

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №12 «Ёлочка» Старооскольского городского округа

Викторина: «Здоровый образ жизни»

(для детей 5-7 лет)

Подготовила воспитатель:
Цветкова С.В.

г. Старый Оскол

Цель: закреплять знания о том, что главное в жизни человека – это здоровье.

Задачи: развивать у детей умение правильно относиться к своим жизненно – важным органам;

- Закреплять знания детей о здоровом образе жизни; о здоровьесберегающих технологиях: пальчиковых играх, массаже и 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;
- Воспитывать желание быть здоровым, внимательное доброжелательное отношение друг к другу.

Материал и оборудование: плакаты с телом человека, иллюстрации с изображением органов: сердца, легких, уха, глаза и т.д., фишки, призы.

Предварительная работа: знакомство с телом человека, чтение художественной литературы и стихов, разучивание песен, отгадывание загадок, беседы о здоровом образе жизни, об органах.

Ход:

Воспитатель: Сегодня мы поиграем в игру: «Знатоки ЗОЖ». Вы разделитесь на две команды. Одна команда будет называться «Здоровечки», другая – «Витаминки». Вы сможете проявить здесь свой ум, смекалку, сообразительность, находчивость. Игра посвящена теме: «Быть здоровым я хочу». За каждый правильный ответ участники получают фишки.

Команды садятся друг против друга.

Воспитатель: Сейчас я проведу интервью у капитанов команды. Как вы понимаете фразу: «Здоровый образ жизни».

Ответы:

-Мы должны следить за своим здоровьем. Должны правильно питаться, есть побольше фруктов, овощей. Мы не должны пить газировку, есть чипсы.

-Мы должны заниматься спортом. Я занимаюсь конькобежным спортом, делаю по утрам зарядку, много гуляю.

1тур – «Знаю ли я себя?»

- 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)
- 11)Для чего нужны глаза? (Смотреть, наблюдать)
- 12)Самая верхняя часть тела. (Голова)
- 13)Настя весело бежит к речке по дорожке,
А для этого нужны нашей Насте...(Ножки)
- 14)Что у тебя по одному? (Голова, нос и т. д.)
- 15)Если б не было его, не сказал бы ничего.
- 16)Один говорит, двое глядят, двое слушают. (Язык, глаза, уши)
- 17)Что лишнее: голова, кукла. рука, ноги? (Кукла)
- 18)Настя ягодки берет по две, по три штучки,
А для этого нужны нашей Насте...(ручки)
- 19)День и ночь стучит оно,
Словно бы заведено.
Будет плохо, если вдруг
Прекратиться этот стук. (Сердце)
- 20)Вот гора, а у горы-
Две глубокие норы,
В этих норах воздух бродит,
То заходит, то выходит. (Нос)

Воспитатель: Сейчас мы немножко отдохнем и сделаем все вместе массаж лица.

Массаж лица.
Оттяну вперед 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 вперед я ушки,
А потом назад.
Словно плюшевые мишки
Детки в ряд сидят.

2 тур – «Здоровое питание».

- 1)Что делают из молока? (Кефир, творог, сметану, сыр, масло, йогурт)
- 2)Что лишнее: картофель, яблоко, огурец, капуста? Почему? (Яблоко, потому что это фрукт, а не овощ).
- 3)Сок из винограда какой? (Виноградный)
- 4)Третье блюдо на обед. (Компот)
- 5)Банан, апельсин, груша, яблоко – это ...(Фрукты)
- 6)Суп из молока какой? (Молочный)

- 7)Что можно приготовить из овощей? (Винегрет, салат и т. д.)
- 8)Когда мы завтракаем? (Утром)
- 9)Первое блюдо на обед? (Суп)
- 10)Помидор, огурец, капуста, свекла – это...(овощи)
- 11)Полезный продукт, который получают от коровы? (Молоко)
- 12)Что делают из муки? (Хлеб, пироги, печенье и т. д.)
- 13)Сок из сливы какой? (Сливовый)
- 14)Что лишнее: яблоко, огурец, банан, груша? Почему? (Огурец, потому что это овощ, а не фрукт.)
- 15)Когда мы ужинаем? (Вечером)
- 16)Суп из рыбы называется...(рыбный)

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.)

3 тур – «Логические цепочки»»

1)скажи наоборот: грязный - ...(чистый)

2)Скажи наоборот: здоровый - ...(больной)

3)Скажи наоборот: жарко - ...(холодно)

4)Скажи наоборот: сладкий -...(горький)

5)Скажи наоборот: веселый - ...(грустный)

6)Что лишнее: лыжи, санки, скакалки, коньки? (Скакалка не относится к зимним уличным видам спорта).

7)Скажи наоборот: вредно -...(полезно)

8)Скажи наоборот: хорошо - ...(плохо)

4 тур – «Закончи пословицы».

1) Чистота -(закон здоровья)

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)

Воспитатель:

Вот настал момент прощанья,

Будет краткой моя речь,
Я желаю всем здоровья,
До счастливых новых встреч!
Ребята, вы очень много знаете о здоровом образе жизни. Все молодцы!
Победила дружба! Всем вручаются медали ЗОЖ!

