**Спортивно интеллектуальный досуг**

***«Нам не нужно докторов, каждый хочет быть здоров!»***

**Форма проведения:** викторина

**Цель:**

Способствовать проявлению здоровьесберегающей компетентности у детей старшего дошкольного возраста.

Создать условия для использования полученных знаний о мерах, предотвращающих ОРВИ и грипп.

**Задачи:**

**-** способствовать становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни;

- закреплять умения и навыки безопасного поведения во время болезни;

- формировать у детей полезные привычки, способствующие снижению заболеваемости и укреплению здоровья.

**Ведущий**

При встрече люди говорят, «Здравствуйте!» А знаете ли вы почему? «Здравствуйте!» - это не просто приветствие. Это пожелание здоровья. Сейчас зима, именно в это время года, люди чаще всего болеют гриппом и простудой. Чтобы уберечь себя от заражения, необходимо соблюдать меры профилактики.

Не болейте гриппом, дети!

Здоровье – важней всего на свете!

Чтоб болезней избежать,

Организм свой надо закалять.

Сегодня мы собрались с вами, чтобы провести викторину «Мы против простуды и грипп!». Оценивать наши знания будут члены жюри ….

В нашей викторине примут участие 2 команды. Давайте с ними познакомимся.

*I конкурс «****Приветствие****».*

***Команда «Витамины»:***

- Наша команда:

- «Витамины»

Наш девиз:

Витамины всем нужны,

Для здоровья они важны.

Иммунитет укрепляем,

Всех от гриппа защищаем.

К**оманда «Физкультурники»:**

- Наша команда:

- «Физкультурники»

Наш девиз:

Не боимся мы простуды,  
Нам ангины нипочем.  
Мы коньки и лыжи любим,  
Дружим с шайбой и мячом.

**Ведущий.** Мы познакомились с обеими командами. И я объявляю следующий конкурс.

*II конкурс* ***«Угадай – ка».***

**Ход.** Каждая команда сидит за отдельным столом. На столе лежат конверты с заданиями. Ведущий задаёт вопрос, на большом экране появляются картинки с вариантами ответов (3 варианта). Те же картинки лежат в конвертах на столах. Ребята совещаются, выбирают правильный ответ и картинку с правильным ответом капитан команды уносит к столу «Жюри». Когда обе команды дадут ответ, ведущий оглашает правильный ответ, и на экране остаётся одна картинка с правильным ответом. Время на обсуждение не более 1 мин.

*1 вопрос.*

Грипп – это заразное заболевание, опасное своими осложнениями.

*Что же вызывает грипп?*

- **Вирусы**

- Немытые руки

- Плохая погода

*2 вопрос*

Учёные доказали, что заражение гриппом происходит воздушно – капельным путём

*Что такое воздушно – капельный путь?*

- Когда гуляешь под дождём, и капли дождя попадают на тебя.

- **Когда вдыхаешь вирусы, которые летают в воздухе.**

- Когда вдыхаешь потоки свежего воздуха.

*3 вопрос*

Кто или что является источником вирусов гриппа?

- **Больной человек**

**-** Бездомная собака или кошка

**-** Немытые фрукты или овощи

*III конкурс* ***«Игра наоборот».***

**Ведущий.** В этом конкурсе вам предстоит обратная задача, найти неправильный ответ и убрать лишнюю картинку.

*1 вопрос*

Если всё же человек заболел гриппом.

*Как понять, что ты заболел?*

- **У больного гриппа появляется хороший аппетит.**

- Появляется боль в мышцах и суставах (ломота)

- Поднимается высокая температура.

*2 вопрос*

Грипп опасен своими осложнениями. Поэтому больной гриппом должен обязательно лечиться.

*Как можно лечиться?*

- Соблюдать постельный режим.

- **Пить холодный лимонад, чтобы сбить температуру тела.**

**-** Выполнять только те назначения, которые прописал доктор.

*3 вопрос*

Есть люди, которые очень часто болеют простудными заболеваниями. А некоторые болеют очень редко. Это зависит от нашего иммунитета.

*Как можно повысить свой иммунитет, чтобы реже болеть?*

- Есть овощи и фрукты, в которых содержаться полезные витамины.

- Побольше гулять на свежем воздухе.

- **Почаще сидеть дома за компьютером.**

*IV конкурc* ***«В гостях у сказки».***

**Ведущий.** Уважаемые участники викторины. Следующий конкурс называется «В гостях у сказки». Нам предстоит встреча с героем одной из детских сказок. Кто же он, наш сказочный герой? Угадайте.

Человек немолодой

С усами и бородой.

Любит ребят,

Любит зверят.

Симпатичный на вид,

А зовется … .

В этом конкурсе вам предстоит ответить на вопрос, который подготовил для вас знаменитый Доктор Айболит. Внимание на экран. *(видеовопрос)*

*Вопрос.*

Здравствуйте, мои юные друзья. Я очень рад, что в вашем детском саду такие умные дети и вижу, что вы заботитесь о своём здоровье.

Заботятся о вашем здоровье и доктора. Существует целая наука, которая изучает различные вирусы. Ученые в специальных лабораториях разрабатывают вакцины (то есть прививки) от различных заболеваний.

Таким образом, сделав прививку, мы защищаем совой организм от заражения тем или иным вирусом. Существует прививка и от гриппа.

Внимание *1* вопрос.

*Когда можно делать прививку?*

- Как только заболел или простудился.

- **Прививку делают только здоровым людям, имеющим разрешение от врача.**

- Когда захочешь.

**Ведущий.**

Внимание на экран. Следующий вопрос от знаменитого доктора.

«Надо, надо умываться по утрам и вечерам». Нам с детства знакомы слова из стихотворения Корнея Чуковского «Мойдодыр». Как же влияет соблюдение правил личной гигиены на ваше здоровье?

Внимание *2* вопрос.

*Для чего необходимо мыть руки перед едой, после посещения туалета, после всякого загрязнения (игра на улице, игра с животными и т.д.) и перед сном?*

- Для красоты.

**- Потому что с грязью передаются различные болезни.**

- Чтобы мама не ругала.

***Музыкальная заставка***

*появляется Вирус гриппа*

**Вирус гриппа**

Как спешил я в гости к вам,

К моим маленьким друзьям!

Буду всех я заражать,

Буду я на всех чихать!

Апчхи, апчху,

Всех вас мигом заражу!

Когда болеют дети гриппом

Прямо скажем, я люблю.

**Ведущий.**

Вирус гриппа к нам попал.

Ты, голубчик заплутал!

Как бороться с гриппом знаем,

И тебя мы прогоняем.

**Ведущий.**

Ребята, покажем незваному гостю, как мы ведём борьбу с вирусами. Приглашаю всех на танец!

***Танец «Мы микробов победим!»***

*Вирус гриппа незаметно исчезает.*

**Ведущий.**

Ребята, посмотрите. Наш незваный гость исчез. Вирус испугался. А мы продолжаем нашу викторину.

*V конкурc* ***«Ребус».***

Следующий конкурс «Ребус». В этом конкурсе вам необходимо расшифровать ребус и угадать слово, выделив первый звук из слова, изображенного на картинке. А чтобы получить картинку необходимо пройти спортивные испытания.

**Ребёнок**

Если хочешь быть здоровым

И не капли не хворать,

Надо спортом заниматься:

Плавать, бегать и скакать!

Вы готовы к спортивным испытаниям?

**Игры – эстафеты**

1. ***Эстафета «Порядок в доме».***

**Ведущий.**

Сохранять порядок нужно

И следить за чистотой,

И тогда в семействе дружном

Будет радость и покой.

Участники стоят на линии старта, на линии стоит корзинка с тремя мешочками. По сигналу 1 игрок берёт корзинку, бежит до ориентира, раскладывая по одному мешочку в разложенные обручи «разбрасывает игрушки», оббегает стойку, возвращается к команде, передаёт пустую корзинку. 2 игрок бежит с пустой корзинкой, собирает мешочки «собирает игрушки» и т.д.

1. ***Эстафета «Витаминная еда – всем полезная она».***

**Ведущий.**

В жизни нам необходимо

Очень много витаминов.

Всех сейчас не перечесть.

Нужно нам побольше есть

Мясо, овощи и фрукты-

Натуральные продукты!

Сейчас мы свами отправимся в магазин, где должны будем купить только полезные продукты.

Участники стоят на линии старта, напротив лежит обруч, в котором муляжи различных продуктов – это «магазин». По сигналу 1 участник бежит до обруча, делает покупку (берёт один из продуктов на выбор), возвращается, передаёт корзинку следующему участнику.

1. ***Эстафета «В здоровом теле – здоровый дух».***

**Ведущий.**

Для здоровья важен спорт,

Чтоб болезням дать отпор.

Нужно спортом заниматься,

И здоровым оставаться.

Проводится любая эстафета («Бег в мешках», «Бег с передачей эстафетной палочки» и т.д.)

**Ведущий.**

Что ж, ребята, спортивные испытания позади. За прохождение всех эстафет каждая команда получает конверт с картинками. Вам необходимо рассмотреть все картинки, выделить первый звук из слова, изображённого на картинке и расшифровать ребус.

**Ведущий.**

Ну, что ж. Наша викторина «***«Нам не нужно докторов, каждый хочет быть здоров!»*** подошла к концу. И слово для подведения итогов предоставляется жюри.

Желаю здоровья вам от души,

Берегите себя, вы уж не малыши.

О профилактике гриппа знакомым расскажите.

Как уберечься и как лечиться подскажите!