



Игра-викторина «Здоровым быть здорово!»

Цель: учить детей реализовывать свои знания о здоровье в повседневной жизни.

Задачи:

- Уточнить знания детей о здоровье, здоровом образе жизни.
- Формировать навыки здорового образа жизни у обучающихся.
- Развивать связную речь.

Оборудование: мультимедийное оборудование, комплект сюжетных картинок на каждую команду, картинки стола и урны на каждую команду, коробки с набором предметов личной гигиены на каждую команду, продукты питания: творог, конфета, кока-кола, йогурт, сок, чипсы, сухарики, мандарин, чеснок, сыр, шоколад, лук, орех.

Вводная часть:

(разделить на 2 команды, придумать названия командам.)

- Здравствуйте, ребята а также их родители! Что на свете дороже всего?(слайд2)

Правильно! Здоровье!(слайд3)

Здоровье не купишь ни за какие деньги. Оно самое ценное в жизни человека. Но не зря говорят, что беречь здоровье надо смолоду. Здоровье человека во многом зависит от того, как он живёт, чем занимается, т. е. от образа жизни. Наша игра сегодня будет называться:

«Здоровым быть здорово!»

-У нас 2 команды. Я попрошу капитанам представить команды (представления команд).

Основная часть

Конкурс 1. «Кто первый?»

Первый конкурс – разминка - это проверка ваших знаний о здоровье.

.Не забывайте, что отвечать на вопрос нужно полным предложением.

Вопросы для игры:

Сколько раз в день нужно чистить зубы? (2)(слайд4)

Что нужно сделать перед едой? (помыть руки) (слайд 5)

Какие продукты являются наиболее полезными для нашего здоровья? (овощи и фрукты). (слайд6)

Лучшая тяжесть для любителей утренней зарядки. (Гантели)(слайд7)

Что нужно сделать после приема пищи?(полоскать рот)(слайд8)

Конкурс 2

Есть замечательная русская пословица: «Чистым жить - здоровым быть!» Итак, первое условие того, чтобы быть здоровым – это чистота.

Чистым нужно быть самим, чистой должна быть одежда, чистыми должны быть продукты питания, чистым должен быть наш дом. А называется всё это – соблюдение личной гигиены. Гигиена – это действия, выполняя которые, люди поддерживают своё тело и жилище в чистоте. Личная – значит, абсолютно каждый человек должен выполнять эти действия.

А сейчас посмотрим, знаете ли вы предметы личной гигиены.

«Загадки»

Угадайте, что в моей корзине? Кто отгадывает, должен ещё рассказать, как часто и когда мы этим пользуемся.

Загадки.

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 по рукою,

Что это такое? (полотенце)

4.Волосистою головкой

В рот она влезает ловко

И считает зубы нам

По утрам. (зубная щётка)

Конкурс 3 «Найди лишние»

Скажите, всеми предметами личной гигиены можно пользоваться всем вместе или есть такие предметы, которые нельзя давать даже лучшему другу? Сейчас я проверю, смогут ли команды правильно разделить все предметы личной гигиены, лежащие в этих коробках, на эти две группы.

Конкурс 4

Чистота, это не всё. Что ещё нужно для того, чтобы быть здоровым? (Чтобы быть здоровым ещё нужно правильно питаться.) Да, нужно кушать те продукты, в которых содержатся все необходимые для роста и развития вещества. Какие продукты самые полезные? (овощи, фрукты и ягоды). В овощах и фруктах, а так же ягодах содержится больше всего самых полезных для роста и развития человека веществ – витаминов.

“Вершки и корешки”

Я буду называть овощи. Если едим те части этих продуктов, которые растут под землёй, и мы их должны из земли вытащить, надо присесть, если же те, которые растут на поверхности земли, и мы их можем просто собрать – встать во весь рост и вытянуть руки вверх. Участвуют все.

(Картофель, редиска, фасоль, морковь, редька, кабачок, помидор, свекла, огурец, репа, тыква)

Конкурс 5

«Полезные и вредные продукты»

Все ли продукты полезны? Есть вредные продукты! Проверим, знаете ли вы их.

Вчера я ходила в магазин и купила разные продукты. Помогите мне определить, правильные ли я сделала покупки. Я показываю продукты питания. Вы, посоветовавшись, поднимаете зеленую карточку с если это полезный продукт, красную – если вредный.

Продукты: конфета(9), творог(10) кока-кола(11), сок(12), орехи(13), чипсы(14), жвачка(15), сухарики(16), сыр(17). чеснок(18).

Почему они вредные, кто знает? (Чипсы и сухарики обжариваются в большом количестве масла длительное время. Всё полезное уходит из них. Поэтому, кушая их, можно растолстеть или даже отравиться.) (Конфеты и сладости разрушают зубы.) (В газированной воде очень много газов. Посмотрите, как в бутылке пузырьки цепляются за стенки. Вот и за стенки нашего желудка они цепляются, это неприятно ему. Возникает отрыжка. Если это будет происходить часто, желудок на нас обидится и заболит. Часто у детей бывает аллергия на многие из добавок в газированные напитки.) – Логопед помогает составить ответы на вопросы.

Конкурс 6 «Продолжи изречение»

Я начну, а вы продолжайте,

Дружно хором отвечайте!

1. — Холода не бойся, сам по пояс... (мойся).

- Больной лечись, а здоров (берегись).

- В здоровом теле, ... (здоровый дух).

- У кого, что болит, тот о том и (говорит).

- Здоровье дороже ... (богатства)

- Солнце, воздух и вода ... (наши верные друзья).

2. – Береги платье снову, а здоровье ... (смолоду).
- Кто любит спорт, тот ... (здоров и бодр).
- Курить – здоровью (вредить).
- Кто спортом занимается, тот силы ... (набирается).
- Здоровье дороже ... (богатства).
- Отдай спорту время, а взамен получи ... (здоровье).

Конкурс 7

- А ещё полезно для здоровья гулять и заниматься спортом. Наши мускулы становятся крепче, очищаются лёгкие, когда мы дышим свежим воздухом, а значит, и мы чувствуем себя здоровыми и сильными

.Перейдём к следующему конкурсу.

Он называется „Изобрази спортсмена”.

Вам предстоит изобразить спортсмена, который вам достанется на карточке. Капитаны тянут карточки.

Карточки:

Изобразить штангиста с поднятой штангой. Изобразить пловца. Лыжника. Бегуна

Конкурс 8

Собрать разрезанную картинку и назвать, что на ней изображено.

(Каждой команде выдается по картинке, разрезанной на части.)

Заключительная часть: подведение итогов



