**Игра - викторина: «Здоровый образ жизни»**

**(подготовительная группа «Капитошка»)**

Цель: формирование осознанного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи: Закреплять знания детей о здоровом образе жизни; о здоровьесберегающих технологиях: физкультминутках; формировать у детей представления о значении правильного питания и физических упражнений как способах сохранения здоровья;

Закреплять знания о пользе витаминов и их значении для здоровья человека; развивать познавательный интерес, творческую активность;

развивать у детей умение правильно относиться к своим жизненно – важным органам; воспитывать желание быть здоровым, внимательное, доброжелательное отношение друг к другу.

Методы и приёмы: сюрпризные моменты, показ, физкультминутка, вопрос-ответ, поощрение, призы.

 Материал и оборудование: фишки, карточки с буквами, мультимедийная установка

**Ход занятия**

**Воспитатель:**Ребята, а вы любите путешествовать (ответы детей)

Предлагаю, сегодня нам отправится в путешествие, мы с вами отправимся в необычное путешествие, в одну чудесную страну. Эта страна находится близко от нас, но попасть в неё не просто. Только такие взрослые как мы могут там очутиться.

Как вы думаете, что это за страна (ответы детей). Но всё не так просто жители этой страны зашифровали название и прислали его в этом письме. Чтобы узнать надо разложить эти карточки в порядке возрастания и прочесть полученное слово (дети раскладывают карточки и получается слово «Здоровье»). Молодцы справились. Значит мы сейчас можем отправляться в страну «Здоровья».

Жители этой страны – здоровячки, приготовили для нас викторину и если мы справимся, то узнаем главный секрет здоровья.

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

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 «Витамин - ка», другая- «Здоровей - ка».

За каждый правильный ответ участники получают карточки.

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 не правильно, право на ответ переходит другой команде.

Наша викторина состоит из 5 туров.

Желаю всем удачи.

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

**Игра «Вредно – полезно»** Дети выбирают картинку и аргументируя, прикрепляют ее к листу «вредно» или «полезно»

**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.)

**Воспитатель:** А, теперь пришло время отдохнуть и немножко подвигаться Физкультминутка «Быстро встаньте» *(Даня К и Рома М)*

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)

**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)

**Воспитатель:** Молодцы, на этом 4 тур закончен и предлагаю вам немного передохнуть и расслабиться

Физкультминутка «Жук» *(Настя и Ульяна)*

**5 тур – играют капитаны команд** (прошу подойти вас ко мне)

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).

**Воспитатель:**

На этом наша викторина «Здоровый образ жизни» 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, устали? Вот оказывается какой трудный путь преодолели мы с вами по городу «Здоровье»