

Игра – викторина: «За секретами здоровья»

Цель: закрепление у воспитанников знаний об основных составляющих элементах здоровья.

Задачи:

- обучающие: закрепить знания детей об основных составляющих элементах здоровья; формировать мотивацию и ответственность за сохранение собственного здоровья;
- развивающие: развивать у детей любознательность, познавательную активность, речевые умения, творческие и артистические способности;
- воспитывающие: воспитывать чувство коллективизма, умение работать в команде, ответственное отношение воспитанников к своему здоровью, приобщать к здоровому образу жизни.

Ход:

В: Давайте поздороваемся со всеми. Говоря друг другу «здравствуйте», мы всегда желаем собеседнику здоровья, хорошего настроения. Говорят, что «Хорошее настроение – половина здоровья!» Мы надеемся, что сегодня у всех хорошее настроение!

(Раздается стук в дверь. Заходит доктор Пилюлькин).

П: Здравствуйте, ребята! Вы меня узнали? Я – доктор Пилюлькин из славной страны Здоровейки. Сегодня я пришел к вам не просто так: я пришёл узнать, а знаете ли вы секреты здоровья.

Для начала предлагаю разделиться на две команды:

1 – команда «Витаминки»

Приветствие: «Мы команда витаминки - за здоровьем в сад пришли!»

2 – команда «Айболиты»

Приветствие: «Мы команда айболиты. Будте здоровы - не болейте!»

А чтобы быть в хорошей соревновательной форме, предлагаю провести разминку «с флажками»

За здоровьем отправляемся. (Дети шагают по кругу, а впереди «пещера»)

В: ребята, перед нами «пещерный туннель», нам надо его пройти.

Ходьба на полусогнутых ногах, руки на коленях. (Обычная ходьба по кругу)

В: Снова препятствие, высокие узкие скалы.

Ходьба боком на носочках, руки вверх (Обычная ходьба по кругу)

В: сколько много больших кочек «мешочки с песком»

Ходьба высоко поднимая ноги. (Обычная ходьба по кругу)

В: Осторожно, впереди много больших луж. (прыжки «влево» и «вправо» с продвижением вперёд)

В: Осталось совсем немного. Шагом марш! Ура! Мы добрались до страны «Здоровейка»

Малоподвижная игра: «Будь внимателен»

(Если правило верное и вы с ним согласны, вы будете хлопать; если правило неверное, сразу топайте)

- Садиться за стол с невымытыми руками -
- Есть быстро, торопливо -
- Обязательно есть овощи и фрукты +
- После еды полоскать рот +
- За столом болтать, махать руками -
- Тщательно пережёвывать пищу +
- Кушать только сладости -
- Перед едой надо всегда мыть руки с мылом +
- Надо есть продукты, которые полезны для здоровья +
- Пищу нужно глотать не жуя -

- Когда кушаешь, надо обсыпать себя крошками -
- Надо всегда облизывать тарелки после еды -

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 грядка.
 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)
 Пилюлькин: Не наяву и не во сне, без страха и без робости
 Бродить мы будем по стране, которой нет на глобусе.
 Итак, готовы?

Вопросы «Про 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)

Вопросы «Витаминные»

Ребята, как вы думаете, есть ли у нашего здоровья друзья?

- Правильно, самые верные друзья для нас – это витамины.

- А в чём содержится больше всего витаминов?

Я буду загадывать загадки, а вы должны отгадать названия фруктов и овощей.

- Круглое, румяное,

Я расту на ветке.

Любят меня взрослые,

Любят меня детки (яблоко)

- Далеко на юге где-то

Он растёт зимой и летом.

Удивит собою нас

Толстокожий (ананас)

- Знают этот фрукт детишки,

Любят есть его мартышки.

Родом он из жарких стран

В тропиках растёт (банан)

- Желтый цитрусовый плод

В странах солнечных растёт.

Но на вкус кислейший он,

А зовут его (лимон)

- С виду он как рыжий мяч,

Только вот не мчится вскачь.

В нём полезный витамин -

Это спелый (апельсин)

- Близнецы на тонкой ветке

Все лозы родные детки.

Гостю каждый в доме рад.

Это сладкий (виноград)

- Как надела сто рубах –

Захрустела на зубах (капуста)

- Кругла, рассыпчата, белая,

На стол она с полей пришла,

Ты посоли ее немножко,

Ведь, правда, вкусная? (картошка)

- Микробов он сбивает с ног

Ну а зовут его ... (чеснок)

- Нужнее всех из овощей

Для винегретов и борщей

Из урожая нового

Красавица бордовая (свекла)

- Я вырос на грядке,

Характер мой гадкий:

Куда ни приду,

Всех до слез доведу (лук)

- Привязан кустарник к колышку,

На кустике – шары.

Бока подставив солнышку,

Краснеют от жары (помидоры)

П: Я открою вам секрет: витамины, как солдаты охраняют наш организм от вредных микробов и болезней. У каждого из них есть свои имена, размером всего в одну букву: А, В, С.

Витамин А важен для зрения и роста (морковь, картофель, тыква, абрикосы)

Витамин В помогает работать сердцу, укрепляет наши кости (помидор, молоко, кедровые орехи, мясо, сыр)

Витамин С укрепляет наш организм, помогает бороться с микробами (лимон, смородина, шиповник)

Какой же секрет мы с вами раскрыли?

- Витамины, витамины
- Витамины круглый год
- Надо кушать витамины
- Чтоб здоровым был народ

Дыхательная гимнастика

Дети сидя на коленях по кругу (Взяться за руки, поднять их вверх, опустить руки на плечи друг другу, снова взяться за руки, сомкнуть круг, расширить)

Вопросы «Какой я»

Назовите орган слуха (уши)

Загадка: На ночь два оконца

Сами закрываются,

А с восходом солнца

Сами открываются (глаза)

Чего у вас по пять? (пальцев)

Назовите орган зрения (глаза)

Загадка: Всегда во рту, а не проглотишь (язык)

Назовите орган дыхания (нос)

Чего у каждого из вас много? (волос, ресничек)

Для чего нужен нос? (дышать, нюхать)

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

Для чего нужны глаза? (смотреть телевизор)

Самая верхняя часть тела (голова)

Загадка: Оля весело бежит к речке по дорожке,

А для этого нужны нашей Оле (ножки)

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

Загадка: Если б не было его, не сказал бы ничего (язык)

Загадка: Один говорит, двое глядят, двое слушают (язык, глаза, уши)

Что лишнее: Голова, кукла, рука, ноги? (кукла)

Загадка: Оля ягодки берет по две, по три штучки,

А для этого нужны нашей Оле... (ручки)

Загадка: День и ночь стучит оно,

Словно бы заведено.

Будет плохо, если вдруг

Прекратится этот стук (сердце)

Загадка: Вот гора, а у горы –

Две глубокие норы,

В этих норах воздух бродит,

То заходит, то выходит (нос)

Вопросы: «Отвечай хором»

- Чтоб здоровым чистым быть – нужно руки (с мылом мыть)
- Ежедневно закаляйся, водой холодной (обливайся)
- Не болеет только тот, кто здоров и любит (спорт)
- Защитится от ангины нам помогут (витамины)

- Здоровье в порядке, спасибо (зарядке)

После выполнения заданий, дети встают и проходят полукруг.

- Мы добрые ребята? (да)
- Мы сильные ребята? (да)
- Мы здоровые ребята? (да)

Скажем вместе: мы здоровые и мы здоровы!

П: Узнали, где же прячется здоровье? (ответы детей). Желаю вам, ребята, быть бодрыми, красивыми и здоровыми. (угощает бананами)