

Конспект игры-викторины: «Быть здоровым я хочу!» для детей старшего дошкольного возраста

Подготовила:
Мишинева И.В., воспитатель

Цель: пропаганда здорового образа жизни среди дошкольников.

Задачи:

Образовательные:

- сформировать у дошкольников представление о здоровом образе жизни;
- закреплять знания детей о том, как сохранить здоровье;
- обогащать словарный запас детей по здоровому образу жизни;

Развивающие:

- формировать способности к импровизации и творчеству в двигательной деятельности;
- создавать положительный эмоциональный настрой, желание заниматься спортом;
- развивать познавательную активность детей, учить рассуждать, делать выводы;

Воспитательные:

- воспитывать целеустремленность, волю и характер, командные качества.

Предварительная работа: знакомство с телом человека, чтение художественной литературы, разучивание стихотворений о здоровом образе жизни песен, отгадывание загадок, беседы о здоровом образе жизни, об органах, рассматривание иллюстраций о спорте, режиме для детей, о здоровом питании, дидактические игры «Что можно, что нельзя», «Да – нет».

Материалы и оборудование: эмблемы участников команд, музыкальное сопровождение, задания для конкурсов, карточки «Витаминки», раздаточный материал, призы.

Ход мероприятия:

Звучит бодрая музыка.

Подвижная игра «Ты шагай, не зевай!»

Ты шагай, ты шагай своей дорогой, не зевай.

Ты шагай, ты шагай, себе пару выбирай.

Поздоровайся ладошкой,

Поздоровайся и ножкой.

Плечиком и локотком.

И конечно, язычком: «Здравствуй!»

Воспитатель: Дети, кто из вас знает, почему при встрече люди здороваются и говорят: «Здравствуйте!»

Дети: Желают здоровья.

Воспитатель: Что же такое здоровье?

Ответы детей.

Воспитатель: Я очень рада видеть вас всех сегодня такими здоровыми и красивыми!

Дети садятся на стулья.

Воспитатель: Дети, я познакомлю вас с одним преданием...

Давным-давно на горе Олимп жили-были Боги. Стало им скучно, решили они создать человека и заселить людьми планету Земля. Стали Боги решать, каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным».

Но один из богов сказал: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам, богам». И решили они спрятать главное, что есть у человека, - его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать внутри самого человека». На том и постановили: живет человек с давних времен, пытаюсь найти свое здоровье. Да только не каждый может его найти и сберечь дар богов!

Значит, здоровье-то, оказывается спрятано в нас с вами – и в тебе, и в тебе, и во мне, в каждом из нас.

Кто из вас, дети, хочет быть здоровым?

Ответы детей.

Воспитатель: Сейчас мы попытаемся найти то, что спрятали в нас боги, - здоровье. Итак, начинаем игру-викторину «Быть здоровым я хочу!»

День необычный сегодня у нас,

Я искренне рада приветствовать вас!

Здесь для игры собралась детвора,

Ее начинать нам настала пора!

Викторина – это соревнование между командами. Соревноваться будут две команды «Почемучки» и «Знайки». Давайте выберем капитана от каждой команды.

Дети делятся на две команды, и выбирают капитанов.

Воспитатель: Оглашаю правила игры.

Правила игры:

1. Вопросы выслушивать внимательно.

2. Не подсказывать, не выкрикивать.

3. Если готовы ответить – поднимайте руку.

В нашей игре-викторине 5 туров, задания будут даваться командам. Каждая команда за правильный ответ будет получать карточку (*показывает*). В конце игры мы их сосчитаем, и определим победителя. Желаю всем удачи!

Чтобы быть в хорошей соревновательной форме, предлагаю провести разминку. Отвечать будут обе команды хором.

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 гряды.
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)*

1 тур - «Приветствие команд».

Команды приветствуют друг друга, представляют капитанов, провозглашают свой девиз.

1 команда:

Мы команда – «Почемучки»
Мы на встречу к вам пришли
И смекалку, и уменье
Мы с собою принесли.

2 команда:

Мы – «Знайки», всем друзья,
Нам проиграть никак нельзя.
С вами мы сразимся,
Так просто не сдадимся.

Команды садятся друг против друга.

2 тур – «Знаю ли я себя?»

Воспитатель: Каждой команде предлагаются вопросы, на которые необходимо ответить.

Вопросы команде «Почемучки».

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*)

Вопросы команде «Знайки».

1. Для чего нужны глаза? (*смотреть, наблюдать*)
2. Самая верхняя часть тела. (*голова*)
3. Настя весело бежит к речке по дорожке,
А для этого нужны нашей Насте... (*ножки*)
4. Что у тебя по одному? (*голова, нос и т.д.*)
5. Если б не было его, не сказал б ничего.
6. Один говорит, двое глядят, двое слушают. (*язык, глаза, уши*)
7. Что лишнее: голова, кукла. рука, ноги? (*кукла*)
8. Настя ягодки берет по две, по три штучки,
А для этого нужны нашей Насте... (*ручки*)
9. День и ночь стучит оно,
Словно бы заведено.
Будет плохо, если вдруг
Прекратится этот стук. (*сердце*)
10. Вот гора, а у горы -
Две глубокие норы,
В этих норах воздух бродит,
То заходит, то выходит. (*нос*)

Воспитатель: Молодцы! А сейчас предлагаю немножко отдохнуть и сделать всем вместе массаж лица.

Массаж лица.

Оттяну вперёд 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 вперёд я ушки,
А потом назад.
Словно плюшевые мишки
Детки в ряд сидят.

3 тур – «Здоровое питание».

Воспитатель: Каждой команде предлагаются вопросы, на которые необходимо дать ответ.

Вопросы для команды «Почемучки».

1. Что делают из молока? (*кефир, творог, сметану, сыр, масло, йогурт*)
2. Что лишнее: картофель, яблоко, огурец, капуста? (*яблоко*)
3. Сок из винограда какой? (*виноградный*)
4. Банан, апельсин, груша, яблоко – это ... (*фрукты*)

5. Суп из молока какой? (*молочный*)
6. Что можно приготовить из овощей? (*винегрет, салат, и т.д.*)
7. Когда мы завтракаем? (*утром*)
8. Помидор, огурец, капуста, свекла – это...(*овощи*)
9. Третье блюдо на обед? (*компот*)
10. Полезный продукт, который получают от коровы? (*молоко*)

Вопросы для команды «Знайки».

1. Что делают из муки? (*хлеб, пироги, печенье и т.д.*)
2. Сок из сливы какой? (*сливовый*)
3. Что лишнее: яблоко, огурец, банан, груша? (*огурец*)
4. Когда мы ужинаем? (*вечером*)
5. Суп из грибов называется ... (*грибной*)
6. Котлеты жарят, а суп ... (*варят*)
7. Что можно приготовить из фруктов? (*сок, компот, варенье, салат и т.д.*)
8. Котлеты из рыбы какие? (*рыбные*)
9. Сок из помидоров какой? (*томатный*)
10. Продолжи: овощи и фрукты - ... (*полезные продукты*)

Воспитатель: Молодцы! Предлагаю командам отдохнуть и немножко подвигаться.

Физкультминутка: «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.

4 тур - «Если хочешь быть здоров – соблюдать режим готов?»

Дети, режим так много значит!

Поможет он решить задачи:

Когда ложиться и вставать?

Когда тетрадку открывать?

Когда садиться за уроки?

Когда идти гулять? Когда?

Ответ получите тогда,

Когда изучите режим

И станет он вам всем родным!

Воспитатель: У каждой команды набор картинок «Режим дня». Необходимо разложить изображения действий, которые мы совершаем каждый день, по порядку.

Дети в командах выполняют задание.

Воспитатель: Молодцы! Сразу видно, что вы соблюдаете режим дня – так быстро разложили карточки! Очень важно соблюдать режим дня, чтобы сохранить свое здоровье.

5 тур - Блицтурнир «Закончи пословицы».

Воспитатель: Каждой команде предлагаются пословицы, которые необходимо закончить.

Вопросы для команды «Почемучки».

1. Здоровье дороже ... *(всего)*
2. Береги платье снову, а здоровье ... *(смолоду)*
3. Чистота – лучшая ... *(красота)*
4. Чисто жить – здоровым ... *(быть)*
5. Кто аккуратен – тот ... *(приятен)*
6. Чисто жить ... *(здоровым быть)*
7. Здоровье в порядке ... *(спасибо зарядке)*
8. Не думай быть нарядным, а думай быть ... *(опрятным)*

Вопросы для команды «Знайки».

1. Болен – лечись, а здоров ... *(берегись)*
2. Было бы здоровье, а счастье ... *(найдётся)*
3. Где здоровье, там и ... *(красота)*
4. Двигайся больше – проживёшь ... *(дольше)*
5. Забота о здоровье – лучшее ... *(лекарство)*
6. Здоровье сгубишь – новое ... *(не купишь)*
7. Чистота - ... *(залог здоровья)*
8. Если хочешь быть здоров ... *(закаляйся)*

Воспитатель: Вот мы и нашли, где спрятали боги здоровье, и теперь оно всегда будет с нами, а мы его поддержим.

Если хочешь быть здоровым,

Чисти зубы по утрам,

Физкультурой занимайся –

Бегай, прыгай, закаляйся

И режим свой соблюдай.

Дети, на этом наша игра-викторина «Быть здоровым я хочу!» подошла к концу. Вы проявили в ней свой ум, смекалку, сообразительность, находчивость.

Сегодня мы узнали, что здоровье человека находится в его «руках». Давайте же с ранних лет учиться беречь свое здоровье и заботиться о нем!

Дети, вы очень много знаете о здоровом образе жизни. Все молодцы! Победила дружба!

Дети, вы знаете, что нужно делать и какие правила соблюдать, чтобы расти здоровыми. Расскажите о них своим близким. А мы с вами закрепим наши знания - витаминным напитком! Будьте здоровы!