**Сценарий игры-викторины**

**«Путешествие в страну Здоровья»**

Разработала:

Гайдамак Г.А.

**Цель:** пропаганда и закрепление представлений детей о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

– расширять и закреплять знания детей о здоровом образе жизни, подвести к пониманию того, что каждый человек должен заботиться о своем здоровье с детства;

– формировать знания детей о навыках личной гигиены, о полезных и вредных продуктах питания, о видах спорта, о значении спорта и физкультуры для здорового образа жизни человека.

**Материалы и оборудование:** 2 мяча; картинки: овощи, фрукты, не полезные продукты; музыкальное сопровождение.

**Ход мероприятия**

- Здравствуйте! – ты скажешь человеку.  
Здравствуй! – улыбнется он в ответ.  
И, наверно, не пойдет в аптеку.  
И здоровым будет много лет.

- Ребята, кто из вас знает, почему при встрече люди здороваются и говорят: «Здравствуйте!»? *(Желают здоровья.)*

- Что же такое здоровье? *(Ответы детей.)*

- Здоровыми быть хотят все люди. Никому не хочется болеть, лежать в постели, пить горькие лекарства. Я очень рада видеть вас всех сегодня такими здоровыми и красивыми.

- Сегодня мы с вами проведем игру-викторину «Путешествие в страну здоровья». Во время нашего путешествия вы узнаете и вспомните много интересного и удивительного про здоровье.

Я предлагаю вам поучаствовать в конкурсах, которые для вас приготовлены. Помните, вы одна большая дружная команда. Ну что – вперед!

- Для начала нам надо размяться, предлагаю вам сделать веселую зарядку. Становитесь по порядку на веселую зарядку.

**Станция №1 *«Веселая зарядка»*.**

Мы хлопаем в ладоши, хлоп, хлоп

*Хлопки над головой*

Мы топаем ногами, топ, топ.

*Высоко поднимать колени*

Качаем головой

*Голову  вправо, влево.*

Мы руки поднимаем,

*Руки поднять, опустить*

 Мы руки опускаем,

Мы низко приседаем и прямо мы встаем.

*Присесть и подпрыгнуть*

Руки вниз, на бочок.

*Далее по тексту.*

Разжимаем в кулачок,

Руки вверх и в кулачок

Разжимаем на бочок.

На носочки поднимайся

Приседай и выпрямляйся

Ноги вместе, ноги врозь.

Раз-два выше голова,

Пять, шесть - тихо сесть.

- Вот вы и отыскали первую часть здоровья - это зарядка.

**Станция №2 *«Полезное и не полезное».***

- Ребята, как вы думаете, почему здесь нарисованы овощи и фрукты? В фруктах и овощах содержится много витаминов и полезных веществ, которые укрепляют наш организм и помогают сохранить здоровье.

- Следующее задание для вас - отгадать загадки:

Должен есть и стар и млад  
Овощной всегда *(салат)*

Будет строен и высок,  
Тот, кто пьет фруктовый *(сок)*

Знай, корове нелегко,  
Делать детям *(молоко)*

Я расти, быстрее стану,  
Если буду, есть *(сметану)*

Знает твердо с детства Глеб,  
На столе главней всех *(хлеб)*

Ты конфеты не ищи –   
Ешь с капустой свежей *(щи)*

За окном зима иль лето,  
На второе нам – *(котлета)*

Ждем обеденного часа-  
Будет жаренное *(мясо)*

Нужна она в каше, нужна и в супы,  
Десятки есть блюд из различной *(крупы)*

Мясо, рыба, крупы, фрукты –  
Вместе все они – *(продукты)*

- Молодцы, ребята! Все загадки отгадали. А вы употребляете в пищу эти продукты? *(Ответы детей.)*

*-* Вы попали на поляну полезных и вредных продуктов, вам нужно разобрать их.

*«Разбери полезные и вредные продукты питания»*.

На столе лежат картинки овощей, фруктов, неполезных продуктов. Один ребёнок переносит овощи, другой фрукты, а третий неполезные продукты. Затем проверяем и выслушиваем ответы детей.

- Умнички, вы отлично справились с заданием! Продолжим наше путешествие.

**Станция №3 *«У Айболита».***

- Мы на станции «Айболит». Уж он точно знает, что вредно, а что полезно. Ответьте на вопросы. Если вредно говорим – вредно, и наоборот, полезно – говорим – полезно!

Постоянно нужно есть,

Для здоровья важно:

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем невкусный.

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад.

Зубы вы почистили

И идите спать.

Захватите булочку,

Сладкую в [кровать](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/go.html?href%3Dhttps%253A%252F%252Fwww.google.com%252Furl%253Fq%253Dhttp%253A%252F%252Fmnogomeb.ru%252F%2526sa%253DD%2526usg%253DAFQjCNE4Z4TiKxUP9z_6SrzH8218BILYwg&sa=D&source=editors&ust=1669324343482358&usg=AOvVaw0TjdWqWuqFApZ6dLUFkL0r).

Тереть глаза грязными руками.

Заниматься физкультурой.

Вести здоровый образ жизни.

- Молодцы!  Вперед к другой станции.

**Станция №4 *«Личная гигиена».***

- Сейчас мы проверим, знаете ли вы правила гигиены. Мы поиграем в игру, которая называется *«Топ-хлоп»*. Слушайте внимательно, делайте старательно. Если мой совет хороший,

вы похлопайте в ладоши. На неправильный совет, вы потопайте – нет, нет! Будьте внимательны. Итак, начинаем. Игра *«Топ-хлоп»*.

а) Мылом моют руки. *(хлоп)*

б) Во время умывания разбрызгивают воду. *(топ)*

в) Зубы чистить не надо. *(топ)*

г) Зубы чистят зубной пастой. *(хлоп)*

д) Волосы расчесывать не надо. *(топ)*

е) Перед мытьем рук нужно закатать рукава. *(хлоп)*

ё) Нельзя брать грязные пальцы в рот. *(хлоп)*

ж) Нужно пользоваться носовым платком. *(хлоп)*

- Молодцы, вы очень хорошо справились с заданием, и я убедилась в том, что вы все знаете правила гигиены. Продолжим путешествие.

**Станция №5 *«Солнце, воздух и вода»*.**

- Чтоб простуды не бояться, физкультурой надо заниматься. И полезны нам всегда: солнце, воздух и вода! Подвижная игра: *«Солнце, воздух и вода»*.

На слово *«воздух»* - дети танцуют под музыкальное сопровождение, на слово *«солнце»* - остановиться, ручки поднять к верху, на слово *«вода»* – присесть на корточки.

- Отлично, молодцы!

**Станция №6 *«Спортивная».***

- Ребята, на этой станции вам предстоит отгадать загадки о спорте:

1. Кто по снегу быстро мчится

Провалиться не боится? *(лыжник)*.

1. Кто на льду меня догонит? Мы бежим вперегонки.

А несут меня не кони, а блестящие. *(коньки)*.

1. Десять плюс один кого-то мяч хотят загнать в ворота,

а одиннадцать других не пустить стремятся их. *(футбол)*.

1. Во дворе с утра игра, разыгралась детвора.

Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» — Там идёт игра. *(хоккей)*.

1. Он лежать совсем не хочет, если бросить, он подскочит.

Чуть ударишь, сразу вскачь, ну, конечно – это. *(мяч)*.

- Мячик наш весёлый не может так лежать. Он просит ребятишек, с ним вместе поиграть.

Игра-эстафета *«Передай мяч»*.

Первый ребенок передаёт мяч через голову назад себя следующему участнику и так до конца команды, последний с мячом бежит и встаёт впереди.

- Ребята, а какое у вас сейчас настроение? Хорошее настроение – это тоже залог здоровья.

**Станция № 7 *«Знатоки».***

- Вам предлагается закончить пословицы и поговорки про здоровье.

В здоровом теле – здоровый дух.

Чистота – залог здоровья.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

Солнце, воздух и вода – наши верные друзья.

Если хочешь быть здоровым — закаляйся!

Когда я ем, я глух и нем.

Человек устает, когда ему делать нечего.

- Итак, мы с вами выполнили все задания. Мы узнали, что вы много знаете, вы умные, здоровые, а главное дружные. Давайте вспомним, что нужно делать для того, чтобы вам вырасти здоровыми, крепкими и ловкими? *(Нужно правильно питаться, заниматься физкультурой, спортом и соблюдать режим дня, гигиену).*

- Я очень надеюсь, что вы всегда будете помнить о всех составляющих здоровья и соблюдать их.

- Дорогие ребята!

Вот и настал момент прощания.

Будет краткой моя речь.

Говорю всем: «До свидания!

До счастливых новых встреч!»

Будьте здоровы!

