**Игра-викторина «Как быть здоровым» для детей среднего и старшего дошкольного возраста**

**Цель:** Формировать стремление к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

1. Развивать сенсомоторные навыки, внимание, память, мыслительную деятельность детей и способность к умозаключениям.

2. Развивать умения самостоятельно пользоваться полученными знаниями.

3. Совершенствовать эмоциональную лексику.

4. Закрепить правила безопасного поведения.

5. Воспитывать чувство товарищества и взаимопомощи.

6. Вызывать у детей радостное, бодрое настроение.

**Материалы и оборудование:**

* эмблемы командам,
* картинки *«*Опасные ситуации для здоровья»,
* предметы для игры «Чем я с другом не поделюсь»,
* оборудование для эстафеты, воздушный шарик, гуашь, влажные салфетки, обручи.
* кружки разный цветов «смайлики».

**Предварительная работа:**

* Разучивание стихотворений о здоровом образе жизни.
* Рассматривание иллюстраций о спорте, режиме для детей, о здоровом питании.
* Дидактические игры «Что можно, что нельзя», «Да - нет».
* Чтение стихотворений Михалкова «Мимоза», «Как Таня себя вылечила», «Как у нашей Любы», «Про Фому» и другие.
* Просмотр мультфильмов из серий о смешариках «Азбука здоровья».

**Ход игры:**

**Ведущий.** Мы часто произносим: *«*Будьте здоровы», «Не болейте!», «Желаем быть здоровыми». А часто ли мы думаем о своем здоровье? Что мы для этого делаем? Ответить на эти вопросы, мы с вами, сейчас и постараемся.

Подвижная игра «Поздоровайся!»

«Ты шагай, не зевай!

Ты шагай, ты шагай своей дорогой, не зевай.

Ты шагай, ты шагай, себе пару выбирай.

**Поздоровайся ладошкой**,

**Поздоровайся и ножкой**.

Плечиком и локотком.

И конечно, язычком: - Здравствуй!

Ты шагай, опять шагай своей дорогой, не зевай

Ты шагай, ты шагай, другую пару выбирай.

**Поздоровайся головкой**.

Как ты делаешь все ловко!

Пальчиком и кулачком.

И конечно, язычком: - Доброе утро!

Ты шагай, опять шагай своей дорогой, не зевай!

Ты шагай, ты шагай, другую пару выбирай.

**Поздоровайся макушкой**.

И своим красивым ушком,

Спинкой, тепленьким бочком.

И конечно, язычком - Привет!»

*Дети делятся на две команды и встают друг напротив друг друга.*

**Ведущий.** Мы начинаем игру-викторину: «Как быть здоровым». Поприветствуем наши команды: *«Витаминки»* и *«Айболиты»*

**Первый конкурс «Приветствие команд».**

1. «Мы - команда «Витаминки»

К вам на встречу мы пришли.

Бодрость духа и веселье

Мы с собою принесли.

Всё мы сможем, всё ответим

Здоровей нас, нет на свете».

2. «Мы - «Айболиты» друзья

И проиграть нам нельзя.

О здоровье всё мы знаем

Первых мест не пропускаем».

**Ведущий.** Я прошу вас всех присесть, и правила игры послушать. Задания командам буду задавать, и буду баллы выставлять (кружки разный цветов *«смайлики»*).

**Второй конкурс – разминка «Да и Нет».**

Каша - вкусная еда

Это нам полезно? *(Да)*

Лук зеленый иногда

Нам полезен дети? *(Да)*

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? *(Нет)*

Щи – отличная еда

Это нам полезно? *(Да)*

Мухоморный суп всегда -

Это нам полезно? *(Нет)*

Фрукты - просто красота!

Это нам полезно? *(Да)*

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки? *(Нет)*

Овощей растет гряда.

Овощи полезны? *(Да)*

Сок, компотик иногда

Нам полезны, дети? *(Да)*

Съесть мешок большой конфет

Это вредно, дети? *(Да)*

**Третий конкурс - эстафета «Полезные продукты».**

**Ведущий.** Каждый игрок команды бежит к обручу и выбирает из него один полезный продукт и возвращается к своей команде, передовая эстафету другому. Побеждает та команда, когда у всех игроков в руках будет по одному предмету.

**Четвертый конкурс «Найди пару».**

**Ведущий.** Перед вами карточки с опасными ситуациями для здоровья, надо объединить их в пары и объяснить, чем опасна ситуация.

**Ведущий.** Вы так внимательно рассматривали карточки, что глаза ваши устали, отдохнем немного.

**Гимнастика для глаз «Веселая неделька»**

Всю неделю по порядку,

Глазки делали зарядку.

В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся.

Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда-сюда.

В среду в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.

1, 2, 3, 4, 5.

Будем глазки открывать.

По четвергам мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль.

В пятницу мы не зевали

Глаза по кругу побежали.

Остановка и опять,

В другую сторону бежать.

Хоть в субботу выходной

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

В воскресенье будем спать,

А потом пойдем гулять.

Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!

**Пятый конкурс - эстафета «Чем с другом делиться нельзя?»**

**Ведущий.** Вам необходимо пройти по узким дорожкам к столу, выбрать из предложенных предметов те, которыми делиться ни с кем нельзя (носовой платок, расческа, зубная щетка, мочалка, сланцы для бассейна и др.) и принести их своей команде. Выигрывает та команда, где игроки правильно выберут предметы.

**Шестой конкурс капитанов «Нарисуем солнышко».**

**Ведущий.** Капитаны вам по воздушному шарику и пальчиковая гуашь. Нарисуйте солнышко для своей команды.

Ведущий подводит итоги, а ребята читают стихотворения о здоровом образе жизни.

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать

Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться–

На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,

С ними дружбы не води!

Среди них тихоня лень,

С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты-

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:

Разболеться получилось,

Знай, к врачу тебе пора.

Он поможет нам всегда!

Вот вам добрые советы,

В них и спрятаны секреты,

Как здоровье сохранить.

Научись его ценить.