

Викторина для детей 5-6 лет «Будем мы всегда здоровы»

Ведущий:

«Здравствуй», - люди говорят. Это слово просто клад!
Здравствуй, значит - будь здоров! И не нужно больше слов.
Если здравствуй, ты сказал, ты здоровья пожелал.
Здравствуйте, ребята. ОТВЕТЫ ДЕТЕЙ.

Сегодня мы рады приветствовать вас в этом зале на нашей викторине, посвященной теме «Здоровья», надеюсь вы проявить свой ум, смекалку, сообразительность, находчивость.

Здоровый образ жизни, как вы это понимаете? (Ответы детей.)
Здоровье - это одна из главных ценностей человеческой жизни. Каждый ребенок 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!

И так сегодня встречаются две команды: «**Супергерои**» и «**Олимпийские резервы**».

Правила игры:

1. Вопросы выслушивать внимательно.
2. Не подсказывать, не выкрикивать.
3. Если готовы ответить – поднимайте руку.
4. Если участники не знают ответ, право на ответ получают зрители.
Желаем всем удачи.

1 тур - Мы поговорим о **спорте**:(по три вопроса каждой команде)

1. Воздух режет ловко-ловко,
Палка справа, слева палка,
Ну а между них веревка.
Это длинная... (**скакалка**)

2. С горки сами вниз летят,
А на горку не хотят,
Надо в горку за веревку
Каждый раз тянуть назад. **(Санки)**

3. Руки врозь, а ноги вместе.
Бег, потом прыжки на месте.
Рассчитались по порядку,
Вот и все — конец... (зарядке)

4. Он бывает баскетбольный,
Волейбольный и футбольный.
С ним играют во дворе,
Интересно с ним в игре.
Скачет, скачет, скачет, скачет!
Ну конечно, это... (мячик)

5. Этот конь не ест овса,
вместо ног - два колеса.
Сядь верхом и мчись на нем,
Только лучше правь рулем. (велосипед)

6. Как только утром я проснусь,
Присяду, встану и нагнусь –
Все упражненья по порядку!
Поможет вырасти ... (зарядка)

А теперь задание для болельщиков. Из каждой группы прошу выйти по 3 мальчика.

- 1 пара: приседание с гантелями, руки вперед; (10раз)
- 2 пара: отжимание от пола. (сколько сможете)
- 3 пара: по очереди поднять штангу

2 тур – «Здоровое питание»

Каждой команде будут предложены набор картинок, зада найти из них одну лишнюю.

1. Какие продукты делают из молока? - сметану, сыр, йогурт, (ПЕЧЕНЬЕ)
2. Какие продукты делают из муки? Хлеб, пироги, печенье (шоколад)
3. Что лишнее: (картофель, перец, капуста? (Яблоко.)
4. банан, апельсин, киви, (огурец)
5. помидор, огурец, свекла (груша)
6. мандарин, апельсин, лимон, (дыня)

7. арбуз, клубника, малина, (фасоль)
8. каша, кефир. Творог (гамбургер)

Задание для болельщиков

Послушайте пожалуйста стихотворение, только очень внимательно
«Про овощи»

Жил один садовод,
Он развел огород,
Приготовил старательно грядки.
Он принес чемодан,
Полный разных семян,
Но смешались они в беспорядке.
Наступила весна
И взошли семена.
Садовод любовался на всходы,
Утром их поливал,
На ночь их укрывал
И берёт от прохладной погоды.
Но когда садовод
Нас позвал в огород,
Мы взглянули и все закричали:
- Никогда и нигде
Ни в земле, ни в воде
Мы таких овощей не встречали!
Показал садовод
Нам такой огород,
Где на грядках, засеянных густо,
Огорбузы росли
Помидыни росли,
Редисвекла, челук, и репуста.

Назовите правильно, что выросло на грядках (огурцы, арбузы, помидоры, дыни, редиска, свекла, чеснок, лук, репа, капуста).

3 тур: «Режим дня»

1. Когда мы утром просыпаемся, то?

- А. Играем в игры.
- Б. Умываемся, чистим зубки.
- В. Идем гулять на улицу.

2. Зачем нужна утренняя зарядка?

- А. Чтобы быть здоровым и сильным.
- Б. Чтобы не села батарейка.
- В. Чтобы не ходить на физкультуру.

3. Утром во время завтрака мы кушаем?

- А. Мороженое или конфеты.
- Б. Молочный суп или кашу.
- В. Сосиску в тесте или пирожки.

4. После обеда?

- А. Идём домой.
- Б. Ложимся спать, чтобы отдохнуть.
- В. Поём песни.

5. Сон это...

- А. Здоровье...
- Б. Плохое настроение.
- В. Мультик.

6. Для чего нам нужна прогулка? (все варианты правильные)

- А. Чтобы дышать свежим воздухом.
- Б. Чтобы понаблюдать за удивительным миром природы.
- В. Чтобы поиграть с ребятами в интересные игры.

Физ. Минутка «Цып-цып-цыплятки»

4 тур: Культурно гигиенические навыки

1. Ускользает как живое
Но не выпущу его я
Белой пеной пенится
Руки мыть не ленится (Мыло)
2. Мною можно умываться.
Я умею проливать.
В кранах я живу всегда.
Ну, конечно, я — ...(Вода)
3. Дождик теплый и густой:
Этот дождик не простой,
Он без туч, без облаков,
Целый день идти готов. (Душ)
4. Глаза я крепко закрываю,
В голову его втираю,

А потом водой смываю.
Это средство для волос,
Может быть даже без слез. (Шампунь)

5. Пластмассовая спинка
Жесткая щетинка
С зубной пастой дружит
Нам усердно служит (Зубная щетка)
6. Он в кармане караулит
Реву, плаксу и грязнулю,
Им утрет потоки слез,
Не забудет и про нос. (Носовой платок)

Задание для болельщиков: Игра «Советы»

Если мой совет хороший,
То похлопай в ладоши.
На неправильный совет
Говорите: - Нет, нет, нет!

1. Постоянно нужно есть
Для зубов для ваших
Фрукты, овощи, омлет,
Творог, простоквашу.
Если мой совет хороший –
То похлопай ты в ладоши!

2. Зубы вы почистили и идёте спать,
Захватите булочку сладкую в кровать.
Это правильный совет?
- Нет, нет, нет, нет!

3. Не грызите лист капустный,
Он совсем – совсем не вкусный,
Лучше ешьте шоколад,
Вафли, сахар, мармелад.
Это правильный совет?
- Нет, нет, нет, нет!

4. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок.
Если мой совет хороший –
Вы похлопайте в ладоши!

5. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить
Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.
Это правильный совет?
- Нет, нет, нет, нет!

6. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:
Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.
Если мой совет хороший –
Вы похлопайте в ладоши!

7. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,
Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.
Если мой совет хороший –
Вы похлопайте в ладоши!

8. Буль, Буль, Буль – журчит из крана,
Просыпаться надо рано
И в постели не лежать –
День зарядкой начинать.
Если мой совет хороший –
Вы похлопайте в ладоши!

Вопрос для всех:

Ох, неловкая Людмила
На пол щётку уронила,
С полу щётку поднимает,
Чистить зубы продолжает.
Кто даст правильный ответ?
Молодчина Люда?
- Нет!

5 тур: «полезные вредные продукты»

Вызываются капитаны команд. Каждому капитану выдается набор продуктов
надо разложить полезны и вредные продукты.

Ну и на последок мы с вами вместе повторим правила чтобы быть всегда
здоровыми:

1. Чистота – залог... здоровья.
2. Все здоровы – ты и я, витаминам всем ...ура!
3. Чтоб расти и закаляться – нужно спортом ...заниматься!

Дети читают стихи:

1. Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

2. Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться—
На зарядку становиться!

3. Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

4. У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.

5. Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

6. Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты—
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

7. На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

8. Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!

9. Желаю Вам, цвести, расти,
Копить, крепить здоровье.
Оно для дальнего пути -
Главнейшее условие!