**Сценарий викторины «Мама, папа, я - здоровая семья! »**

**Участники:** дети 6-7 лет, родители, педагоги

**Цель викторины:**

Сформировать у детей и родителей потребность в здоровом образе жизни.

**Задачи:**

• Помочь детям осознать важность разумного отношения к своему здоровью.

• Способствовать укреплению здоровья детей.

• Формировать представление о том, что здоровье – главная ценность человеческой жизни.

• Развивать навыки работы в команде, внимание, фантазию, смекалку, диалогическую речь.

• Воспитывать культуру поведения и общения при работе в команде.

**Оборудование:**

Эмблема «День семьи», солнце (из бумаги) с надписью «ЗОЖ» и лучиками «здоровья» на мольберте; эмблемы с названием команд «Здоровячки» и «Крепыши», карточки с пословицами; листы для заданий; фломастеры; «Ромашки здоровья» по количеству семей.

**Ход мероприятия:**

Дети и родители под марш входят в зал и занимают свои места.

*Педагог:* Добрый день, дорогие ребята и уважаемые взрослые! Мы рады приветствовать семейные команды **«Здоровячки»** и **«Крепыши»** на викторине «Мама, папа, я – здоровая семья!» Сегодня в команде **«Здоровячки»** принимают участие семьи Маркиных и Нянькиных.

в команде **«Крепыши»** принимают участие семьи Горбуновых и Филипповых.

- Почему семья? Потому что это самое дорогое, что есть у любого человека. В семье его сила, но не только. Символом этого праздника выбрана ромашка, и сегодня каждая команда соберет свою ромашку, потому что за правильный ответ будет вручаться лепесток этого цветка. (на 2-х мольбертах собираются ромашки для каждой команды)

- Не случайно нашу викторину мы проводим под названием "Мама, папа, я – здоровая семья! ". Здоровье человека – это главная ценность в жизни. В народе говорят: «Нет ничего дороже здоровья», «Здоровье не купишь за деньги». Будучи больными, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете решать жизненно важные задачи. Чтобы быть здоровым, необходимо беречь свое здоровье, а для этого нужно знать кое-что о себе, о своем организме, о его возможностях. Этими знаниями и поделятся участники команд, а оценивать, я приглашаю уважаемое жюри (Ф. И. О. жюри)

- Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, эти лучики живут в каждой клеточке вашего организма. Давайте, проведем разминку, ответим на вопрос **«Что такое здоровый образ жизни?** » и откроем лучики здоровья

Команды называют:

* Физкультура и спорт
* Закаливание
* Правильное питание
* Гигиена
* Режим дня
* Здоровый сон
* Прогулки на свежем воздухе

Вот мы и выяснили, что такое здоровый образ жизни.

- Внимание! Первый конкурс называется ***«Организм человека»,*** поочередно каждой команде я буду задавать вопросы, за правильный ответ вы получаете балл.

**Задание команде «Крепыши»:**

1. Назовите части тела человека.

2. Что является опорой нашего организма? (скелет)

3. Покажите, как можно проверить свою осанку?

**Задание команде «Здоровячки»:**

1. Назовите органы чувств. (Нос, уши, язык, кожа, глаза)

2. Что является двигателем нашего организма? (Мышцы)

3. Что делает наши мышцы крепкими и сильными? (Физкультура и спорт)

*Педагог*: Молодцы. Заниматься физкультурой полезно, а веселой вдвойне. Каждая минута, посвященная спорту, продлевает жизнь человека на час, а веселому спорту на два. Не верите? Убедитесь сами. Приглашаем всех выйти и исполнить **песню** **«Физкульт –ура! »**

Жюри объявляет результаты 1 конкурса.

- Следующий конкурс ***«Знание - сила»,*** проверим, знаете ли вы Правила здоровья своих органов, режима дня, сна и питания и причины по которым возникают заболевание организма.

- На столах у вас лежат большие карты с пустыми окошечками, надо заполнить эти окошечки, подобрать нужные картинки по темам «Здоровый сон», «Неправильный сон» или «Правильное питание», «Неправильное питание», «Здоровые зубы», «Больные зубы» и т. д.

Жюри объявляет результаты 2 конкурса.

- А теперь отдохнем немного. Отвечайте дружно хором "Это я! ", если вы со мной согласны. Если это не про вас, то молчите, не шумите.

* кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов;
* кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым;
* кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру;
* кто мороза не боится, на коньках летит, как птица;
* ну, а кто начнет обед жвачкой с парою конфет;
* кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны;
* кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки;
* кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей;
* кто согласно распорядку выполняет физзарядку;
* кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать?

*-*  Внимание! 3 конкурс ***«Правильно ем - не знаю проблем».***

Задание командам: Рассказать, о полезном блюде вашей семьи и доказать, что вы правильно питаетесь.

**Веселая разминка**

А теперь немного отдохнем. Прошу всех встать и сделать несколько упражнений для хорошей осанки. Подровняйте носочки, сцепите руки за спиной, присядьте несколько раз. Поднимаем по очереди плечи (5 раз). Руки в стороны, вращение руками «Мельница». Как можно назвать то, что мы с вами сейчас делаем? Правильно, разминку, зарядку, т. е. ведем активный образ жизни, который способствует укреплению здоровья.

Педагог: Внимание! 4 конкурс ***“Справочное бюро здоровья”.***

Вопросы командам.

* Что способствует закаливанию организма? (Ответ: солнце, воздух, вода.)
* Какие народные средства используете, если у Вашего ребенка насморк?
* Ребенок жалуется на боль в горле. Мы готовы выслушать Ваши рецепты.
* Ваш ребенок поранился, какими народными средствами Вы воспользуетесь?
* Ваш ребенок кашляет. Какими народными средствами Вы пользуетесь? Поделитесь с нами рецептами.
* Назовите народные средства профилактики гриппы и простуды? (лук и чеснок)

Педагог: Внимание! 5 конкурс «Загадки от Мойдодыра».

1.Хожу, брожу не по лесам,

А по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей. (Расческа)

2.Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пениться

Руки мыть не ленится. (Мыло)

Волосистою головкой

3.В рот она влезет ловко

И считает зубы там

По утрам и вечерам. (Зубная щетка)

4.Лег в карман и караулю

Реву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слез

Не забуду и про нос. (Носовой платок)

5.Говорит дорожка –

Два вышитых конца:

- Помойся ты немножко,

Чернила смой с лица!

Иначе ты в полдня

Испачкаешь меня. (Полотенце)

6.Там, где губка не осилит,

Не домоет, не домылит,

На себя я труд беру:

Пятки, локти с мылом тру,

И коленки оттираю,

Ничего не забываю. (Мочалка)

*Педагог:* Пришла пора подвести итоги нашей викторины. Пока жюри подсчитывает баллы, мы поиграем в игру **«Веселый поезд».** Для этого встанем в 2 колонны. Первые игроки быстрым шагом двигаются, обходят ориентир, возвращаются назад, затем цепляет второго игрока и т. д. Заканчивается эстафета, когда первый игрок с полным составом прибудет к финишу (на станцию) и подадут протяжный гудок.

*Педагог:* И еще конкурс для взрослых участников.

Называется он **« Доскажи пословицу о семье».**

* Дом вести - не -…(руками трясти).
* Когда семья вместе, и…(сердце на месте).
* Дети не в тягость, а в…(радость).
* Семейные нелады…(доведут до беды).

Слово жюри.

Педагог: Ребята, ваши родители приготовили для вас замечательные стихотворения, давайте попросим их выступить.

**Литмонтаж «Семья»** 1-й участник:

Семья – это счастье, любовь и удача,

Семья – это летом поездки на дачу.

Семья – это праздник, семейные даты,

Подарки, покупки, приятные траты.

2-й участник:

Рождение детей, первый шаг, первый лепет,

Мечты о хорошем, волнение и трепет.

Семья – это труд, друг о друге забота,

Семья – это много домашней работы.

3-й участник:

В семье мы стараемся крепко дружить,

Здоровьем своим и твоим дорожить.

Со спортом дружны, по режиму живем,

Болезни и хвори нам нипочем!

Хочу, чтоб про нас говорили друзья:

Какая здоровая эта семья!

4-й участник:

Всегда будьте вместе, любовь берегите,

Обиды и ссоры подальше гоните,

Хочу, чтоб про нас говорили друзья:

Какая хорошая Ваша семья!

5-й участник:

Мы любим тебя без особых причин

За то, что ты - внук,

За то, что ты - сын,

За то, что малыш,

За то, что растёшь,

За то, что на папу и маму похож.

И эта любовь до конца твоих дней,

Останется тайной опорой твоей.

6-й участник:

Семья – это важно!

Семья – это сложно!

Но счастливо жить одному невозможно!

*Педагог*: Мы благодарим всех за участие в викторине и дарим на память «Ромашки здоровья», пусть они напоминают каждой семье о здоровом образе жизни. Помните, хорошее настроение – залог здоровья!

Я желаю вам чаще улыбаться,

По пустякам не огорчаться.

Всегда иметь веселый вид,

Вовек не знать, где что болит!