



**ВИКТОРИНА «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**  
**в рамках выездной оздоровительной сессии**  
**г. Гусев – г. Зеленоградск – п. Холмогоровка – г. Гусев**  
**20.07.2023**

**Цель** – пропаганда здорового образа жизни

**Задачи:**

- закреплять знания детей о том, как сохранить здоровье;
- обогащать словарный запас детей по спортивной тематике и ЗОЖ;
- формировать способности к импровизации и творчеству в двигательной деятельности;
- создавать положительный эмоциональный настрой, желание заниматься спортом;
- воспитывать целеустремленность, командные качества.

**1) Загадки о личной гигиене, здоровом образе жизни.**

1. Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я,  
Белой пеной пенится,  
Руки мыть не ленится. (МЫЛО)

2. Лег в карман и караулит  
Реву, плаксу и грязнулю.  
Им утрет потоки слез,  
Не забудет и про нос. (НОСОВОЙ ПЛАТОК)

3. Мойдодыру я родня,  
Отверни-ка ты меня,  
И холодной водою  
Живо я тебя умою. (КРАН)

4. Наше тело покрывает,  
От ненастья защищает.  
Будем чаще ее мыть,  
Чтобы нам красивой быть. (КОЖА)

5. Вот гора, а у горы  
Две глубокие норы.



В этих норах воздух бродит,  
То заходит, то выходит. (НОС)

6. Красные двери  
В пещере моей,  
Белые звери сидят у дверей.  
И мясо, и хлеб- всю добычу мою –  
Я с радостью белым зверям отдаю! (ГУБЫ И ЗУБЫ)

7. Хожу – брожу не по лесам,  
А по усам и волосам,  
И зубы у меня длинней  
Чем у волков и медведей. (РАСЧЕСТКА)

8. В руки все меня берут  
И усердно тело трут.  
Как приятно растереться  
Я ребята.... (ПОЛОТЕНЦЕ)

## 2) Задания об органах чувств:

1. Какой орган определяет, что помидор красного цвета, а яблоко зеленого. (Глаза)
2. Какой орган узнает, что комар больно кусается? (Кожа)
3. Какой орган слышит, что мама зовет обедать? (Ухо)
4. Какой орган чувствует, что с кухни пахнет пирожками? (Нос)
5. Какой орган определяет, что огурец соленый, а лук горький? (Язык)
6. Какой орган определяет, что налитый в стакан чай, очень горячий? (Кожа)

## 3) Физминутка:

Вас прошу я дать ответ:  
Это правда или нет? (да- хлопаем, нет – топаем)

Чтоб с микробами не знаться,



Надо дети закаляться. Правда!

Никогда чтоб не хворать,  
Надо целый день проспять. Нет!

Если хочешь сильным быть,  
Со спортом надобно дружить. Верно!

Чтоб зимою не болеть,  
На улице надо петь. Нет!

И от гриппа, от ангины  
Нас спасают витамины. Верно!

Будешь кушать лук, чеснок-  
Тебя простуда не найдет. Верно!

Хочешь сильным крепким стать?  
Сосульки начинай лизать. Нет!

#### 4) Продолжить строки из стихотворения К. И. Чуковского «Мойдодыр».

1. У тебя на шее вакса, у тебя под носом клякса.

У тебя такие руки,.....(Что сбежали даже брюки...).

2. Одеяло убежало, улетела простыня.....(А подушка как лягушка, ускакала от меня...).

3.Надо, надо умываться по утрам и вечерам.....(А нечистым трубочистам стыд и срам...).

4. Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое...(И зубной порошок и густой гребешок...).

5. И в ванне, и в бане, всегда и везде... (Вечная слава воде!).

#### 5) Задание по теме «Здоровое питание»:

- Что делают из молока? (кефир, творог, сметану, йогурт, сыр, масло)



- Что лишнее: картофель, яблоко, огурец, капуста? Почему? (Яблоко)
- Сок из винограда какой? (виноградный)
- Третье блюдо на обед? (компот)
- Банан, апельсин, груша, яблоко – это.....(фрукты)
- Суп из молока какой? (молочный)
- Что можно приготовить из овощей? (салат)
- Когда мы завтракаем? (утром)
- Котлеты жарят, а суп .....? (варят)
- Что можно приготовить из фруктов? (сок, компот, варенье, салат и т.д.)

**По завершении викторины каждый участник получает фирменную футболку Клуба «Здоровый образ жизни»**