Викторина

«Здоровый образ жизни»

(5-8 лет)

Инструктор по физической культуре 20.02.2021г.

Корчагина А.А.

*Цель*: закреплять знания о том, что главное в жизни человека – это здоровье.

*Задачи*: развивать у детей умение правильно относиться к своим жизненно – важным органам;

Закреплять знания детей о здоровом образе жизни; о здоровьесберегающих технологиях: пальчиковых играх, массаже и 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;

Воспитывать желание быть здоровым, внимательное доброжелательное отношение друг к другу.

Материал и оборудование: плакаты с телом человека, иллюстрации с изображением органов: сердца, легких, уха, глаза и т.д., фишки.

Предварительная работа: знакомство с телом человека, чтение художественной литературы и стихов, разучивание песен, отгадывание загадок, беседы о здоровом образе жизни, об органах.

Ход:

Инструктор по ФК: Сегодня мы поиграем в игру: «Знатоки ЗОЖ». Вы разделитесь на две команды. Одна команда будет называться «Витаминка», другая- «Вкусные фрукты».Вы сможете проявить здесь свой ум, смекалку, сообразительность, находчивость. Игра посвящена теме: «Быть здоровым я хочу». За каждый правильный ответ участники получают фишки.

Команды садятся друг против друга..

Инструктор по ФК: Сейчас я проведу интервью у капитанов команды. Как вы понимаете фразу: «Здоровый образ жизни».

Ответы:

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

-Мы должны заниматься спортом. Я занимаюсь спортом, делаю по утром зарядку, много гуляю и т.д.

*1задание – «Знаю ли я себя?»*

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)

11)Для чего нужны глаза? (Смотреть, наблюдать)

12)Самая верхняя часть тела. (Голова)

13)Настя весело бежит к речке по дорожке,

А для этого нужны нашей Насте…(Ножки)

14)Что у тебя по одному?(Голова, нос и т. д.)

15)Если б не было его, не сказал бы ничего.

16)Один говорит, двое глядят, двое слушают. (Язык, глаза, уши)

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

18)Настя ягодки берет по две, по три штучки,

А для этого нужны нашей Насте…(ручки)

Инструктор по ФК: Сейчас мы немножко отдохнем и сделаем все 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.

*2 задание – «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)

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.)

*3 задание – «Логические цепочки»*

1)скажи наоборот: грязный - …(чистый)

2)Скажи наоборот: здоровый - …(больной)

3)Скажи наоборот: жарко - …(холодно)

4)Скажи наоборот: сладкий -…(горький)

5)Скажи наоборот: веселый - …(грустный)

6)Что лишнее: лыжи, санки, скакалки, коньки? (Скакалка не относится к зимним уличным видам спорта).

7)Скажи наоборот: вредно -…(…полезно)

8)Скажи наоборот: хорошо - …(…плохо)

*4 задание – «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)

Инструктор по ФК:

Вот настал момент прощанья,

Будет краткой моя речь,

Я желаю всем здоровья,

До счастливых новых встреч!

Ребята, вы очень много знаете о здоровом образе жизни. Все молодцы! Победила дружба! Всем вручаются медали ЗОЖ!