**Викторина**

**«Здоровым будешь – все добудешь»**

(для детей и их родителей)

 **Задачи:**

1. Способствовать формированию и воспитанию здорового образа жизни, бережного и вдумчивого отношения к своему здоровью.

2. Обучить правилам личной гигиены.

3.Формирование эстетического вкуса.

 **Оборудование**: плакат с режимом дня,; на доске пословицы о здоровье. песня «Здоровый образ жизни!!!»

Звучит эта песня: **исполнитель ансамбль «Солнышко»**

Эй, Лежебоки, ну- ка вставайте! На зарядку выбегайте, хорошенько потянулись, наконец-то вы проснулись
Начинаем! Все готовы? Отвечаем. Все готовы!
Отвечаем, все здоровы ! Отвечаем. Все здоровы!
Становитесь по порядку, на веселую зарядку.
Приготовились, начнем и все вместе подпоём.
Солнышко лучистое, любит скакать,
С облачка на облачко перелетать! Вот так вот.

Раз, два, три, четыре,

Раз, два три, четыре
Раз, два, три, четыре, пять.
Еще раз!

Раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре,
Раз, два, три, четыре, пять!

Все разрабатываем руки! Нет места больше скуки!
Все разрабатываем плечи, чтоб походу было легче!
Все разрабатываем ноги, чтоб не уставать в дороге.
Все разрабатываем шею, что бы пелось веселее.
Солнышко лучистое любит скакать, с облачка на облачко перелетать.

**Все вместе!** Раз, два, три, четыре,

раз, два, три, четыре,

раз, два, три, четыре ,пять! Еще раз!
Раз, два, три, четыре,

раз, два, три, четыре,

раз, два, три, четыре, пять!

Так, приготовились, сей момент, очень важный элемент
Надо пополам согнуться и руками земли коснуться!
Ну-ка, ноги не сгибать! Раз, два, три, четыре, пять!
Молодцы! Все постарались, разогнулись, отдышались.
Солнышко лучистое,любит скакать,
С облачка на облачко перелетать! Вот так вот.
Раз,два,три,четыре,раз,два три,четыре
Раз,два,три,четыре,пять.
Еще раз. Раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре,
Раз, два, три, четыре, пять!

Не халтурить.

 Раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре,
Раз, два, три, четыре, пять!
Прыгают, скачут все на свете, даже зайцы и медведи.
А жирафы и слоны скачут прямо до луны.
Кошки,белки,утки,свинки, Все на утренней разминке
Всем прибавилось настроенья от такого пробужденья.
Солнышко лучистое, любит скакать,
С облачка на облачко перелетать!

Раз,два,три,четыре,раз,два три,четыре
Раз,два ,три,четыре,пять!
Раз,два,три,четыре,раз,два,три,четыре,
Раз,два,три,четыре,пять!

С чувством полного удовлетворенья в заключенье упражненья,
Встали тихо на носочки, тянем руки что есть мочи!
Прямо до неба дотянись , выдыхаем, руки в низ!
Поздравляем, все в порядке, молодцы! Конец зарядки!
Солнышко лучистое, любит скакать,
С облачка на облачко перелетать! Все вместе!

Раз,два,три,четыре,раз,два три,четыре
Раз,два,три,четыре,пять!
Еще раз! Раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре,
Раз, два, три, четыре, пять!

 Сегодня мы проведем очень интересную и необычную викторину. Ее

необычность заключается в том,что у нас будут соревноваться две команды:

детей и родителей. Посмотрим , кто лучше знает : дети о себе сами или

родители о детях.

**ТУР «Чистота – залог здоровья».**

 1.В какое время должны просыпаться , ложиться спать, выполнять зарядку, закаливающие процедуры, завтракать, обедать, ужинать и отдыхать дети? ( В одно и тоже время).

 2.Сколько по времени должны спать дети младшего школьного возраста? (10-11 часов)

 3.Расскажите примерный режим дня для детей.

(Подъем и утренняя гимнастика - 7.00-7.30;

Завтрак-7.30-8.00;

Занятия, игры, прогулки - 8.30 - 12.30;

Обед-12.30-13.30;

Послеобеденный отдых-13.30-15.00;

Полдник-16.00;

Ужин-18.00-18.30;

Подготовка ко сну - 20.30 - 21.00)

4.Что должен прежде всего делать человек по утрам на протяжении всей жизни?

(С детства и на протяжении всей жизни человек должен ухаживать за своей кожей, волосами, зубами, ногтями и т.д.)

5.Какие детские косметические средства вы знаете?

(Детский крем. шампунь без слез. детское масло или лосьон для тела,

пена для ванн. детское мыло, детская зубная паста.)

6.Как нужно расчесывать волосы? (Ежедневно , утром и вечером, от корней к кончикам.)

**Игры с залом**

7.Как правильно мыть детские волосы? (Перед мытьем необходимо расчесать волосы .Голову нужно смочить большим количеством воды и нанести обильный слой моющей пены .Не втирать мыло или шампунь в кожу головы.Затем волосы нужно промыть теплой водой, чтобы смыть пену,и несколько раз прополоскать .После этого волосы промокнуть махровым полотенцем и расчесать гребенкой.)

8.Можно ли ложиться спать с мокрыми волосами ? ( Нет ,это вредно ) .

9.Опишите правила мытья детских ног. (Ноги моют ежедневно перед сном теплой водой .Затем досуха вытирают их полотенцем ,обращая внимание на стопы,пальцы.)

10.Как нужно чистить зубы? (Зубы чистят утром и вечером. Ежедневно. Движение зубной щетки во рту должно быть вертикальным - от десны к зубам.)

11.Как моют лицо и уши? (Теплой водой с мылом, не реже двух раз в день-утром и вечером ).

12.Как правильно мыть руки детям ? (Утром и вечером , перед едой, после еды ,после посещения туалетной комнаты, после прогулок на улице , после игр,после контакта с животными.)

Проводится конкурс загадок между командами.

2 **ТУР «Главное, чтобы костюмчик сидел !»**

1.Как вы думаете, подойдут ли к синему костюму красные туфли? (Нет, лучше синие,черные.)

2.Можно ли приходить на концерт или в театр в спортивном костюме?

(Нет. Это одежда для занятий спортом. )

3.Какие тона подходят для солнечной погоды? ( Яркие и светлые. )

4.Какой должна быть детская обувь ? ( Детская обувь должна быть легкой, удобной и сшита из натурального сырья.)

5.Пойдут ли к строгому пиджаку спортивные брюки ? ( Нет, только брюки классического стиля.)

6.Как будет смотреться белая одежда в дождливую погоду ?( Белая одежда не подходит для этой погоды.)

7.Какие бантики у девочек подойдут к розовому платью ? (Розовые и белые.)

8.Какие носкиследует надевать мальчикам к темным брюкам ? ( Тоже темные.)

***ПРИЛОЖЕНИЕ***

***КОНКУРСЫ***

**1. Умывание**
3-4 человека с завязанными глазами под диктовку рисуют на доске, как они умывают свое лицо.

**2. Зарядка-1**4 человека собирают рассыпанные по полу спички, не сгибая ноги в коленях.

**3. Зарядка-2 “Упражнение для легких”**
Надуть воздушный шарик.

**4. Завтрак-1 “Сладкоежка”**Съесть конфету, лежащую на тарелке и засыпанную мукой. До конфеты нельзя дотрагиваться руками.

**5. Завтрак-2**Выпить газировку из бутылки, на которую одета соска.

**6. “В магазин за продуктами”**По два человека со связанными ногами (правая одного с левой ногой другого) должны добежать до “магазина” и принести “продукты” (воздушный шар), держа палочками.

**7. “Быстро в школу собирайся!”**Две команды по 3 человека одевают своих капитанов (шорты, майка, носки, кроссовки, шапка, шуба, шарф, ранец).

**8. Конкурс пантомимы “Уборка квартиры”**
Изобразить какую домашнюю работу я делаю:
1. Подметаю пол.
2. Вытираю пыль с мебели.
3. Мою посуду.
4. Пользуюсь пылесосом.
5. Накрываю на стол.
6. Стираю и развешиваю белье.

***ЗАГАДКИ***

1. Хожу-брожу не по лесам,
А по усам и волосам,
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и медведей.
(Расческа)
2. Целых 25 зубков
Для кудрей и хохолков.
И под каждым под зубком
Лягут волосы рядком.
(Расческа)
3. Ношу их много лет,
А счету им не знаю.
Не сею, не сажаю,
Сами вырастают.
(Волосы)
4. Мудрец в нем видел мудреца,
Глупец - глупца,
баран - барана,
Овцу в нем видела овца,
А обезьяну - обезьяна.
Но вот подвели к нему Федю Баратова,
И Федя увидел неряху лохматого.
(Зеркало)
5. Я молча смотрю на всех,
И смотрят все на меня.
Веселые видят смех,
С печальными плачу я.
Глубокое, как река,
Я дома на вашей стене.
Увидит старик старика,
Ребенок - ребенка во мне.
(Зеркало)
6. В нем две буквы “к”
Писать не забывайте,
Таким, как он, всегда бывайте!
(Аккуратный человек)
7. Вроде ежика на вид,
Но не просит пищи.
По одежде пробежит –
Она станет чище.
(Платяная щетка)
8. Гладко, душисто, моет чисто,
Нужно, чтобы у каждого было.
Что это, ребята?
(Мыло)
9. Ускользает, как живое,
Но не выпушу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится.
(Мыло)
10. Волосистою головкой
В рот она влезает ловко
И считает зубы нам
По утрам и вечерам.
(Зубная щетка)
11. Хвостик из кости,
На спине - щетина.
(Зубная щетка)
12. Он не сахар, не мука,
Но похож на них слегка.
По утрам он всегда
На зубы попадает.
(Зубной порошок)
13. Красные двери в пещере моей,
Белые звери сидят у дверей.
И мясо, и хлеб - всю добычу мою –
Я с радостью белым зверям отдаю.
(Зубы)
14. Лег в карман и караулит
Рёву, плаксу и грязнулю,
Им утрет потоки слез,
Не забудет он про нос.
(Носовой платок)
15. Между двух светил
Я в середине один.
(Нос)
16. Вот такой забавный случай!
Поселилась в ванной туча.
Дождик льется с потолка
Мне на спину и бока.
До чего ж приятно это!
Дождик теплый, подогретый,
На полу не видно луж.
Все ребята любят...
(Душ)
17. Говорит дорожка –
Два вышитых конца:
Помойся ты немножко,
Чернила смой с лица!
Иначе ты в полдня
Испачкаешь меня.
(Полотенце)
18. Не обижен, а надут,
Его по полю ведут.
А ударят - нипочем,
Не угнаться за...
(Мячом)
19. Что полезно –
Всем известно?
А ответ найду легко.
По моей любимой чашке
Нарисованы ромашки,
Ну а в чашке - ...
(Молоко)
20. Эта птица - не синица,
Не орел и не баклан.
Эта маленькая птица
Называется...
(Волан)
21. На снегу - две полосы,
Удивились две лисы.
Подошла одна поближе:
Здесь бежали чьи-то...
(Лыжи)
22. Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки.
И несут меня не кони,
А блестящие...
(Коньки)
23. Мне загадку загадали:
Это что за чудеса?
Руль, седло и две педали,
Два блестящих колеса.
У загадки есть ответ –
Это мой...
(Велосипед)
24. Работает с пылом,
Уверенно, четко.
Ни грязи, ни пыли
Не вытерпит...
(Щетка)

И в жару, и в гололед
Захочу - и дождь пойдет,
Зашумит над головой,
Дождь придет ко мне домой.
(Душ)

1. Я ими платьица крою,
Узоры вырезаю.
Сама ли штопаю и шью,
Иль маме помогаю,
Для дочек, бабушек и мам
Хорошие помощницы.
Наверное, знакомы вам
Стальное чудо ...
(Ножницы)
2. Его все гладят и купают,
А он худеет, будто тает,
Теряет форму, вид и вес
И, наконец, исчезнет весь.
Но он надежный ваш дружище,
Общаясь с ним, мы станем чище.
(Мыло)
3. Ходит гном с бородой
Под диваном и тахтой.
По всему дому
Пройти надо гному.
Он не просто ходит,
Чистоту наводит.
(Веник)