МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«Детский сад № 331 «Радуга»

Викторина «ЗОЖ»

Подготовила и провела:
Буренок С.Г.,
руководитель физ. воспитания
высшей кв. категории

г. Новосибирск

Ведущий 1: Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья. Здоровье очень важно, ведь если человек часто болеет, он мало успевает сделать. Здоровье зависит от самого человека, от того как он о нём заботится, от образа жизни. А что нужно для того, чтобы быть здоровым?

Жить здоровым – это сильно.
Жить здоровым – это модно.

Ведущий 2: Отбросьте грусть, плохое настроение
И улыбнитесь только на мгновение,
Улыбки все мы соберем в одну
И проведем задорную игру.

Ведущий 1: Сегодня мы собрались поделиться опытом работы по теме «Что вы знаете о здоровье?». Поэтому предлагаю построить работу в форме викторины:
Приглашаем поиграть
И проблемы порешать.
Что-то вспомнить, повторить,
Что не знаем, подучить.
Итак, вам нужно поделиться на две команды. Каждая команда выберет капитана. Время подготовки к конкурсу: 1-3 минуты.

Ведущий 2: Объявляется ***1-ый конкурс: «Представление команд»***.

Вы должны придумать название и девиз команды, приветствие и пожелания команде соперников.

Ведущий 1: ***Конкурс 2-ой «Разминка»***

«И что нам горе, когда пословиц море».

На самом деле пословиц о здоровье — множество. Сейчас я буду начинать пословицу, а вы должны её закончить (пословицы не повторяют названные).

/Обращается по очереди к командам/

- Двигайся больше — проживёшь (*дольше*);
- Профилактика старенья— в бесконечности (*движенья*);
- Чисто жить — здоровым (*быть*);
- Кто аккуратен — тот людям (*приятен*);
- Не в меру еда — болезнь и (*беда*);
- Ешь да не жирей — будешь (*здоровей*);
- Зелень на столе — здоровье на (*сто лет*);
- Кто рано встаёт — тому (*Бог даёт*);
- Не пеняй на соседа, когда спишь (*до обеда*);
- Слабеет тело без (*дела*);

- Без дела жить — только небо (*коптить*);
- Хлеб на ноги ставит, а вино (*валит*);
- Кто курит табак, тот сам себе (*враг*);
- Табак здоровье разрушает и ума (*не прибавляет*);
- Курильщик — сам себе (*могильщик*);
- Если хочешь долго жить — (*брось курить*);
- Кто спортом занимается — тот силы (*набирается*);
- Спорт — эликсир (*жизни*);
- Здоровье сгубишь — новое (*не купишь*);
- Береги платье снову, а здоровье (*смолоду*).

Ведущий 2: Что ж, следующий конкурс. Конкурс таинственный. Конкурс, который несет нам неведомо что. Мы принесли вам Черный ящик. Объявляем вам 2***-ий конкурс: «Черный ящик».***

Заносит черный ящик и показывает его, не демонстрируя содержимое (в нем лежат: Вода, Витамины, Зубная щетка, Минеральная вода, Чеснок, Морковь).

1. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 килограмма этого вещества. Что за вещество находится в чёрном ящике? ***(Вода)***

2. В ящике – вещества, которые необходимы человеку в количестве лишь нескольких миллиграммов в день. Но без них человек болеет и быстро устаёт. Не зря же и название их образовано от латинского слова «жизнь». ***(Витамины, vita-жизнь)***

3. Назовите предмет личной гигиены, который находится в чёрном ящике. Им надо пользоваться не реже 2х раз в день. ***(Зубная щётка)***

4. Такая вода по своему составу представляет собой сложный комплекс солей, макро – и микроэлементов, не зря её называют «живой водой». Что находится в ящике? ***(Минеральная вода)***

5. В чёрном ящике находится овощ, который полезен при профилактике такого заболевания как грипп. ***(Чеснок)***

6. В ящике находится овощ, который замедляет процесс старения организма человека. ***(Морковь)***

Конкурс

Музыка – постоянный спутник человека во всей его жизни. это источник положительных эмоций, так необходимых для здоровья человека.

Помните, как в песне поется: «Нам песня строить и жить помогает» И следующий

конкурс «Песенный марафон». Вам нужно вспомнить и пропеть строчки из песен о здоровье, спорте.
Команды по очереди поют по куплету

Ведущий 1: Ну, а теперь. ***Конкурс «Что это значит?»*** - конкурс ассоциативный. Капитаны подойдут и возьмут по одному предмету. Посовещавшись со своими командами вы должны ответить: «Какой вид оздоровления, он отражает».

1) *фасоль* – сухой бассейн
2) *подушечка с травой* – фитотерапия
3) *диск* – музыкотерапия
4) *апельсин* – ароматерапия
5) *мыльные пузыри* - игры на дыхание
6) *кукла* – арт-терапия
7) *перчатка* – пальчиковая гимнастика
8) *цветок* – цветотерапия.

Ведущая:

В следующем конкурсе все вопросы будут касаться зрения.

1. Почему крокодилы плачут во время еды? (железы глаз так выводят соли)
2. Почему быки злятся, когда видят красный цвет? (не злятся, они его не различают, их раздражает движение тряпки, т.к. они близоруки)
3. Правда ли, что мозг страуса меньше глаза? (Да)
4. Правда ли, что мужчины и женщины страдают дальтонизмом в равной степени? (Нет, мужчины страдают им чаще в десять раз)
5. Какой врач лечит глаза? (офтальмолог)
6. Болезнь, при которой вам плохо видны далекие предметы и хорошо близкие? (близорукость)

Ведущий 1:
конкурс «Заморочки из бочки». Участники игры достают бочонки с номерами и отвечают на вопросы:

1. Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее…
(4 – 4, 5 часа)

2. Что необходимо провести в середине занятия?
(физкультминутку)

3. Сколько раз в неделю проводят физкультурные занятия с детьми 3-7 лет?
(2-3 раза в неделю)

4. Какая продолжительность занятия в старшей группе?
(25 минут)

5. Сколько минут составляет перерыв между занятиями?

(не менее 10 минут)

6. Сколько длится сон для детей 1, 5 – 3 лет?
(не менее 3 часов)

7. Какая продолжительность занятия в средней группе?
(20 минут)

8. Назовите основные виды движения
(ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье)

Частушки