**Викторина для детей старшей группы**

**Тема:** «Мы за ЗОЖ!»

**Цель:** формирование интереса, эмоционально положительного отношения к здоровому образу жизни.

**Задачи: -** закреплять представления детей о том, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье; - обогащать словарный запас детей по спортивной тематике и ЗОЖ; - развивать познавательный интерес, творческую активность; - воспитывать целеустремлённость, командные качества.

**Материалы и оборудование:** витаминки, мяч, предметы для игр: «Полезные продукты»,«Чем с другом делиться нельзя?», разрезные картинки «Виды спорта», лист бумаги, гуашь, кисть.

**Предварительная работа:** разучивание стихотворений о здоровом образе жизни. Рассматривание иллюстраций о спорте, режиме дня детей, о здоровом питании. Дидактические игры «Что можно, что нельзя», «Да – нет». Чтение стихотворений С. Михалкова «Мимоза», «Как Таня себя вылечила», «Как у нашей Любы», «Про Фому» и другие.

**Ход.**

**Воспитатель.**  Ребята, мы часто произносим: «Будьте здоровы», «Не болейте!», «Желаем быть здоровыми». А что же это значит, быть здоровым? **Ответы детей.**

**Воспитатель**. - Быть здоровым, значит вести здоровый образ жизни: следить за своим здоровьем, правильно питаться (есть больше фруктов и овощей, не употреблять вредную пищу, чипсы и газировку), заниматься спортом, больше гулять, делать зарядку. **Физминутка:**

А теперь на месте шаг, а теперь на месте шаг, Выше ноги. Стой, раз, два! (Ходьба на месте). Плечи выше поднимаем, а потом их опускаем. Руки перед грудью ставим и рывки мы выполняем. Десять раз подпрыгнуть нужно, скачем выше, скачем дружно. Мы колени поднимаем, шаг на месте выполняем. От души мы потянулись и на место вновь вернулись!

**Ведущий.** Ребята. Мы здесь собрались на игру «Как быть здоровым?» В нашей игре участвуют две команды:

1.     Наша команда: - «**Витаминки**»

Наше приветствие:  «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.     Наша команда: - «**Здоровячки**»

Наше приветствие:  «Мы – «Здоровячки» друзья

                                    И проиграть нам нельзя.

                                    О здоровье всё мы знаем

                                    Первых мест не пропускаем».

**Конкурс 1 – Разминка :  игра «Да и Нет».**

- «Каша – вкусная еда             -  Лук  зеленый, чесночок.           
 Это нам полезно? (Да)            Нам полезны  дети? (Да)          
- Щи, борщи – у нас всегда                 -  Фрукты – просто красота!     
 Нам их есть уж не охота? (Нет)          Вот что нам полезно? (Да)  
- А вот суп из мухоморов, новизна!       - Грязных ягод иногда,  
 Это нам полезно? (Нет)                         Съесть полезно, детки? (Нет)  
- Овощей растет гряда.                            -  Сок, компот всегда  
 Овощи полезны? (Да)                             Нам полезны, дети? (Да)  
- Съесть мешок большой конфет.          - Лишь полезная еда,  
 Это вредно, дети? (Да)                          На столе у нас всегда!  
- В луже грязная вода, А раз полезная еда   
 Мыться в ней полезно? (Нет) Будем мы здоровы? (Да)

**Конкурс 2 – «Полезные продукты».**

Правило. Из предметов, которые лежат на столе, надо выбрать полезные продукты.

**Конкурс 3 с мячом – «Логические цепочки».** Скажи наоборот: грязный – чистый, Здоровый – больной , жарко – холодно, сладкий – горький, вредный – полезный, хорошо – плохо, горячий – холодный, много – мало, весёлый – грустный, плакать – смеяться, слабый – сильный, трусливый – смелый.

**Конкурс 4 – «Собери картинку».** Правило. Собрать картинку и назвать вид спорта, который на ней изображён.

**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!

**Конкурс 5 – эстафета «Чем с другом делиться нельзя?»**

Правило: дети подходят столу и выбирают из предложенных предметов те, которыми делиться ни с кем нельзя (носовой платок, расческа, зубная щетка, мочалка, сланцы и шапочка для бассейна, мыло, игрушки и др.) Выигрывает та команда, где игроки правильно выберут предметы.

**Конкурс 6 - «Нарисуем солнышко»**

Капитаны рисуют солнышко, а остальные члены команды лучи.

**Ведущий.** Молодцы, ребята. (Подведение итогов викторины).

**Сюрпризный момент** – витаминки.

**Ведущий.** Послушайте стихотворение 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.