**Спортивное развлечение ко Дню здоровья для старших дошкольников: «В здоровом теле здоровый дух.»**

**Цель:** Научить детей с самого раннего детства ценить, беречь и укреплять свое здоровье.

**Задачи:** Формировать у детей представления о значимости здорового образа жизни от двигательной активности, закаливания и чистоты тела; уточнить знания детей о здоровом образе жизни. Развивать познавательный интерес, память, мышление, речь, умение рассуждать, делать умозаключения. Закреплять представление детей о полезной еде, правильных привычках и умению в различных ситуациях находить правильное решение, чтобы всегда быть здоровыми и сильными.

**Ход развлечения**:

Ведущий: Здравствуйте ребята. Сегодня мы собрались в этом зале, чтобы поговорить о здоровом образе жизни. Что такое здоровый образ жизни? Как вы думаете, почему для нас это так важно?

**Объясните поговорку:**

«Здоровье – дороже золота»,

«Здоровье – ни за какие деньги не купишь»,

«Береги здоровье – смолоду».

«Чем с другом нельзя поделится».

Каждая команда объясняет значение одной из перечисленных поговорок.

Ведущий: Сегодня я предлагаю вам ребята поиграть в игру «Знатоки», где вы должны будете быстро отвечать на вопросы о здоровом образе жизни. Чья команда быстрее и правильнее ответит на вопросы, та и победит.

**Вопросы для команды № 1**

1. Какие полезные блюда готовят Ваши родители на завтрак?
2. Назовите молочные продукты?
3. Почему нудно мыть руки перед едой?
4. Сколько раз в сутки нужно принимать пищу?
5. Какие туалетные принадлежности чтобы смыть грязь?
6. Назовите продукты, которые содержат витамин А?
7. Для чего мы грызем сосульки?
8. Назовите съедобные ягоды?
9. Загадка:

У двух матерей по 5 сыновей, одно имя для всех?

 10. Я конфеток много ел, вот мой зуб и заболел!

 Что мне делать? Как мне быть? Надо зубик подлечить.

 Зубик мне мой очень дорог, помоги мне….

**Вопросы для команды № 2**

1. Какие полезные готовят Ваши родители на ужин?
2. Назовите полезные овощи для нашего здоровья?
3. Почему нельзя разговаривать во время еды?
4. Что нужно кушать, чтобы стать сильным и смелым?
5. Для чего нужна расческа?
6. Назовите продукты, в которых содержится витамин В?
7. Что необходимо сделать, если ты вспотел?
8. Назовите съедобные грибы?
9. Загадка:

Стоят вместе, а ходят врозь

 10. Глазки наши сбережет, Капельки для них найдет.

 По глазам специалист Добрый доктор …..

**Вопросы для команды № 3**

1. Какие полезные блюда готовят Ваши родители на обед?
2. Назовите хлебобулочные изделия?
3. Почему пищу нужно пережевывать?
4. Назовите вредные продукты для нашего организма?
5. Для чего необходимы влажные салфетки?
6. Назовите продукты, в которых содержится витамин С?
7. Можно ли кушать на улице?
8. Назовите овощи, входящие в группу корнеплод?
9. Загадка:

Всегда во рту, а не проглотишь?

1. Заболело ушко, горлышко першит,

 Да еще вдобавок, носик мой сопит.

 «Что ж придется выписать укол»-

 Сказал мне грустно доктор …

**Вопросы для команды № 4**

1. Какие полезные блюда готовят Ваши родители на полдник?
2. Назовите мясные продукты?
3. Почему нужно полоскать рот после еды?
4. Какие каши самые полезные?
5. Для чего нужны носовые платки?
6. Назовите продукты, в которых содержится витамин Д?
7. Можно ли смотреть телевизор целый день?
8. Назовите овощи, которые используют для приготовления салата?
9. Загадка:

На ночь два оконца сами закрываются, а с восходом солнца

сами открываются?

1. Этот доктор удалит мне легко аппендицит.

Скальпель – лучший его друг,

Кто же доктор тот?...!

Ведущий: Пока жюри подводит итоги конкурса мы с вами поиграем. **Конкурс «Веселая зарядка».** Ребята под веселую музыку исполняют различные физические упражнения по показу.

**Конкурс «Гимнастика для здоровья».**

Ведущий: А сейчас наши команды должны показать нам на выбор одну из гимнастик, которую они проводят у себя в группе:

1. Гимнастика для глаз.
2. Дыхательная гимнастика.
3. Пальчиковая гимнастика.
4. Артикуляционная гимнастика.

**Конкурс: «Правильное питание»**

Команды на скорость должны из различных видов продуктов выбрать только те, которые полезны для нашего здоровья.

**Конкурс капитанов**

По очереди капитаны называют различные виды спорта. Кто не справился с заданием выходит из игры.

Ведущий: А теперь мы узнаем, какая из команд лучше знает о здоровом образе жизни.

**Конкурс: «Викторина по ЗОЖ для подготовительных групп»**

1. **Какой орган в организме самый главный?**

 1. Легкие. 3. Нос.

 2. Сердце. 4. Уши.

**2. Благодаря какому органумы дышим?**

1. Легким. 3. Носом.

2. Горлом. 4. Почками.

**3. Если долго сидеть перед телевизором какими мы вырастаем?**

1. Здоровыми. 3. Слабыми.
2. Упитанными. 4. Сильными.

**4. Когда чаще всего отдыхают наши глаза?**

1.Когда открыты. 3. Во время сна.

2. Во время гимнастики. 4. Во время игры в компьютер.

**5. Когда нужно носить затемненные очки?**

1. Во время дождя. 3. Во время ветра.

2. В солнечную погоду. 4. Во время снегопада.

**6. Можно ли размахивать палкой?**

 1. Можно. 3. Можно, но тупой.

1. Нельзя. 4. Можно, когда взрослые не видят.

**7. Почему руки называют первыми помощниками?**

1. Руками удобно ковырять в носу.

2. Руками можно рисовать.

3. Руками мы помогаем себе выполнять любое задание.

4. Без рук мы не сможем кушать.

**8. От чего нужно беречь глаза?**

1. От слез. 3. От яркого света.

2. От синяка. 4. От темного света.

**9. Что можно делать ногами?**

1. Топтать цветы на клумбе.

2. Носить туфли большего размера на высоком каблуке.

3. Играть в мяч.

4. Драться с друзьями ногами.

**10. Если у Вас заболел зуб, надо делать?**

1. Попросить друга вырвать его.

2. Съесть конфету или пирожное.

3. Лечь на кровать и требовать от мамы новую игрушку.

4. Сообщить о боли маме.

**11. Как называется зубной врач?**

1. Ортопед. 3. Стоматолог.

2. Педиатр. 4. Хирург.

**12. Чем можно чистить зубы?**

1. Гуталином. 3. Вареньем.

2. Суперклеем. 4. Зубной пастой.

**13. Что такое сухофрукты?**

1. Семечки. 3. Сушеные фрукты

2. Орехи. 4. Конфеты

**14. Какие блюда на ужин готовят Ваши родители?**

1. Конфеты. 3. Фрукты.

2. Пирожные. 4. Омлеты.

**15. Назовите полезные продукты**

1. Чипсы. 3. Газированная вода.

2. Тортики. 4. Сухофрукты.

**16. Назовите полезный овощ?**

1. Морковь. 3. Яблоко.

2. Апельсин. 4. Петрушка.

**17. Какой овощ мы можем есть прямо с грядки?**

1. Морковь. 3. Капуста.

2.Помидор. 4. Моем все.

**18. В каком продукте содержится много витамина Д**

1. Рыба. 3. Мясо.

2. Яблоко. 4. Лук.

**19. Какого витамина не существует в правильном питании?**

 1. А 3. Д

2. С 4. Ъ

**20. Какая ягода не пригодна в пищу?**

1. Малина. 3. Клубника.

2. Ежевика. 4. Вороний глаз.

**21. В какое время года мы больше всего получаем витаминов?**

1. Лето. 3. Зима.

2. Весна.

**22. Какие овощи мы можем вырастить зимой у себя дома?**

1. Морковь. 3. Капуста.

2. Свекла. 4. Лук.

**23. Почему спортсмены реже болеют?**

1. Много едят мороженого и пьют Пепси Колу.

2. Весь год купаются в реке и ловят рыбу.

3. Много спят и кушают фрукты.

4. Кушают много витаминов и занимаются спортом.

**24. Для чего детям делают прививки?**

1. Чтобы дети заплакали.

2. Чтобы дети не болели.

3. Истратить ненужные лекарства.

4. Воспитывать у детей выдержку и мужество.

**25. Что такое эпидемия?**

1. Быстрое распространение какого – либо заболевания.

2. Распродажа в магазине.

3. Ожидание сильного ураганного ветра.

4. Поездка летом к морю.

**26. Что такое иммунитет?**

1. Невосприимчивость организма к тем или иным микробам.

2. Название новой болезни.

3. Название кабинета у доктора.

4. Имя собаки у соседа.

**27. Как мы должны заботится о своем здоровье?**

1. Закаляться круглый год: обливаться прохладной водой, гулять на улице, кушать овощи и фрукты, играть в разные подвижные игры.

2. Купаться в реке круглый год.

3. Ходить босиком круглый год.

4. Есть не мытые овощи и фрукты круглый год.

**28. Чем для здоровья полезны лук и чеснок ?**

1. Лук и чеснок убивают вредные микробы в организме.

2. Лук и чеснок добавляют в тесто для пирога.

3. Лук и чеснок красиво смотрятся в вазе с цветами.

4. Лук и чеснок кладут в варенье для запаха.

**29. Почему полезно ходить на прогулку в лес или парк?**

1. Дышать свежим воздухом.

2. Бегать по сломанным веткам.

3. Кушать незнакомые грибы и ягоды.

 4. Обижать зверей и птиц.

**30. Назовите телефон службы спасения:**

1. 112

2. 221

3. 538

4. 746

**31 Почему нельзя гладить бездомных кошек и собак?**

1. Могут отругать взрослые.
2. Животные погибнут.
3. Можно заразиться от животных различными заболеваниями, а еще они могут поцарапать или укусить.
4. Животные будут плакать.

**32. Почему нельзя убегать от собак?**

1. Собаки преследуют убегающих.

2. Собаки узнают, где вы живете и придут к вам жить.

3. Собаки отберут вашу игрушку.

4. Собаки будут над вами смеяться.

**33. Какое правило катания с горы не верно:**

1. Не толкать, не цепляться за товарищей.

2. Не кидайся снегом в сторону горки.

3. Соблюдай очередность.

4. Везешь свои санки, вези и санки товарища.

**34. Где можно собирать лекарственные растения?**

1. Возле железной дороги. 3. Возле мусорных куч.

2. Возле автомобильной дороги. 4. На лесной полянке.

**35. В какую погоду лучше всего собирать лекарственные растения?**

1. В сырую погоду. 3. Во время засухи.

2. В мокрую погоду. 4. В ясную погоду.

**36. Какое правило по сбору лекарственных растений считается правильным:**

1. Нужно пробовать растения на вкус.

2. Необходимо рвать как можно больше растений.

3. Растения мы укладываем все вместе, чтобы ничего не растерять.

4. После сбора растений тщательно моем руки.

**37. О каком чудесном дереве рассказывает эта загадка:**

В этом дереве четыре угодья:

- Первое - больным на здоровье,

- Второе - людям колодец,

- Третье – от тьмы свет,

- А четвертым – старым (дряхлым) пеленанье.

1. Сосна. 3. Береза.

2. Осина. 4. Ясень.

**38. Как мы можем избежать простудных заболеваний?**

1. Правильно подбирать одежду по сезону. Ежедневно употреблять в пищу овощи и фрукты.

2. Каждый день употреблять в пищу бутерброды и лимонады.

3. Гулять по улице в ненастную погоду без зонта и резиновых сапог.

4. Не выходить из дома, чтобы не заражаться от больных.

**39. Что нам поможет побыстрее выздороветь.**

1. Горькие таблетки. 3. Постельный режим.

2. Больные уколы. 4. Свежий воздух и витамины.

**40. Если во время прогулки мы поранились (у нас из ранки течет кровь) нам поможет:**

1. Крапива. 3. Подорожник.

2. Календула. 4. Боярышник.

**Конкурс «Лекарственные растения».**

**Лекарственные растения**

Все травы – лекари - душица,
И зверобой, и медуница,
И земляника, и черника,
И брусника с голубикой.
Чистотел, полынь, калина,
Лен, календула, крапива.
Травы, где найти такие,
Знают жители лесные.
Вот о чем они для нас,
Поведут сейчас рассказ.

Ведущий: Я буду загадывать загадку, а вы ребята должны найти карточку с этим растением и показать его жюри. А затем рассказать нам, какую пользу для здоровья людей приносит это растение.

 - На лугах, полях растёт
Цветом розовым цветёт,
Заварить им можно чай.
Ты мне быстро отвечай!
Что за травка? – (иван-чай).

Иван – чай – целебное растение. Цветет красными, фиолетовыми, белыми, розовыми цветами, соцветия собраны в кисти. Из него готовят настойки, целебные отвары и мази. Это растение – отличный медонос.

 Белый горошек,
На зелёной ножке,
Зреет, раскрывается,
В колокольчик превращается!(ландыш)

Ландыш – очень ценное растение. Его капли применяют при болезнях сердца. Ландыш занесен в Красную книгу.

- Пряность это и приправа,
Чай с ней удался на славу,
Догадаются ребята,
Ну, конечно, это…(мята)

Мяту добавляют в чай. Настойки мяты обладают болеутоляющими и успокаивающими свойствами. Мята – это настоящая кладезь лечебных свойств. Обладая приятным ароматом, охлаждающими вкусовыми качествами и многочисленными лечебными свойствами, мята является одним из самых универсальных растений в царстве трав. Название «мята» происходит от греческого слова «мент», прохлада. Прохладная трава способна освежать воздух, полость рта, улучшает пищеварение.

- Что за странные цветки
Под названьем Ноготки?
Так похожи на ромашки –
Все в оранжевых рубашках.(календула)

Лекарства из календулы применяют для полоскания горла при ангине и стоматите. Календула прекрасное средство при кашле, еще ее используют при ожогах, ушибах.

- Жёлтый глаз из-под земли,
Первым дарят нам они.
Как их правильно назвать,
Если им земля, как мать? (Мать-и-мачеха)

Мать – и – мачеха помогает при кашле, применяют для улучшения зрения. У этого растения полезны и цветки, и листья.

**Конкурс: «Если друг попал в беду»**

Каждой команде предлагается оказать помощь в сложившейся ситуации:

1. Друг объелся не мытыми фруктами.
2. Друга укусила собака.
3. Друг промок под дождем.
4. Друг поранил ногу.

Жюри подводят итоги и называют победителей сегодняшнего мероприятия.

 Ведущий: Ребята, вы молодцы! Я надеюсь, что вы будете беречь свое здоровье и как можно меньше обращались за помощью к докторам.