**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**“Детский сад №3 “Колобок” корпус 3 комбинированного вида города Улан-Удэ**

**Игра – викторина «Царство здоровья»**

 Воспитатель:

Орлова Карина Григорьевна

г. Улан-Удэ, 2022г

Возраст: дети старшего дошкольного возраста 5-6 лет.

Цели: сформировать у **детей представление о том**, что **здоровье** – главная ценность в жизни человека.

Задачи:

1 Образовательные: закрепить знания о ЗОЖ, понимание того, что занятия физкультурой,

2 Развивающие: развивать логическое мышление и память, умение выслушивать ответ товарища не перебивая.

3 Воспитательные: воспитывать желание быть **здоровым**, внимательно относиться к себе и другим людям.

Интеграция образовательных областей:

*«Познание»*, *«Речевое»*, *«Физкультура»*, *«Социализация»*

Оборудование и материал: фишки.

Предварительная работа: чтение К. И. Чуковский *«Мойдодыр»*, *«Доктор Айболит»*.

Ход викторины

Педагог. Вы сможете проявить в ней свой ум, смекалку, сообразительность, находчивость. **Викторина посвящена теме** : *«Что такое****здоровье****?»* *«****Здоровый образ жизни****»*.

**Здоровье** – это одна из главных ценностей человеческой жизни. Каждый из вас хочет быть сильным, бодрым, энергичным, бегать не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с друзьями во дворе. Слабое **здоровье**, болезни являются причиной плохого настроения. Поэтому каждый должен помнить о своем **здоровье**, беречь и укреплять его.

День необычный сегодня у нас,

Мы искренне рады приветствовать вас!

Здесь для игры собралась детвора,

Ее начинать нам настала пора!

Встречаются две команды: Одна команда будет называться *«Витаминка»*, другая- *«Спортик»*.

За каждый правильный ответ участники получают смайлики.

Давайте выберем капитана от каждой команды.

Внимательно слушаем правила игры:

1. Вопросы выслушивать внимательно.

2. Не подсказывать, не выкрикивать.

3. Если готовы ответить – поднимайте руку.

4. Если участники не знают ответ или ответили неправильно, право на ответ переходит другой команде.

Наша **викторина состоит из 7 туров**.

Желаю всем удачи.

Сейчас я задам вопросы капитанам команды. Как вы понимаете фразу: *«****Здоровый образ жизни****»*.

Ответы:

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

2. Мы должны заниматься спортом. Делать по утрам зарядку, много гулять.

**1ТУР – «ЗНАЮ ЛИ Я СЕБЯ?**

1) Назови орган слуха. *(Уши)*

2) Назови орган зрения. *(Глаза)*

3) Чего у тебя по пять? *(Пальцев)*

4) Назови орган дыхания. *(Нос)*

5) Всегда во рту, а не проглотишь. *(Язык)*.

6) Для чего нужен нос? *(Дышать, нюхать)*

7) Для чего нужны глаза? *(Смотреть, наблюдать)*

8) Если б не было его, не сказал бы ничего. *(Язык)*

9) Что лишнее: рот, нос, книга, глаза? *(Книга)*

10) Что лишнее: голова, кукла. рука, ноги? *(Кукла)*

**2 ТУР – *«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»*.**

1) Банан, апельсин, груша, яблоко – это *(Фрукты)*

2) Помидор, огурец, капуста, свекла – это *(овощи)*

3) Что лишнее: яблоко, огурец, банан, груша? Почему? *(Огурец, потому что это овощ, а не фрукт.)*

4) Что лишнее: картофель, яблоко, огурец, капуста? Почему? *(Яблоко, потому что это фрукт, а не овощ)*.

5) Что можно приготовить из овощей? *(Винегрет, салат и т. д.)*

6) Что делают из молока? *(Кефир, творог, сметану, сыр, масло, йогурт)*

7) Полезный продукт, который получают от коровы? *(Молоко)*

8) Что делают из муки? *(Хлеб, пироги, печенье и т. д.)*

**Вопросы для команды *«Здравики»***

• Что делают из молока? *(Кефир, творог, сметану, сыр, масло, йогурт.)*

• Ч то лишнее: картофель, яблоко, огурец, капуста? *(Яблоко.)*

• Сок из винограда какой? *(Виноградный.)*

• Банан, апельсин, груша, яблоко – это *(Фрукты.)*

• Суп из молока какой? *(Молочный.)*

• Что можно приготовить из овощей? *(Винегрет, салат, и т. д.)*

• Когда мы завтракаем? *(Утром.)*

• Помидор, огурец, капуста, свекла – это *(Овощи.)*

• Третье блюдо на обед? *(Компот.)*

• Полезный продукт, который получают от коровы?.*(Молоко.)*

**Вопросы для команды *«Витаминки»***

• Что делают из муки? *(Хлеб, пироги, печенье и т. д.)*

• Сок из сливы какой? *(Сливовый.)*

• Что лишнее: яблоко, огурец, банан, груша? *(Огурец.)*

• Когда мы ужинаем? *(Вечером.)*

• Суп из рыбы называется… *(Рыбный.)*

• Котлеты жарят, а суп… *(Варят.)*

• Что можно приготовить из фруктов? *(Сок, компот, варенье, салат и т. д.)*

• Котлеты из рыбы какие? *(Рыбные.)*

• Сок из помидоров какой? *(Томатный.)*

• Продолжи: овощи и фрукты - … *(Полезные продукты.)*

Педагог. А, теперь пришло время отдохнуть и немножко подвигаться Физкультминутка *«Быстро встаньте»*

Быстро встаньте, улыбнитесь,

Выше, выше подтянитесь.

Ну-ка, плечи распрямите,

Поднимите, опустите,

Влево, вправо повернулись,

Рук коленями коснулись.

Сели, встали, сели, встали,

И на месте побежали.

От души мы потянулись,

И на место вновь вернулись. *(Дети садятся.)*

**3 ТУР – *«ЛОГИЧЕСКИЕ ЦЕПОЧКИ»***

1) Скажи наоборот: грязный - *(чистый)*

2) **здоровый -***(больной)*

3) жарко - *(холодно)*

4) сладкий -*(горький)*

5) веселый - *(грустный)*

6) белый-*(черный)*

7) вредно -…полезно)

8) хорошо - …плохо)

**Вопросы для команды *«Здравики»* .**

• Скажи наоборот: грязный -… *(чистый.)*

• Кто **старше** : мама или бабушка?

• Песок сыплют, а воду… *(льют.)*

• Кто **старше** : мама или дочка?

• Скажи наоборот: **здоровый -…***(больной.)*

• Кто **старше** : сын или отец?

• Скажи наоборот: жарко -… *(холодно.)*

Вопросы для команды *«Витаминки»*.

• Скажи наоборот: сладкий - … *(горький.)*

• Скажи наоборот: веселый - … *(грустный.)*

• Продолжи: *«Спички детям…»* («не игрушка.)

• Что лишнее: лыжи, санки, скакалка, коньки? *(скакалка.)*

• Скажи наоборот: вредно - … *(полезно.)*

• Скажи наоборот: хорошо - … *(плохо.)*

• Кто младше: сын или отец?

**4 ТУР – *«ЗАКОНЧИ ПОСЛОВИЦЫ»*.**

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****)*

**Вопросы для команды *«Зравики»***

• Продолжи пословицу: *«Солнце, воздух и вода…наши лучшие друзья!»*)

• Как называется игра в мяч? *(Футбол)*.

• Продолжи пословицу: *«****Здоровье****в прядке…спасибо зарядке»*.)

• Кто лечит больных? *(Врач, доктор)*.

• В какое время года катаются на лыжах и коньках? *(Зимой)*.

• Назови полезные продукты.

**Вопросы для команды *«Витаминки»***

• В какое время года можно загорать и купаться в реке? *(Летом)*

• Продолжи пословицу: *«Чистота…залог****здоровья****»*)

• Расскажите считалку.

• Назовите вредные продукты.

• Продолжи: Никогда не унываю, и улыбка на лице,

Потому, что принимаю витамины *(А, Б, С)*.

• Продолжи пословицу: *«Землю сушит зной, а человека…болезнь»*).

**5 ТУР – ИГРАЮТ КАПИТАНЫ КОМАНД**

Вопросы:

Арбуз – это овощ или фрукт? *(Ягода)*.

Какую кашу можно сварить из пшена? *(Пшённую)*.

Какие овощи надо есть, чтобы не простудиться? *(Чеснок, лук)*.

При помощи чего мы ощущаем разный вкус? *(Языка)*.

Прибор для резки хлеба? *(Нож)*.

Как называется сушёный виноград? *(Изюм)*.

Когда лучше есть жирную пищу – зимой или летом? *(Зимой)*.

А что ещё необходимо человеку кроме пищи? *(Вода)*.

Как называется утренний приём пищи? *(Завтрак)*.

**6 ТУР - ЗАДАНИЕ *«ПОСМОТРИ И УГАДАЙ!»***

Ну-ка дети не ленитесь,

Вы со спортом подружитесь.

Вызываются капитаны команд. Каждому капитану выдается иллюстрация с видом спорта. Надо показать движениями и жестами без слов, изображенный на иллюстрации вид спорта своей команде. Команды по очереди отгадывают.

- Участники команд немного отдохнут, а болельщики поиграют.

Игры с болельщиками.

Вас прошу я дать ответ:

Это правда или нет? *(да- топаем, нет –не топаем)*

Чтоб с микробами не знаться,

Надо дети закаляться. Правда!

Никогда чтоб не хворать,

Надо целый день проспать. Нет!

Если хочешь сильным быть,

Со спортом надобно дружить. Верно!

Чтоб зимою не болеть,

На улице надо петь. Нет!

И от гриппа, от ангины

Нас спасают витамины. Верно!

Будешь кушать лук, чеснок-

Тебя простуда не найдет. Верно!

Хочешь сильным крепким стать?

Сосульки начинай лизать. Нет!

Разминка *«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!»*

**7 ТУР - ЗАГАДКИ О ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЕ, ЗОЖ.**

1. Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я,

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. *(МЫЛО)*

2. Лег в карман и караулит

Реву, плаксу и грязнулю.

Им утрет потоки слез,

Не забудет и про нос. *(НОСОВОЙ ПЛАТОК)*

3. Мойдодыру я родня,

Отверни-ка ты меня,

И холодною водою

Живо я тебя умою. *(КРАН)*

4 Наше тело покрывает,

От ненастья защищает.

Будем чаще ее мыть,

Чтобы нам красивей быть. *(КОЖА)*

5. Вот гора, а у горы

Две глубокие норы.

В этих норах воздух бродит,

То заходит, то выходит. *(НОС)*

6. Красные двери

В пещере моей,

Белые звери сидят у дверей.

И мясо, и хлеб- всю добычу мою –

Я с радостью белым зверям отдаю!

*(ГУБЫ И ЗУБЫ)*

7. Хожу – брожу не по лесам,

А по усам и волосам,

И зубы у меня длинней

Чем у волков и медведей. *(РАСЧЕСКА)*

8. В руки все меня берут

И усердно тело трут.

Как приятно растереться

Я ребята…. *(ПОЛОТЕНЦЕ)*

9 тур – вопросы на смекалку

- Почему нельзя пить воду из реки.

- Почему нельзя грызть ногти.

- Почему нельзя пользоваться чужой расческой.

- Почему нельзя есть чипсы.

Педагог: На этом наша **викторина** подошла к концу. Ребята, вы все молодцы и очень много знаете о **здоровом образе жизни**.

Давайте мы с вами подведем итог, чтобы быть **здоровым надо***(ответы****детей****)*

(заниматься спортом, делать гимнастику, правильно питаться, всегда мыть руки и). Молодцы.