

Викторина-развлечение по ЗОЖ «Здоровым быть здорово!» для детей старшего дошкольного возраста

Желаю вам цвести, расти,
копить здоровье.

Оно для дальнего пути –
главнейшее условие.

С.Я. Маршак.

Цель: закреплять знания детей о здоровом образе жизни.

Ход мероприятия:

Под музыку дети входят в зал, останавливаясь возле стульчиков.

- Внимание! Внимание! Мы начинаем викторину «Волшебная страна Здоровья». Все мы хотим быть здоровыми, сильными, красивыми. Сегодня мы с вами попробуем разобраться, что же поможет нам такими стать. В нашей викторине участвуют две команды. Давайте их поприветствуем. Команда «Крепыши» и команда «Здоровячки» (дети хлопают в ладоши). Ребята, а так же сегодня в зале много болельщиков. Давайте поздороваемся с ними.

- Ребята, а ведь мы с вами не просто поздоровались, а подарили частичку здоровья, (дети садятся).

- Итак, **1-й конкурс — «Домашнее задание»**. Для того, чтобы мы могли успешно бороться с микробами, нам нужны помощники. Про них наши участники загадают загадки друг другу. Команды загадывают загадки друг другу.

1. Ускользает, как живое, но не выпущу его я,
Белой пеной пенится, руки мыть не ленится (мыло)
2. По утрам и вечером чистит зубы пастой нам (зубная щетка)
3. В руки все меня берут и усердно тело трут.
Как приятно растереться! Я, ребята, (полотенце)
4. Каждый день купается много-много раз.
Щиплет, кусается - не откроешь глаз (мыло)
5. Хожу-брожу не по лесам, а по усам, по волосам,
И зубы у меня длинней, чем у волков и медведей... (расческа)
6. Лёг в карман и караулит рёву, плаксу и грязнулю,
Им утрёт потоки слёз, не забудет и про нос (носовой платок)

- Ну что же, вы все справились с этим конкурсом. Молодцы!!!

- А сейчас, **2-й конкурс «Полезные продукты»**

- Чтобы быть здоровым, нужно есть полезные продукты, и пить чистую воду. Сейчас я буду загадывать вам загадки. Отгадывая их, вы узнаете, какие продукты полезны для здоровья.

1. Сидит дед, во сто шуб одет,
Кто его раздевает, тот слезы проливает (лук)
2. Круглая, как солнышко,
С хвостиком на доньшке.
Желтенькая, гладкая,
А откусишь – сладкая (репа)
3. Был ребенок –
Не знал пеленок,
Стал стариком –
Сто пеленок на нем (капуста)
4. Лежит меж грядок, зелен и сладок (огурец).
5. Красная девица сидит в темнице,
А коса на улице (морковь)
6. Растут на грядке
Зеленые ветки,

- А на них
Красные детки (помидор)
7. Снаружи красна,
Внутри бела,
На голове хохолок –
Зеленый лесок (редиска)
8. Что копали из земли,
Жарили, варили?
Что в золе мы испекли,
Ели да хвалили? (картофель)

Ребята, а сейчас **3-й конкурс «Эрудит»**. Слушайте внимательно вопрос и правильно отвечайте на него!

- В какой стороне тела находится сердце? (слева)
- Если человек сильно болен, что он принимает? (лекарство)
- От какого овоща плачут наши глаза? (лук)
- Что лечит врач стоматолог? (зубы)
- Какие органы помогают нам узнать, что трава зеленая, а помидор красный? (глаза)
- По какому номеру телефона мы звоним в скорую помощь? (03)
- Сколько раз в день нужно чистить зубы? (два)
- У человека может быть много друзей, но главные: (солнце, воздух, вода).

Физминутка «Повторяй движения и слова»

Задание: повторять быстро движения за ведущим и произносить 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!»

- Ребята, чтобы быть здоровым, стройным, сильным, нужно заниматься спортом. А для занятий спортом нужен различный спортивный инвентарь. И сейчас **4-й конкурс «Спортивный инвентарь»**

1. Он бывает баскетбольный,
Волейбольный и футбольный.

С ним играют во дворе,

Интересно с ним в игре.

Скачет, скачет, скачет, скачет!

Ну конечно, это... (мячик)

2. Рядом идут по снежным горам,

Быстрее помогают двигаться нам.

С ними помощницы рядом шагают,

Нас они тоже вперед продвигают. (Лыжи и лыжные палки)

3. Воздух режет ловко-ловко,

Палка справа, слева палка,

Ну а между них веревка.

то длинная... (скакалка)

4. И мальчишки, и девчонки

Очень любят нас зимой,

Режут лёд узором тонким,

Не хотят идти домой.

Мы изящны и легки,
 Мы – фигурные ... коньки
 5.Силачом я стать решил,
 К силачу я поспешил:
 - Расскажите вот о чем,
 Как вы стали силачом?
 Улыбнулся он в ответ:
 - Очень просто. Много лет,
 Ежедневно, встав с постели,
 Поднимаю я ... гантели
 6.Ясным утром вдоль дороги
 На траве блестит роса,
 По дороге едут ноги
 И бегут два колеса.
 У загадки есть ответ –
 Это мой ... (велосипед)
 7.Вот полозья, спинка, планки –
 А всё вместе это – ... санки
 8.Стань-ка на снаряд, дружок.
 Раз – прыжок, и два – прыжок,
 Три – прыжок до потолка,
 В воздухе два кувырка!
 Что за чудо-сетка тут?
 Для прыжков снаряд — ... Батут

- Что-то наши болельщики заскучали, я предлагаю им принять участие в эстафете «Перевези, что полезно для здоровья». В двух обручах находятся разные предметы, нужно по команде перевезти на машинке в обручи на противоположной стороне зала только те предметы, которые полезны для здоровья (в обручах муляжи овощей и фруктов, скакалки, гантели, конфеты, книги, игрушки и т.п.).

5-й конкурс «Прочти народное изречение»

Я начну, а вы кончайте,
 Дружно хором отвечайте!

- Холода не бойся, сам по пояс.....(мойся).
- Большой лечись, а здоров.....(берегись).
- В здоровом теле,(здоровый дух).
- Пешком ходить – долго(жить).
- Солнце, воздух и вода (наши верные друзья).
- И смекалка нужна, и закалка(важна).
- Кто любит спорт, тот(здоров и бодр).
- Курить – здоровью(вредить).
- Кто спортом занимается, тот силы(набирается).
- Здоровье дороже (богатства).
- Отдай спорту время, а взамен получи (здоровье)
- До свадьбы(заживет).

Пока жюри подводит итоги, все дети отгадывают кроссворд. Слова отгадываются по вертикали. По горизонтали получается слово «Здоровье».

1.Я увидел свой портрет.
 Отошел – портрета нет.

И сияет, и блестит,
Никому оно не льстит,-
А любому правду скажет-
Все как есть ему, покажет. (Зеркало)

2. Вот такой забавный случай!
Поселилась в ванной – туча.
Дождик льется с потолка
Мне на спину и бока.
До чего ж приятно это!
Дождик теплый, подогретый.
На полу не видно луж.
Все ребята любят ... (Душ)

3. Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится! (Мыло)

4. Хожу, брожу не по лесам,
А по усам, по волосам,
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и мышей. (Расческа)

5. Резинка – Акулинка
Пошла гулять по спинке.
А полка она гуляла,
Спинка розовая стала. (Мочалка)

6. Я не море и не речка,
Я не озеро, не пруд,
Но как утро или вечер –
Люди все ко мне бегут. (Ванна)

7. Серебряная труба,
Из тубы – вода,
Вода бежит и льется
В белизну колодца,
На трубе – два братца,
Сидят да веселятся.
Один в кафтане красном,
Второй – в голубом,
Оба друга – брата
Заведуют водой. (Умывальник)

8. Костяная спинка,
Жесткая щетинка,
С мятной пастой дружит,
Нам усердно служит. (Зубная щетка)

- Итак, сейчас жюри огласит результаты викторины.

- Всем спасибо за внимание,
За задор и звонкий смех,
За огонь соревнования,
Обеспечивший успех.
Вот настал момент прощания.
Будет краткой моя речь.
Говорю всем: «До свидания!
До счастливых новых встреч!»