3. Настя весело бежит к речке по дорожке,

А для этого нужны нашей Насте…(ножки)

4. Что у тебя по одному? (голова, нос и т.д.)

5. Если б не было его, не сказал б ничего.

6. Один говорит, двое глядят, двое слушают. (язык, глаза, уши)

7. Что лишнее: голова, кукла. рука, ноги? (кукла)

8. Настя ягодки берет по две, по три штучки,

А для этого нужны нашей Насте…(ручки)

9. День и ночь стучит оно,

Словно бы заведено.

Будет плохо, если вдруг

Прекратиться этот стук. (сердце)

10. Вот гора, а у горы -

Две глубокие норы,

В этих норах воздух бродит,

То заходит, то выходит. (нос)

**Педагог:** Молодцы! А сейчас предлагаю немножко отдохнуть и сделать всем вместе массаж лица.

**Массаж лица.**

Оттяну вперёд я ушки,

А потом назад.

Словно плюшевые мишки

Детки в ряд сидят.

Раз, два, три - скажу, четыре,

Пять и шесть и семь.

Не забудь: массаж для ушек

Нужно делать всем.

Оттяну вперёд я ушки,

А потом назад.

Словно плюшевые мишки

Детки в ряд сидят.

**3 тур – «Здоровое питание».**

**Педагог:** Каждой команде предлагаются вопросы, на которые необходимо дать ответ.

Вопросы для команды «Почемучки».

1. Что делают из молока? (кефир, творог, сметану, сыр, масло, йогурт)

2. Что лишнее: картофель, яблоко, огурец, капуста? (яблоко)

3. Сок из винограда какой? (виноградный)

4. Банан, апельсин, груша, яблоко – это … (фрукты)

5. Суп из молока какой? (молочный)

6. Что можно приготовить из овощей? (винегрет, салат, и т.д.)

7. Когда мы завтракаем? (утром)

8. Помидор, огурец, капуста, свекла – это…(овощи)

9. Третье блюдо на обед? (компот)

10. Полезный продукт, который получают от коровы? (молоко)

Вопросы для команды «Знайки».

1. Что делают из муки? (хлеб, пироги, печенье и т.д.)

2. Сок из сливы какой? (сливовый)

3. Что лишнее: яблоко, огурец, банан, груша? (огурец)

4. Когда мы ужинаем? (вечером)

5. Суп из грибов называется … (грибной)

6. Котлеты жарят, а суп … (варят)

7. Что можно приготовить из фруктов? (сок, компот, варенье, салат и т.д.)

8. Котлеты из рыбы какие? (рыбные)

9. Сок из помидоров какой? (томатный)

10. Продолжи: овощи и фрукты - … (полезные продукты)

**Педагог:** Молодцы! Предлагаю командам отдохнуть и немножко подвигаться.

**Физкультминутка «А теперь на месте шаг».**

А теперь на месте шаг.

Выше ноги! Стой, раз, два! (ходьба на месте)

Плечи выше поднимаем,

А потом их опускаем. (поднимать и опускать плечи)

Руки перед грудью ставим

И рывки мы выполняем. (руки перед грудью, рывки руками)

Десять раз подпрыгнуть нужно,

Скачем выше, скачем дружно! (прыжки на месте)

Мы колени поднимаем —

Шаг на месте выполняем. (ходьба на месте)

От души мы потянулись, (потягивания — руки вверх и в стороны)

И на место вновь вернулись.

Дети садятся.

**4 тур - «Если хочешь быть здоров – соблюдать режим готов?»**

Дети, режим так много значит!

Поможет он решить задачи:

Когда ложиться и вставать?

Когда тетрадку открывать?

Когда садиться за уроки?

Когда идти гулять? Когда?

Ответ получите тогда,

Когда изучите режим

И станет он вам всем родным!

**Педагог:** У каждой команды набор картинок «Режим дня». Необходимо разложить изображения действий, которые мы совершаем каждый день, по порядку.

Дети в командах выполняют задание.

**Педагог:** Молодцы! Сразу видно, что вы соблюдаете режим дня – так быстро разложили карточки! Очень важно соблюдать режим дня, чтобы сохранить свое здоровье.

**5 тур — Блицтурнир «Закончи пословицы».**

**Педагог:** Каждой команде предлагаются **пословицы**, которые необходимо закончить.

Вопросы для команды «Почемучки».

1. Здоровье дороже … (всего)

2. Береги платье снову, а здоровье … (смолоду)

3. Чистота – лучшая … (красота)

4. Чисто жить – здоровым … (быть)

5. Кто аккуратен – тот … (приятен)

6. Чисто жить … (здоровым быть)

7. Здоровье в порядке … (спасибо зарядке)

8. Не думай быть нарядным, а думай быть … (опрятным)

Вопросы для команды «Знайки».

1. Болен – лечись, а здоров … (берегись)

2. Было бы здоровье, а счастье … (найдётся)

3. Где здоровье**,**там и … (красота)

4. Двигайся больше – проживёшь … (дольше)

5. Забота о здоровье – лучшее … (лекарство)

6. Здоровье сгубишь – новое … (не купишь)

7. Чистота - … (залог здоровья)

8. Если хочешь быть здоров … (закаляйся)

**Педагог:** Вот мы и нашли, где спрятали боги здоровье, и теперь оно всегда будет с нами, а мы его поддержим.

Если хочешь быть здоровым,

Чисти зубы по утрам,

Физкультурой занимайся –

Бегай, прыгай, закаляйся

И режим свой соблюдай.

Дети, на этом наша игра-викторина «Быть здоровым я хочу!» подошла к концу. Вы проявили в ней свой ум, смекалку, сообразительность, находчивость.

Сегодня мы узнали, что здоровье человека находится в его «руках». Давайте же с ранних лет учиться беречь свое здоровье и заботиться о нем!

**Дети, вы очень много знаете о здоровом образе жизни. Все молодцы! Победила дружба!**

Дети, вы знаете, что нужно делать и какие правила соблюдать, чтобы расти здоровыми. Расскажите о них своим близким. А мы с вами закрепим наши знания - витаминным напитком! **Будьте здоровы!**