**Викторина для детей старшей группы**

**«Заморочки из бочки» (формирование здорового образа жизни)**

Воспитатель высшей категории детского сада № 201 «Волшебница»

Автономной некоммерческой организации дошкольного образования

«Планета детства «Лада» г.о.Тольятти

Надежда Васильевна Зоткина

**Цель:** обобщить и систематизировать знания детей о здоровом образе жизни, развивать смекалку, находчивость, уверенность в своих силах.

**Задачи:**

**Образовательная область «Здоровье»:**

-активизировать биологически активные точки стопы ног, ладоней, пальцев, спины (массажные коврики, чехлы на спинках стульчиков, пальчиковые игры с ребристым карандашом);

-закреплять правила сохранения правильной осанки;

-формировать представление о значении режима дня в жизни ребёнка.

-воспитывать желание быть красивым и здоровым;

-развивать у детей положительное отношение, интерес к ЗОЖ.

**Образовательная область «Физическая культура»:**

-формировать навык разных видов ходьбы.

**Образовательная область «Коммуникация»:**

-развивать у детей умение высказывать оценочные суждения о действиях человека, влияющих на их здоровье;

-активизировать в речи детей слова: заморочки, осанка, закаливание, спорт, режим дня и т.д.

**Образовательная область «Социализация»:**

-способствовать эмоциональному благополучию каждого ребенка и его успешности в коллективе сверстников;

-воспитывать коммуникабельность и умение работать в команде;

-формировать адекватную оценочную деятельность собственного поведения и поведения сверстников.

**Образовательная область «Художественное творчество»**

-развивать у детей умение передавать в творческой работе положительное отношение к ЗОЖ;

**Образовательная область «Музыка»:**

-развивать у детей чувство ритма, положительное отношение, интерес к упражнениям для формирования и укрепления правильной осанки, к закаливанию, к здоровому образу жизни.

**Оборудование**

1. Магнитофон.
2. Игра-лото «Команда чемпионов».
3. Простой ребристый карандаш на каждого ребёнка.
4. Два подноса;
5. Массажный мячик;
6. Картинки для п/и «Витамина-аскорбина»;
7. Карточки - символы для закаливания;
8. Тропа здоровья;
9. Магнитики для картинок;
10. Копилка здоровья;
11. Яблоки.

**ХОД:**

Звучит песня «Если хочешь быть здоров - закаляйся…»

Дети стоят полукругом на массажных ковриках.

Восп-ль: Послушайте, какая задорная звучит песня! О чем она? (о здоровье, о закаливании…).

Знаете, какое главное богатство на свете?

Все: Здоровье!

Реб-к: Здоровье-это красота и чистота!

Реб-к: Здоровье-это радость!

Реб-к: Здоровье-это движение!

Восп-ль: Мы расскажем и покажем, как быть здоровым в **викторине «Заморочки из бочки»**

Дети проходят и садятся на свои стульчики.

Напоминание об осанке, правильной посадке за столом: ноги на ковриках, спина касается спинки стульчика, между столом и животом проходит кулачок.

Восп-ль: «**Заморочки из бочки»**. Будем вытягивать конверты из бочки. Что такое заморочки? (это головоломка, задача или трудно решаемая задача).

Первую заморочку вытягивает **Матвей,** открываем **«Разминка».**

Игра в парах.

Вос-ль: У вас на столах лежит игра-лото «Команда чемпионов». Спортсменам надо подобрать соответствующую схему. Работать будем в парах.

Подобрали. Проверьте друг у друга. Какие виды спорта вы собрали?

Дети: конный спорт, плавание, горнолыжный, конькобежный, прыжки с трамплина и другие.

Вос-ль: Молодцы! Сложите игру в коробку.

Вос-ль: Следующую заморочку вытягивает **Ян**, конверт с заданием **«Гигиена».** На столе лежат листочки и карандаши.

Перед выполнением задания подготовим руку к письму, поиграем в пальчиковую гимнастику с карандашом.

Карандаш в руках кручу,

Между пальчиков верчу,

Непременно каждый пальчик

Быть послушным научу!

А сейчас найдите предметы, которые необходимы человеку для соблюдения личной гигиены и их заштрихуйте. Сели все правильно: ноги на ковриках, расстояние между листком и головой: от виска головы до локтя согнутой руки, спина касается спинки стульчика, голова слегка наклонена, держите правильно карандаш. Отлично!

Вос-ль: Почему предметы гигиены называют личными?

Дети: Зубная щётка только для меня, моя личная, потому - что во рту другого человека много микробов, могут быть больны зубки, горло. А расчёска - на волосах могут паразиты и микробы на коже головы.

**Егор** пойдёт вытягивать следующую заморочку.

**Здоровье-это вкусная и полезная еда!**

Вос-ль: в конверте картинки с изображением продуктов. Нам нужно разложить картинки с полезными продуктами в один поднос, неполезные – в другой. Подойдите к столу. Объясните, почему вы так разложили (3-4 объяснения).

Вос-ль: А сейчас «Рекламный мячик», расскажем, всегда ли вкусная еда бывает полезной (с массажным мячом). Кто хочет быть ведущим?

**Аня**: В мире лучшая награда **Реб-к**: В мире лучшая награда

Это плитка шоколада. Это ветка винограда.

Если много есть горчицы, Если много есть горчицы

Полетишь быстрее птицы. Будешь злей самой волчицы.

Знайте, дамы, господа, Будешь есть ты «Сникерс»

«Сникерс» лучшая еда. сладкий, будут зубы не в порядке.

В благодарность «Пепси Коле» Вкус обманчивый порой

Самым умным будешь в школе. Молоко пей дорогой!

Стать здоровым мне помог, Будешь, часто есть хот-доги,

С красным кетчупом хот-дог. Через год протянешь ноги.

Даёт силы мне всегда, Даёт силы мне всегда

Очень жирная еда. Витаминная еда.

Рыбий жир всего полезней Он спасёт от всех болезней

Хоть противный надо пить. Без болезней лучше жить.

А сейчас **Максим** пойдёт за следующей заморочкой **«Витамины».**

Чтобы вы росли, не болели, а были здоровыми нужны витамины. В каких продуктах есть витамины?

Дети: Витамины есть в полезных продуктах. Поиграем в п/и «Витамина - аскорбина».

Вос-ль: Ребята, берёте картинки, перевёрнутые обратной стороной, двигаетесь под музыку, как вам нравится, музыка закончится, вы ищете домики (играем 2 раза).

Теперь **Амина** вытягивает заморочку «**Закаливание».**

Вос-ль: Для здоровья необходимо закаливание. А как мы закаляемся?

Дети рассказывают, показывают обозначения:

(мы ходим босиком, по тропе здоровья, по мокрой и сухой дорожке, умываемся по пояс, спим без маек, купаемся, делаем массаж, полощем горло, рот после еды).

А где можно увидеть, как мы закаляемся? (в Копилке здоровья).

Вос-ль: Молодцы! Устали, пора и погулять.

Поиграем в п/и «Дорожки для девочек и мальчиков».

Девочки идут длинным путём муравьиным шагом по прямой, потом змейкой между предметами.

Мальчики идут коротким путём, ступая широким шагом, поднимая высоко колено. Молодцы!

Вот и к бочке подошли, ещё заморочку мы нашли **«Режим дня».**

**Вика**, помоги.

Вос-ль: Чтоб здоровым, сильным стать, надо режим дня соблюдать.

Давайте на доске вместе составим «Режим дня», используя картинки. Возьмите картинки. Посоветуйтесь между собой и составьте правильный режим дня. Молодцы! Справились на отлично.

**ИТОГ.** Что же нужно делать, чтоб здоровым стать: надо чистоту соблюдать, закаливаться, гулять, делать зарядку, заниматься спортом, есть полезные продукты, в которых много витаминов.

**Сюрпризный момент**

Вос-ль: Ребята, осталась еще одна заморочка! А там… яблоки! Чем они полезны для вас?

Дети: Яблоки богаты содержанием витаминов В, С, Е, в них много железа, Яблоки помогают пищеварительной системе, повышают аппетит.   
Полезно пить отвары и чай из яблок. Яблоки укрепляю организм, помогают лечить ожоги, из них делают маски для лица.

До свидания!