

## «Азбука здоровья» — познавательная викторина

### Ход мероприятия

**Ведущий 1:** здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю **здоровья!** Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу **здоровья?** (дети отвечают), наверное, потому, что **здоровье** для человека - самая главная ценность. К сожалению, мы вспоминаем о **здоровье тогда**, когда его теряем. А мы ведь с вами не хотим терять здоровье?

**Ведущая 2:** сегодня вы **будете не просто участниками**, вы **будете исследователями** и в самом конце встречи мы точно будем знать, как быть здоровыми. В игре участвует 5 команд, представьтесь пожалуйста 3 А, 3 Б, 4А, 4Б, 4 На вопросы конкурсов будете отвечать по очереди каждая команда и за каждый правильный ответ я буду давать вам жетоны, в конце игры мы посчитаем все жетоны, набранные командой, та команда, которая наберет больше жетонов победит в викторине!

**Ведущий 1:** Ребята! Сегодня вы сможете всем показать, как хорошо вы знаете свой организм и доказать, что действительно заботитесь о **здоровье**. Вы готовы начать игру?

**I Конкурс - Разминка. Игра «Да и Нет» для всех команд отвечаем хором.**

- |   |  |
|---|--|
| 1. Каша – вкусная еда<br>Это нам полезно? <i>(Да)</i>       | Грязных ягод иногда<br>Съесть полезно, детки? <i>(Нет)</i>   |
| 2. Лук зеленый иногда<br>Нам полезен дети? <i>(Да)</i>      | Овощей растет грядда.<br>Овощи полезны? <i>(Да)</i>          |
| 3. В луже грязная вода<br>Нам полезна иногда? <i>(Нет)</i>  | Сок, компотик иногда<br>Нам полезны, дети? <i>(Да)</i>       |
| 4. Щи – отличная еда<br>Это нам полезно? <i>(Да)</i>        | Съесть мешок большой конфет<br>Это вредно, дети? <i>(Да)</i> |
| 5. Мухоморный суп всегда –<br>Это нам полезно? <i>(Нет)</i> | Лишь полезная еда<br>На столе у нас всегда!                  |
| 6. Фрукты – просто красота!<br>Это нам полезно? <i>(Да)</i> | А раз полезная еда –<br>Будем мы здоровы? <i>(Да)</i>        |

**II Конкурс. «Отгадай загадку»**

Отгадайте загадку, о каких органах или частях тела идет речь? Загадки буду загадывать по очереди каждой команде. Не подсказывать!!!!

1. Брат с братом через дорожку живут,  
А друг друга не видят. *(Глаза.)*
2. Всегда он в работе, когда говорим.  
А отдыхаем, когда мы молчим. *(Язык.)*

3. Между двух светил  
Я в середине один. (*Нос*)

4. Один говорит,  
Двое глядят,  
Двое слушают. (*Язык, глаза, уши.*)

5. Красные двери в пещере моей,  
Белые звери сидят у дверей.  
И мясо, и хлеб— всю добычу мою—  
Я с радостью белым зверям отдаю. (*Губы, зубы.*)

6. Что за обедом всего нужнее? (*Рот*)

7. День и ночь стучит оно,  
Словно бы заведено.  
Будет плохо, если вдруг  
Прекратится этот стук. (*Сердце*)

8. Ношу их много лет,  
А счету им не знаю. (*Волосы*)

9. Двое идут,  
Двое несут,  
Третий говорит. (*Ноги, руки, рот.*)

10. Пять братьев: Годами равные, ростом разные. (*Пальцы*)

11. Две соседки-красавицы. Встретиться пытаются,  
Поболтать, посмеяться,  
О своём пошептаться,  
Но гора на их пути — Не перелезть, не обойти. (*Щеки*)

**III Конкурс. «Дай ответ».** Слушайте внимательно и если знаете ответ поднимайте руку.

1) Какие фрукты, овощи и растения используют для понижения температуры и для лечения от простуды? (Малина, лимон, чеснок, липа).

2) В какое время года лучше всего начинать закаляться? (Летом).

3) Кто такие «моржи»? (Люди, купающиеся зимой в проруби).

4) Почему нельзя грызть ногти? (Это некрасиво и под ногтями – микробы, можно заболеть).

5) Назовите зимние виды спорта?

6) Назовите летние виды спорта?

- 7) Можно ли давать свою расческу другим людям? (Нет, т.к. можно подхватить вшей, кожные заболевания).
- 8) Кто такие йоги? (Люди, занимающиеся гимнастикой, медитацией).
- 9) Листья, какого растения используют при ушибе и кровотечении? (Лопух, подорожник).
- 10) Сок этого растения используют вместо йода? (Чистотел).
- 11) Почему нельзя пить воду из реки или лужи? (В грязной воде находятся различные микробы, которые переносят опасные заболевания).
- 12) Почему нельзя гладить бездомных и чужих кошек и собак? (Можно подхватить блох, клещей, лишай).

#### **IV Конкурс «Всезнайка». Для всех команд. (листочки для команд)**

Жил один садовод,  
Он развел огород,  
Приготовил старательно грядки.  
Он принес чемодан,  
Полный разных семян,  
Но смешались они в беспорядке.  
Наступила весна  
И взошли семена.  
Садовод любовался на всходы,  
Утром их поливал,  
На ночь их укрывал  
И берёг от прохладной погоды.  
Но когда садовод  
Нас позвал в огород,  
Мы взглянули и все закричали:  
- Никогда и нигде  
Ни в земле, ни в воде  
Мы таких овощей не встречали!  
Показал садовод  
Нам такой огород,  
Где на грядках, засеянных густо,  
Огорбузы росли  
Помидыни росли,  
Редисвекла, челук, и репуста.  
Назовите правильно, что выросло на грядках. (Огурцы, арбузы, помидоры, дыни,  
редиска, свекла, чеснок, лук, репа, капуста) 10

## **V Конкурс. «Отвечай быстро» зелёный, красный, жёлтый, фиолетовый, коричневый**

**Ведущий:** – Ребята, а теперь я каждой команде буду бросать мяч называя цвет, а ваша задача быстро назвать овощ ли фрукт этого цвета. За каждый правильный ответ получите жетон. Не подсказывать другой команде!!!!

## **VI. Конкурс «Заморочки из бочки»**

1. В какой стороне тела находится сердце? (лево)
2. Если вам необходимо позвонить в полицию, какой номер вы наберете? (02, 102)
3. Назовите признаки заболеваемости
4. Какой орган тела принимает звуковые сигналы?
5. Какого цвета кровь?
6. Можно ли дразнить на улице собак? Почему?
7. Вы пришли в лес. Как надо себя вести? Что нельзя делать в лесу?
8. По какому номеру телефона мы звоним в «скорую помощь»? (03, 103)
9. У человека много друзей, но главные: солнце, воздух и ?
10. Какие вы знаете вредные продукты? (газ. напитки, чипсы, кириешки)

## **VII Конкурс. «ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ» общий для всех команд**

**Ведущий:** вот и подошла наша викторина к завершению. А теперь скажите одним словом, о чём сегодня шла речь?

7 человек приглашаем с зала. А задача остальных сосредоточиться, подумать, не торопиться – вам необходимо расшифровать каждую букву слова «Здоровье».

### **ЗДОРОВЬЕ – это**

Закаливание, зарядка, занятия спортом

Движение, деятельность, доброта, дружба

Опрятность, организованность

Развитие, разнообразное, рациональное питание

Отдых, овощи, огурец

Витамины

Б (*свой вариант*) *зелень, редька, морковь*

Естественность, еда, ежевика

### **Итог игры.**

**Ведущий:** все, ребята, молодцы! Показали, что, действительно, знаете свой организм и знаете, как сохранить его **здоровым!** Желая вам всем быть **здоровыми!**

А теперь подведем итоги и посмотрим, кто у нас победитель! Грамоты вручим на линейке.

*(Подсчитываются баллы. Объявляются победители.)*