**Викторина**

**«Я здоровье сберегу – сам себе я помогу!»**

***Цель:*** углублять и систематизировать представления детей о факторах, влияющих на состояние своего здоровья и окружающих.

***Задачи:*** формировать представление детей о здоровье и здоровом питании; закреплять знания о витаминах и продуктах питания, и их полезных свойствах; развивать мотивы самосохранения в отношении культуры гигиены; воспитывать привычку думать и заботиться о своем здоровье.

***Ход викторины:***

Дорогие ребята, за эту неделю вы узнали – для того, чтобы быть здоровым надо правильно уметь заботиться о своем организме. Это на только постоянно выполнять гигиенические процедуры тела и одежды, но и надо правильно питаться, а также поддерживать чистоту окружающего пространства.

Ребята, кто из вас помогает маме? А что вы помогаете делать? Сейчас мы это и проверим.

1. ***Игра «Собери мусор»*** (для мальчиков)

Участие принимают два мальчика. На противоположной стороне группы стоит ведро для мусора. По групповой комнате разбросаны бумаги, пакеты. По команде участники собирают мусор и кладут его в корзину. Выигрывает тот, кто больше соберет мусора.

1. ***Игра «Помой посуду»*** (для девочек)

Участие принимают две девочки. Рядом с ними на столе стоят два тазика с водой (для мытья посуды). По сигналу девочки начинают мыть игрушечную посуду. Выигрывает та девочка, которая быстрее и правильнее выполнила задание.

1. ***Совместная игра «Шар по кругу»***

Дети образуют круг, под музыку передают мяч по кругу. Музыка останавливается, у кого в руках оказался мяч, отвечает на вопрос: «Как я помогаю маме?»

Пища – это источник энергии. Пищевые продукты – строительный материал для нашего организма, т.е. чтобы наше тело росло крепким и здоровым. В продуктах содержатся витамины, необходимые нашему организму.

**Витамин А** – содержится в молоке и молочных продуктах. Витамин А участвует в работе глаз, при его недостатке ухудшается зрение.

**Витамин В** – помогает развивать нашу память.

**Витамин Д** – содержится в мясе, рыбе, особенно в рыбьем жире.

**Витамин С** – содержится в овощах и фруктах. Если не достаточно витамина С, то наш организм быстро утомляется, постоянно хочет спать, мы раздражаемся.

**Питание**

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам.

И не только по утрам.

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный – надо пить.

Он спасает от болезней,

Без болезней – лучше жить!

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну, а лучше есть лимон,

Хоть и очень кислый он.

(Л. Зильберг)

1. ***Танец «Веселый огород»***
2. ***Подвижная игра «Овощи и фрукты»***

Надо детям надеть шапочки с изображением фруктов и овощей. Под музыку ребята идут по кругу, держась за руки. Музыка останавливается: овощи должны выстроиться в одну шеренгу, а фрукты в другую. Анализируем правильность выполнения задания.

1. ***Загадки***

После каждой загадки на блюдо выложить отгаданный фрукт.

Много нас, а он один,

Мы делили… *(апельсин, мандарин)*

Эти фрукты спозаранку,

Любят есть все обезьянки. *(бананы)*

Круглое, румяное с дерево упало,

И ребятам в рот попало. *(яблоко)*

Молодцы, ребята, все загадки отгадали. Из данных продуктов предлагаю вам приготовить фруктовый салат. Чтобы приготовить и употребить в пищу салат, что нужно для начала сделать с фруктами?

Правильно! Надо помыть фрукты в теплой воде, и аккуратно нарезать их.

1. ***Приготовление «Фруктового салата»***

Одеваем фартук, кладем фрукт на разделочную доску и нарезаем небольшими кусочками. Далее выкладываем кусочки в большую чашку, где все нарезанные фрукты тщательно перемешиваем. Для заправки салата можно использовать сгущенное молоко или сладкий сироп.

Молодцы, ребята! Сегодня со всеми заданиями вы справились просто превосходно. И я уверена, что теперь вы не будете болеть, так как знаете как правильно надо питаться, о гигиене тела и одежды.

Употребляйте больше витаминов и будьте здоровы!