

*Викторина:  
«Здоровый образ жизни»*



*Группа №7*

*Кочкина З.Г.  
Смокина П.В.*











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

*Материал и оборудование:* фишки, призы.

*Ход:*

*Воспитатель:* Сегодня мы поиграем в игру: «Знатоки». Вы должны разделиться на две команды, у меня есть фишки. Каждый из вас выберет ту, которая ему понравится. Одна команда – желтые фишки и вы будете называться «Солнышко» (предложение детей), а другая – красные фишки и название команды «Земляничка». 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, а жюри – ваши мамы.

*1 тур – «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) 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.

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) Когда мы ужинаем? (Вечером)
- 14) Суп из рыбы называется... (рыбный)

А сейчас мы с вами снова поиграем:

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)

Отдохнем и поиграем: «Кот Тимоша»

4 тур – «Закончи пословицы» - для наших мам:

1. Чистота - .... (...залог 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! Жюри подводит итог.  
Ребята, вы очень много знаете о здоровом образе жизни. Все молодцы! Победила дружба! Всем вручаются раскраски.