

Викторина «Знатоки физкультуры и здоровья»

Цель: Создать условия для обобщения элементарных знаний по здоровьесбережению детей, развития умения использовать эти знания для своего оздоровления.

Задачи:

- развивать двигательные навыки;
- развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах;
- приобщать детей к занятиям физкультурой и к здоровому образу жизни;
- закреплять культурно-гигиенические навыки у детей;
- создать радостное эмоциональное настроение.

Ход:

Под музыку дети входят в зал. Строятся и приветствуют друг друга.

Инструктор: Здравствуйте, ребята, если мы здороваемся с кем-нибудь, что это значит?

Дети: Мы желаем ему здоровья!

Инструктор: А что такое здоровье?

Ответы детей

Инструктор: А кто скажет, что значит «быть здоровым?». (ответы детей) Да, вы правы, это значит не болеть, заниматься спортом и закаляться, есть побольше витаминов и полезные продукты. А еще не сидеть на месте, чаще двигаться.

Всем ребятам наш привет!

И такое слово:

Спорт любите с малых лет –

Будете здоровы!

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать,

Как здоровым стать!

В мире нет рецепта лучше –

Будь со спортом неразлучен,

Проживешь сто лет –

Вот и весь секрет!

Приучай себя к порядку –

Делай каждый день зарядку,

Смейся веселей,

Будешь здоровей.

Ребята, сегодня мы с вами собрались на праздник Здоровья.

Улыбкой светлой,

Дружным парадом
День Здоровья начать нам надо.
Давайте все дружно крикнем
Дню Здоровью Ура! Ура! Ура!
Для начала мы с вами разделимся на команды.

Первая команда «Айболит», вторая «Мойдодыр» .

Команды представляются.

1. Если кто-то нездоров, не зовите докторов. Всех излечит, исцелит команда наша – «Айболит»!
2. Мойте шею, руки с мылом. Трите щечки, нос до дыр. И похвалит непременно вас за это «Мойдодыр».

Инструктор: Чтобы быть в хорошей соревновательной форме и в отличном настроении давайте проведем маленькую разминку.

Музыкальная разминка

Инструктор: Ребята разминка позади, теперь можно переходить к основным заданиям. Они у нас в этой чудесной бочке. Вам понадобятся находчивость, смекалка и, конечно взаимовыручка.

Победа сама не придет никогда
Победу в борьбе добывают
В победу частицу большого труда
Задор, мастерство дополняет.
Команды готовы к соревнованиям?

Инструктор: Итак «Заморочки из бочки».

Заморочка 1 – вкусовая.

Мы с вами уже говорили, что чтобы быть здоровым нужно не только спортом заниматься, но и правильно питаться и употреблять в пищу полезные продукты.

Викторина о полезных продуктах.

Командам по очереди зачитываются загадки.

Расту в земле на грядке я.
Красная, длинная, сладкая. (Морковь)

Уродилась я на славу.
Голова бела, кудрява.
Кто любит щи
Меня в них ищи. (Капуста)

Заставил плакать всех вокруг
Хоть он и не драчун, а ... (Лук)

Круглое румяное.
Я расту на ветке:
Любят меня взрослые
И маленькие детки. (Яблоко)

Горит на грядке светофор,
И люди ждать согласны,
Пока зелёный ...
Не сделается красным (Помидор)

Она в коричневом мундире,
Сытнее овоща нет в мире.
На грядке куст её цветёт,
Под ним в земле она растёт. (Картофель)

С виду он как рыжий мяч,
Только вот не мчится вскачь.
В нём полезный витамин —
Это спелый... (Апельсин)

Фруктовый он и сливочный,
На свете всех вкусней!
Он в пластиковых баночках
Для взрослых и детей. (Йогурт)

Она украсит винегреты
Ярко-алым, сочным цветом. (Свекла)

Будет крепок и высок
Тот, кто пьёт морковный ... (Сок).

Есть для защиты вместо рук —
Зубастая головка.
Микробы вредные вокруг
Я истребляю ловко.
Кто со мною незнаком?
Называюсь... (Чесноком)

Пчелки летом потрудились,
Чтоб зимой мы угостились.
Открывай пошире рот,
Ешь душистый, сладкий... (Мед)

Что за белые крупинки?
Не зерно и не снежинки.
Скисло молоко — и в срок
Получили мы... (Творог)

Что за белая водица
С фермы к нам в бидонах мчится?
Мы ответ нашли легко —
Это просто... (Молоко)

Из крупы ее сварили,
Посолили, подсластили.
Эй, ну где же ложка наша?!
Так вкусна на завтрак... (Каша)

Кустик с запахом приятным,
Душистым, пряным, ароматным.
Он форму зонтика имеет,
Когда в нем семена созреют. (Укроп)

Заморочка 2 – гигиеническая.

Инструктор: Ребята, а вы знаете, какие нужны предметы для того, чтобы ухаживать за своим внешним видом. (Ответы детей) Это мы сейчас проверим.

Эстафета «Перенеси предметы гигиены»

Дети делятся на команды.

Напротив, каждой команды у противоположной стены стоят столы, на которых находятся различные предметы (мыльницы, зубные щётки, расчёски, игрушки и т.д.) Детям необходимо по одному подбежать к своему столу, выбрать предмет гигиены и вернуться назад. Побеждает та команда, которая быстрее и без ошибок справиться со своим заданием.

Инструктор: Молодцы ребята, вы очень хорошо, справились с этим заданием, и я убедилась в том, что вы все знаете правила гигиены.

Заморочка 3 – медицинская.

Развивающая игра «Что такое?»

Тема – лекарственные средства.

Ведущий читает три слова — определения какого-либо предмета. Задача детей назвать этот предмет. Можно использовать подсказки.

Круглый, черный, активированный... (уголь)
Белый, стерильный, марлевый... (бинт)
Пушистая, белая, волокнистая... (вата)
Горькая, болеутоляющая, жаропонижающая... (таблетка)
Резко пахнущий, дезинфицирующий, прозрачный... (спирт)
Острая, тонкая, колющая... (игла)
Липкий, тонкий, мозольный... (пластырь)
Коричневый, жгучий, дезинфицирующий... (йод)
Фиолетовая, жидкая, обеззараживающая... (марганцовка)
Стеклянный, холодный, ртутный... (градусник)

Инструктор: Заморочка 4 – физкультурная.

Эстафета «Воздушный шар»

Воздушный шар зажат двумя палочками. Донести до ориентира и вернуться назад.

Эстафета «Донеси не урони»

Дети по очереди на столовой ложке проносят теннисный мячик, аккуратно чтобы не упал.

Эстафета «Передача мяча над головой»

Первый передает мяч над головой следующему, так до последнего участника. Последний участник с мячом обегает команду и встает первым.

Эстафета «Стрельба луком»

Каждый участник бежит до линии финиша, на которой лежит репчатый лук, и старается попасть им в ведро-мишень, которое стоит на 5 м дальше финиша.

Эстафета «Черепahi»

Пройти до ориентира и обратно, не потеряв свой панцирь (таз).

Заморочка 5 – интеллектуальная.

Инструктор: Мы провели разминку для тела, а теперь предлагаю потренировать свой мозг и заняться интеллектуальной деятельностью.

Развивающая игра «Правда ли?»

На ответ ДА — дети поднимают руки вверх и хлопают в ладоши, на ответ НЕТ – топают ногами и вертят головой.

Вопросы для команд.

Правда ли.....

1. Что в правой стороне тела находится сердце?
2. Если вам необходимо позвонить в милицию, мы наберем 01?
3. Что если съесть грязное яблоко и запить его стаканом воды, ничего страшного не будет? В животике яблочко само помоеся!!!
4. Что 36,6 — нормальная температура тела человека?

5. Что от лука плачут ваши глаза?
6. Что кровь голубого цвета?
7. Что скорая помощь вызывается по номеру 03?
8. Что нужно чистить зубы только утром?
9. Что простуда возникает из-за переохлаждения организма?
10. Что длительные занятия на компьютере полезны для здоровья?
11. Что витамины из аптеки совершенно безвредны и их можно есть в любом количестве?
12. Что курение очень опасно, и что детям вредно находиться рядом с курящим человеком, когда он курит?
13. Что мыть руки нужно перед каждым приемом пищи?
14. Что для детских зубов очень полезно грызть морковь и сухарики?

Инструктор: Заморочка 6 – танцевальная.

Нам здесь некогда скучать
 Пора танцульки начинать
 В круг все вместе становитесь,
 Дружно за руки беритесь.
 Проводится танцевальная разминка «Буги-вуги»

Заморочка 7 – оздоровительная.

Массаж биологически активных зон «Неболейка»
 для профилактики простудных заболеваний (разработка М.Ю. Картушиной)

Инструктор:

Чтобы горло не болело,
 Мы его погладим смело.
 Чтоб не кашлять, не чихать,
 Надо носик растирать.
 Лоб мы тоже разотрем,
 Ладонку держим козырьком
 «Вилку» пальчиками сделай,
 Массируй ушки ты умело.

Знаем, знаем — да-да-да! —
 Нам простуда не страшна!

поглаживают ладонями шею мягкими
 движениями сверху вниз.
 Указательными пальцами
 растирают крылья носа.
 прикладывают ко лбу ладони «козырьком»
 и растирают его движениями в стороны
 раздвигают указательный и средние
 пальцы и растирают точки перед и
 за ушами.
 Потирают ладони друг о друга.

Инструктор:

Вот и завершился наш праздник.

Дружите со спортом и будьте здоровы!
 Спорт ребятам очень нужен!
 Мы со спортом крепко дружим!

Спорт – помощник, спорт – здоровье,
Спорт – игра, крикнем мы – физкульт... ура!