**«Здоровый образ жизни мы ведем».**

**Викторина для детей и родителей**

Викторина для детей и родителей

Здоровый образ жизни мы ведем!

**Цель:** Формировать представление детей о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

• закрепить основные составляющие здоровья: соблюдение детьми правил питания, знания детей о витаминной еде;

• вызвать желание заниматься физкультурой, выполнять правила гигиены,

• призвать родителей к поддержанию ребенка к стремлению к здоровому образу жизни.

Материал:; корзинка с фруктами и овощами; презентация "викторина", картинки с изображением овощей и фруктов.

Ход викторины:

Вед: -Чтоб здоровым, крепким быть

Надо развиваться!

И для тела и души

Спортом заниматься!

Первый вопрос :

1. Если мы здороваемся с кем–нибудь, что это значит? (Мы желаем ему здоровья)

2. А что такое здоровье? (Это сила, красота, ловкость, чистота, хорошее настроение)

3. Чтобы быть всегда здоровым, с чего надо начинать свой день? (С зарядки)

(Под музыку делаем зарядку)

- Зарядку мы сделали, садитесь. Сейчас мы снова будем говорить о нашем здоровье.

4. Расскажите, чем надо пользоваться чтобы правильно ухаживать за зубами?

5. Какие органы помогают нам узнать, что небо голубое, а снег белый? (Органы зрения – глаза)

6. При помощи каких органов мы узнаем, что нас зовут гулять? (Органы слуха – уши)

7. По каким признакам можно узнать, что человек простудился (температура, кашель, голова болит)

8. Что нужно делать, чтобы не позволить микробам проникнуть в организм? (Тщательно мыть рук, овощи, фрукты; заниматься физкультурой, спортом; закаляться) .

9. Как человек выражает радость?

Вед: - Давайте и мы с вами улыбнемся, ведь вы так много знаете о здоровье.

- А сейчас вы должны ответить на мои вопросы «да» или «нет», но прежде чет ответить, вы должны подумать. Игра «Да – нет».

Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.

Есть нужно в любое время, даже ночью.

Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.

Пищу нужно глотать не жуя.

Когда кушаешь, надо обсыпать себя крошками.

Надо всегда облизывать тарелки после еды.

- Молодцы!

- А вы знаете, какие продукты нужно кушать побольше, чтобы быть здоровыми?

-Посмотрите, фрукты и овощи смешались. Сейчас мы разделимся на 2 команды и отправимся в магазин. 1 команда будет покупать овощи, другая фрукты.

П/и «Кто быстрее наполнит корзинку»

Вед: - Вы рассказали о продуктах, которые очень полезны для здоровья, ведь в них очень много витаминов.

Подведение итогов.

-Что нового вы сегодня узнали? Что вам больше всего запомнилось? Как вы будете следить за своим здоровьем?

- Очень рада я сегодня.

И совет такой вам дам –

Занимайтесь физкультурой

По утрам и вечерам!

А за праздник наш веселый

Я вас всех благодарю.

Свой подарок витаминный

На здоровье всем дарю.

Под веселую музыку детям Осень дает корзину с овощами и фруктами.

А теперь давайте все вместе сделаем 2 салата, один овощной, а второй фруктовый.

(родители вместе с детьми делают салат и угощаются)