



Подвижная викторина

**« ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ »**

Для детей разновозрастного возраста

Подготовила: воспитатель МКОУ СОШ №5

Клочкова Е.А.



Подвижная викторина

« ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ »

Для детей разновозрастного возраста

Цель: Укрепление здоровья и правил ЗОЖ через физические упражнения и подвижные игры.

Задачи:

Образовательные: закрепить знания правил здорового образа жизни; сформировать представление о здоровом образе жизни; формировать навыки, умения.

Развивающие: развить физическое здоровье у детей; развить опорно-двигательный аппарат; развить физические качества: быстрота и ловкость.

Воспитательные: воспитать интерес к эстафетам, спортивным играм; воспитать интерес к спорту; воспитать дружеское отношение друг к другу.

Оборудование: обручи, карточки –пазлы « спортивный инвентарь», карточки « полезная еда», макет рта с зубами, эстафетная палочка в виде зубной щётки, доски.

Под музыку дети входят в зал строятся в одну шеренгу

Инструктор:

Приветствуем сегодня всех,
Мы рады встрече с вами.
И не случайно в этот зал
Всех вместе мы собрали.
Детей сегодня позвала
Спортивная викторина
И думаю, пройдет она
Нескучно и активно.

А викторина наша не простая а подвижная и посвящена она Здоровому Образу Жизни,.,

А оценивать наши достижения мы попросим наших гостей.

(представление жюри)

давайте их поприветствуем :

Получен от природы дар
Не мяч и не воздушный шар
Не глобус это не арбуз
Здоровье –очень хрупкий груз
Чтоб жизнь счастливую прожить
Здоровье нужно сохранить
Ведь всем известно и понятно,
Что быть здоровым всем приятно.
Вам нужно правила узнать
Как сильным и здоровым стать, и азбуку свою создать.

И так ребята вас я попрошу разделиться на две команды, стать друг напротив друга и представиться. *(представление команд, чтение девизов)*

Здоровячки:

Крепыши:

Предлагаю я командам
В викторину поиграть.
И конечно же в движеньях
Нам всё это показать
На серьезные вопросы
Вам придется отвечать.
За одну секунду только
Вы должны свой дать ответ.
Фишками жюри оценит
Было правильно, иль нет.

Все готовы? Ну тогда всё внимание на меня.

1 вопрос викторины

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья —
Очень важен ...**режим дня**

РЕЖИМ

(картинка 1 правило),

Правильно ребята ну а чтобы получить это правило
Мы начнем все по порядку и дружно сделаем зарядку

(Музыкальная разминка)

Молодцы ребята с первым этапом вы справились легко, это было первое правило ЗОЖ, переходим ко 2, стройтесь за капитанами в 2 шеренги слушайте внимательно 2 задание.

2 вопрос викторины

Болею мне некогда, друзья,
В футбол, хоккей играю я.
И я собою очень горд,
Что дарит мне здоровье...**спорт**

СПОРТ

(картинка 2 правило),

Ну а чтобы получить это правило в свою азбуку нам придётся немножечко посоревноваться, и так как первое правило у нас занятие спортом, то эстафета называется *(Проводится эстафета собери пазл- «собери спортивные атрибуты»)*

По итогам жюри в этой эстафете побеждает команда....., и мы узнали 2 правило ЗОЖ, ну а мы переходим к следующему вопросу.

3 вопрос викторины

Чтобы жить и развиваться,
Нужно чем-то увлекаться,
Надо спортом, заниматься
Также **правильно питаться**.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

(картинка 3 правило)

А это правило вы получите только после того как пройдёте испытание которое называется «Полезная еда»

(Проводится эстафета, кто быстрее соберет полезную еду)

и за этот этап-фишку получает команда...., и 3 правило отправляется в нашу азбуку, а впереди нас ждёт четвёртое задание..

4 вопрос викторины

Все болезни – вон, за дверь!
Выгляжу отлично я.
Вот какой он добрый зверь **Гигиена личная!**

ГИГИЕНА

(картинка 4 правило)

Это правило будет вашим, если вы успешно справитесь с заданием, которое называется:

(Проводится эстафета «Почистим зубы»)

И победителем в этой эстафете становится команда и нам доступно 4 правило ЗОЖ ну а мы переходим к следующему этапу нашей викторины, чтобы узнать следующее правило. и так слушаем внимательно.

5 этап викторины

Позабудь ты про компьютер.

Беги на улицу гулять.

Для детей полезно очень

СВЕЖИЙ ВОЗДУХ

Свежим воздухом дышать

Солнце воздух и вода наши лучшие друзья (картинка 5 правило)

И как обычно, чтобы получить правило вам нужно быть быстрыми и ловкими, готовы: Эстафета называется Собери солнышко.

(Проводится эстафета « Собери солнышко»)

По мнению жюри с этим заданием лучше всех справилась команда.....

И так мы узнали ещё 1 правило зож и впереди нас ждет 6 и последнее правило которое мы сейчас непременно узнаем.

6 вопрос викторины

Чтобы сил тебе хватало

Бегать, прыгать и играть,

В самый полдень на кровать

СОН

Нужно лечь и отдыхать.

Это значит, что у нас

По режиму... ТИХИЙ ЧАС

(картинка 6 правило)

Чтобы дополнить вашу азбуку ещё одним правилом, я вам предлагаю игру на внимание, а называется она «День –ночь»

(Проводится игра «день ночь»)

На этом этапе за внимание и активность жюри решило наградить фишками сразу 2 команды, а пока они будут подсчитывать окончательные результаты, нас ждёт самое важное задание – создание азбуки здоровья, готовы? Тогда подходите ко мне и преступим к работе.

Закрепление, рефлексия (сборка азбуки, повторение правил)

Вот все добрые советы,

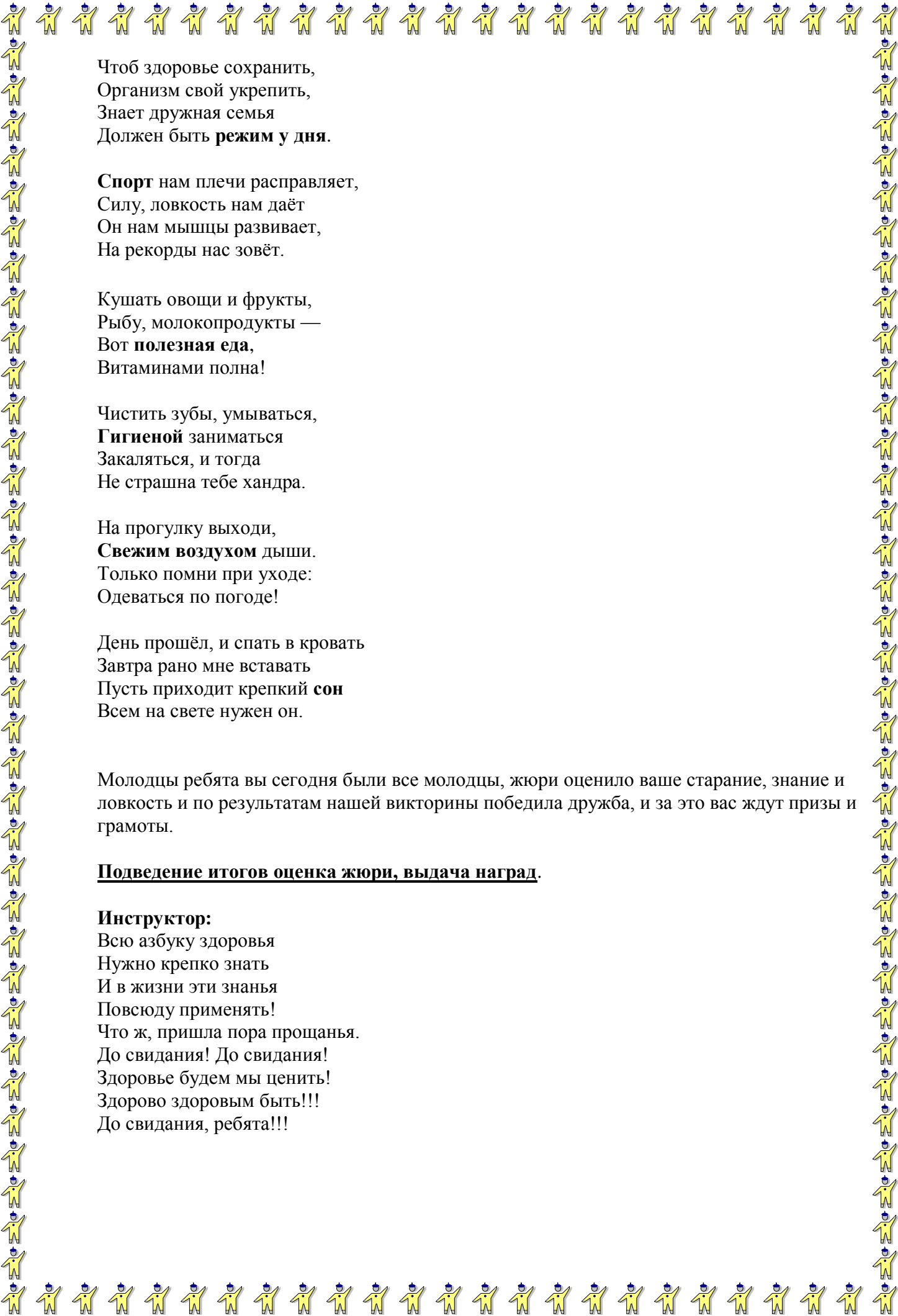
В них и спрятаны секреты,

Как здоровье сохранить.

И уметь его ценить!

Давайте вспомним все правила по порядку, выберем нужную картинку и приклеим ее в азбуку

(Дети выбирают нужную картинку и приклеивают её к азбуке)



Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает дружная семья
Должен быть **режим у дня.**

Спорт нам плечи расправляет,
Силу, ловкость нам даёт
Он нам мышцы развивает,
На рекорды нас зовёт.

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

Чистить зубы, умываться,
Гигиеной заниматься
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

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

День прошёл, и спать в кровать
Завтра рано мне вставать
Пусть приходит крепкий **сон**
Всем на свете нужен он.

Молодцы ребята вы сегодня были все молодцы, жюри оценило ваше старание, знание и ловкость и по результатам нашей викторины победила дружба, и за это вас ждут призы и грамоты.

Подведение итогов оценка жюри, выдача наград.

Инструктор:
Всю азбуку здоровья
Нужно крепко знать
И в жизни эти знания
Повсюду применять!
Что ж, пришла пора прощанья.
До свидания! До свидания!
Здоровье будем мы ценить!
Здорово здоровым быть!!!
До свидания, ребята!!!