**Викторина «Путешествие в страну Здоровья»**

**Конкурсы**

- Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами поговорим о здоровье. *(слайд 1.)*

Здоровье не купишь ни за какие деньги. Оно самое ценное в жизни человека. Но не зря говорят, что беречь здоровье надо смолоду. Здоровье человека во многом зависит от того, как он живёт, чем занимается, т.е. от образа жизни. Наша игра сегодня будет называться:

***«Путешествие в страну Здоровья!»*** *(слайд 2.)*

У нас играют 4 команды. Я попрошу капитанам представить команды (представления команд).

***Конкурс 1. «Кто первый?»*** *(слайд 3)*

- Первый конкурс – разминка - это проверка ваших знаний о здоровье.

Первый поднявший руку даёт ответ. За правильный ответ – 1 балл.

Не забывайте, что отвечать на вопрос нужно полным предложением.

Вопросы для игры:

Сколько раз в день нужно чистить зубы? (*2*)

Что нужно сделать перед едой? (*помыть руки*)

Какие продукты являются наиболее полезными для нашего здоровья? (*овощи и фрукты*).

Чем можно заняться после обеда? (*почитать*)

Его не купишь ни за какие деньги. (*Здоровье*).

Как называется ледовая площадка, где катаются на коньках (*каток*).

Хоккей - шайба, футбол - мяч, бадминтон-... (*волан*).

***Конкурс 2. «Анаграммы»*** *(слайд 4.)*

Капитаны команд выходят и получают листочки и карандаши. На листочках записаны в разном порядке буквы. Нужно собрать слово, связанное со здоровьем.

***Кто быстрее?***

ЗКУЛЬФИТРАУ – физкультура

ДКАЗАРЯ – зарядка

ЛКАЗАКА – закалка

ЕНГИАГИ – гигиена

ЛКАПРОГУ – прогулка

***Конкурс 3. «Загадки – помощники гигиены»*** *(слайд 5, 6.)*

Есть замечательная русская пословица: «Чистым жить - здоровым быть!» Итак, первое условие того, чтобы быть здоровым – это чистота.

Чистым нужно быть самим, чистой должна быть одежда, чистыми должны быть продукты питания, чистым должен быть наш дом. А называется всё это – соблюдение личной гигиены. Гигиена – это действия, выполняя которые, люди поддерживают своё тело и жилище в чистоте. Личная – значит, абсолютно каждый человек должен выполнять эти действия.

А сейчас посмотрим, знаете ли вы предметы личной гигиены.

Соблюдение здорового образа жизни неразрывно связано с правилами гигиены. А в соблюдении правил гигиены нашими помощниками могут быть, кто вы узнаете, отгадав загадки и нарисовав отгадки.

- Кто отгадывает, должен ещё рассказать, как часто и когда мы этим пользуемся, тогда он зарабатывает 1 балл.

Загадки.

1.Гладко, душисто, моет чисто

Нужно, чтоб у каждого было

Что, ребята? *(мыло)*

2.Целых 25 зубков

Для кудрей и хохолков

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком. *(расчёска)*

3.Вафельное, полосатое,

Гладкое, лохматое,

Всегда по рукою,

Что это такое? *(полотенце)*

4.Волосистою головкой

В рот она влезает ловко

И считает зубы нам

По утрам. *(зубная щётка)*

***Конкурс 4. Зарядка “Упражнение для легких”*** *(слайд 7.)*

Надуть воздушный шарик. Можно в виде соревнования.

***Конкурс 5. «Пословицы и поговорки о Здоровье»*** *(слайд 8.)*

- Существуют ещё и пословицы и поговорки о ЗОЖ. Вы получаете их на листочках ваша задача дописать в скобках слово, подходящее по смыслу.

ЧИСТОТА - ЛУЧШАЯ (КРАСОТА)

ЧИСТО ЖИТЬ - ЗДОРОВЫМ (БЫТЬ)

КТО АККУРАТЕН - ТОТ (ПРИЯТЕН)

ЗДОРОВЬЕ - ДОРОЖЕ (ВСЕГО)

НЕ ДУМАЙ БЫТЬ НАРЯДНЫМ, А ДУМАЙ БЫТЬ (ОПРЯТНЫМ)

***Конкурс 6. Пантомима “Уборка квартиры”****(слайд 9.)*

- Изобразить какую домашнюю работу я делаю:

1. Подметаю пол.
2. Вытираю пыль с мебели.
3. Мою посуду.
4. Пользуюсь пылесосом.
5. Накрываю на стол.
6. Стираю и развешиваю белье.

***Конкурс 7. «Полезные и вредные продукты»*** *(слайд 10, 11)*

- Чистота, это не всё. Что ещё нужно для того, чтобы быть здоровым? (Чтобы быть здоровым ещё нужно правильно питаться.)

- Да, нужно кушать те продукты, в которых содержатся все необходимые для роста и развития вещества.Какие продукты самые полезные? (овощи, фрукты и ягоды). В овощах и фруктах, а так же ягодах содержится больше всего самых полезных для роста и развития человека веществ – витаминов.

Все ли продукты полезны? Есть вредные продукты! Проверим, знаете ли вы их.

Вчера я ходила в магазин и купила разные продукты. Помогите мне определить, правильные ли я сделала покупки. Я показываю продукты питания. Вы, посовещавшись, поднимаете карточку с изображением стола, если это полезный продукт, с изображением урны – если вредный.

За правильный ответ – 5 баллов, за 1 ошибку – 4 балла, за 2 ошибки – 3 балла, за 4 ошибки – 2 балла.

*Продукты: творог, конфета, кока-кола, йогурт, сок, чипсы, сухарики, мандарин, чеснок, сыр, шоколад, лук, орех.* (полезные продукты остаются на столе, вредные кладутся в урну)

Почему они вредные, кто знает?

(Чипсы и сухарики обжариваются в большом количестве масла длительное время. Всё полезное уходит из них. Поэтому, кушая их, можно растолстеть или даже отравиться.)

(Конфеты и сладости разрушают зубы.)

(В газированной воде очень много газов. Посмотрите, как в бутылке пузырьки цепляются за стенки. Вот и за стенки нашего желудка они цепляются, это неприятно ему. Возникает отрыжка. Если это будет происходить часто, желудок на нас обидится и заболит. Часто у детей бывает аллергия на многие из добавок в газированные напитки.)

Логопед помогает составить ответы на вопросы.

***ИТОГ*** *(слайд 12)*

- Все команды выступили отлично.

Но победила сегодня команда ….

Самыми активными были…

Самыми весёлыми были…

Самыми дружными были …(Вручаются грамоты)

**Здоровье** – неоценимое счастье в жизни любого человека. Так будьте здоровы!!!

***Конкурс «Ребусы»***

Капитаны получают листочки с ребусами. Они уходят в команды и обсуждают ответ (Слова: спорт, здоровье, вода, правила).