***Игра- викторина на тему: «Человек и его здоровье».***

**Цель:**Дать представление о том, что такое здоровье человека и здоровый образ жизни; пропагандировать здоровый образ жизни.

**Задачи**:

-Расширить и обобщить знания детей о здоровье и здоровом образе жизни; обсудить различные варианты отношения к своему здоровью и возможные пути его сохранения;

 -Коррекция познавательной, речевой деятельности, памяти, внимания,

творческих  способностей.

-  Воспитывать у детей  чувство личной ответственности за собственное здоровье.

**Оборудование:**презентация, цветик- семицветик, буквы на магнитах, листочки с режимными моментами, конверты с пословицами.

**Ход мероприятия.**

**1.Организационный момент.**

Настроение у нас отличное,

А улыбки – дело привычное.

Пожелаем друг другу добра,

Ведь занятие нам начинать пора.

**2.Вступительная беседа.**

- Здравствуйте, дети!

При встрече люди обычно говорят это  волшебное слово, желая друг другу здоровья.

- **Отгадайте загадку:**

Что дороже всего на свете?

- Правильно, здоровье – это самая большая на свете ценность.

- А кто знает, что же такое здоровье?

**Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни.**

Сегодня мы с вами обобщим наши знания о здоровье, поговорим  о том ,  как мы сами должны о своем здоровье заботиться и поиграем.  И тема нашей викторины «Человек и его здоровье».

**Ход мероприятия.**

В нашей викторине будут участвовать 2 команды:

1. **« Чистюли»:**

- Мы чистюли  чище всех,

Сегодня к нам придет успех.

2.      **«Витаминки»:**

- Витамины поглащайте

И здоровью помогайте.

**-**Сейчас мы в игру поиграем и что-нибудь новое узнаем. У меня есть волшебный цветок (показывает). Кто знает, как этот цветок называется? ( цветик - семицветик)

Лепесточек отрываем и задание получаем.

**1 задание.**

**« Красный лепесток»**.

 Каждая команда должна из букв собрать слово « здоровье» , «гигиена».

Что же такое - гигиена? (высказывания детей)
**Личная гигиена** — совокупность гигиенических правил поведения человека на производстве и в быту. Выполнение правил личной гигиены способствует сохранению и укреплению здоровья человека.
Правила личной гигиены включают режим дня, работы и отдыха, рациональное питание, закаливание, физическую культуру, уход за кожей, гигиену одежды, обуви и жилища.
**2 задание.**

**«Фиолетовый лепесток».**

Учитель:

Она является залогом здоровья (чистота).

Лепесток отрываем и задание получаем. «Загадки – помощники гигиены».

Соблюдение здорового образа жизни неразрывно связано с правилами гигиены. А в соблюдении правил гигиены нашими помощниками могут быть, кто вы узнаете, отгадав загадки и  выбрав отгадки.

1.Гладко, душисто, моет чисто

Нужно, чтоб у каждого было

Что, ребята?                             (мыло)

2.Целых 25 зубков

Для кудрей и хохолков

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком.           (расчёска)

3.Вафельное, полосатое,

Гладкое, лохматое,

Всегда под рукою,

Что это такое?                       (полотенце)

4.Лёг в карман и караулю

Рёву, плаксу и грязнулю,

Им утру потоки слёз,

Не забуду и про нос.

                                         (Носовой платок.)

5.На себя я труд беру:

Пятки, локти с мылом тру

И колени оттираю -

Ничего не забываю.     (Мочалка.)

6.Чтобы волосы блестели

И красивый вид имели,

Чтоб сверкали чистотой,

Мною их скорей помой.

7.Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит.        (Зубная щётка.)

8Глаза я крепко закрываю,

В голову его втираю,

А потом водой смываю.

Это средство для волос,

Может быть даже без слез. ( Шампунь)

**3 задание.  « Оранжевый лепесток».**

Давайте вспомним, что такое режим дня? (ответы детей).

Режим дня – это определённый ритм жизни, когда чередуются различные виды вашей деятельности: учёба, отдых труд, питание, сон. Он помогает школьнику становиться дисциплинированным, волевым.

**Игра « Режим дня».**

Режим, ребята, много значит:

 Поможет он решить задачи,

Когда ложиться и вставать,

 Когда тетрадку открывать,

Чтобы садиться за уроки,

Когда гулять идти, когда…

Ответ получишь ты тогда,

Когда изучишь ты режим , и станет он тебе родным.

***воспитатель.***

 Сейчас, ребята, мы поиграем в игру, которая поможет вам запомнить режим дня, по которому должны жить дети. Играющим раздаются вразброс карточки с пунктами режима дня, ваша задача распределить карточки по порядку: «Подъем», «Зарядка», «Завтрак», «Дорога в садик», «Игры», «Обед», «Прогулка», «Ужин», «Свободное время», «Сон».

**4 задание. «Желтый лепесток».**

Крепла  чтоб мускулатура,

Занимайся …

 Ребята, вы знаете, по мнению ученых ежедневные занятия физкультурой замедляют старение организма и прибавляют в среднем 6- 9 лет жизни. Однажды ученые поставили эксперимент. Одной группе участников был предложен комплекс физических упражнений, а другой группе было предложено неподвижно лежать 20 дней  . И что получилось?  У тех  , кто лежал неподвижно , появилось головокружение, они долго не могли ходить, им было тяжело дышать, у них пропал аппетит, они стали плохо спать, у них снизилась работоспособность. Таким образом, спорт, зарядка, физические упражнения приносят огромную пользу  растущему организму.

**Сейчас мы поиграем в игру « Изобрази вид спорта».**

Здоровый образ жизни связан с занятиями спортом.  И сейчас нам понадобится по 1 представителю от каждой команды.

В этом конкурсе вы должны будете изобразить жестами тот вид спорта, который написан на листочках, которые вы вытянете. Задача всех остальных угадать.

( футбол, бокс, тяжелая атлетика, фигурное катание , плавание , пулевая стрельба , борьба).

**Физ.минутка.**

**5 задание.**

**«Голубой лепесток».**

Лепесток срываю, заданье открываю. Зачем человек ест? (ответы детей)

Без еды человек не  может долго прожить, еда необходима человеку в течение всей жизни.

И как известно есть полезные продукты питания, а есть вредные. Вот мы сейчас поиграем в игру.

 ***Игра « Вредные – полезные».***

Я называю продукты, а вы - хлопаете, если продукты полезные и молчите, если вредные.

**1 команда:**

 Рыба , чипсы , жевательная резинка , «Кола» , геркулес, морковь, лук, шоколадные конфеты, яблоки, капуста, гречка.

**2 команда:**

мясо, колбаса, газировка, шоколадка, помидоры, чеснок, молоко, кефир, «Чупа-чупс» , горох, торт.

- А теперь ответьте мне на такие вопросы:

1. Как называются эти продукты? Какой из этих продуктов предпочтительнее употреблять в пищу? (сосиски, **мясо**, колбаса, сардельки)

2. Какой молочный продукт благоприятно действует на пищеварительный процесс? (сыр, **кефир,** мороженное, масло)

3. Какой из этих фруктов богат железом?. Его очень полезно употреблять при анемии. (апельсин, **яблоко,** груша, мандарин)

4. *Какой*фрукт полезно употреблять во время простуды*?* (слива, яблоко, **лимон,** банан)

5. В каком из этих овощей много фермента роста- каротина? (лук, огурец, картофель, **морковь**)

6. Как называются эти продукты? Какой из этих продуктов богат кальцием и полезен для укрепления костей, зубов? (масло, сметана, сыр, **творог)**

**6 задание.**

**«Зеленый лепесток».**

Лепесток срываю, задание  открываю.

Послушайте вопрос и дайте мне ответ:

1.     Какие фрукты, овощи и растения используют для понижения температуры и для лечения от простуды? (Малина, лимон, липа).

2.     Кто такие «моржи»? (Люди, купающиеся зимой в проруби).

3.     Почему нельзя грызть ногти? (Это некрасиво и под ногтями – микробы, можно заболеть).

4.     Листья, какого растения используют при ушибе и кровотечении? (Лопух, подорожник).

5.     Перечислите продукты, которые укрепляют кости (Молочные продукты, рыба).

6.     Можно ли в жаркий  день пить ледяную воду?

**7 задание.**

**« Синий лепесток».**

**«Народная мудрость».**

Составить из рассыпанных слов-карточек пословицы.

**1 команда**

Двигайся больше – проживешь дольше.

Чистота – лучшая красота.

**2 команда.**

Ходи больше, жить будешь дольше.

Здоровье дороже богатства.

Как называлась наша викторина?

Давайте еще раз вспомним, что же мы можем сделать для того, чтобы быть здоровыми?

-Соблюдать режим дня.

-Заниматься физкультурой и спортом.

- Соблюдать правила гигиены.

-Правильно питаться.

- Должны сказать «нет» вредным привычкам!

Подведение итогов викторины.

А закончить наше мероприятие мне хочется следующими словами:

Крошка сын к отцу пришёл.

И спросила кроха:

«Что такое ХОРОШО

И что такое плохо?»

Если делаешь зарядку,

Если кушаешь салат,

Если любишь шоколадку –

То найдёшь здоровья клад.

Если мыть не хочешь уши,

И в бассейн не ходишь ты,

С сигаретою ты дружишь –

Так здоровья не найти.

Нужно. Нужно, очень нужно

По утрам и вечерам

Умываться, закаляться,

Спортом смело заниматься.

Быть здоровым постараться.

Это нужно только вам!