**Викторина с детьми среднего дошкольного возраста**

**«Как быть здоровым»**

Задачи:

* закрепить с детьми знания о том, как заботиться о своём здоровье
* формировать привычки здорового образа жизни
* развивать коммуникативные навыки
* воспитывать у детей стремление быть здоровым
* формировать навыки безопасного поведения

Оборудование:

* Фишки для деления команд
* Предметы личной гигиены (мыло, полотенце, зубная щетка, расческа, зеркало, салфетка, носовой платок, зубная паста)
* Муляжи продуктов (полезные и вредные для здоровья), два подноса, две корзинки
* Овощи и фрукты (морковь, капуста, лук, чеснок, яблоко, банан, груша, мандарин)
* Разрезные картинки «Безопасность»
* Бумажный солнце с лучиками (2 комплекта)
* Повязка для глаз

Ход:

**1 конкурс «Приветствие команд»**

**Ведущий.** Мы начинаем игру: "Как быть здоровым". Нам надо поделиться на две команды с помощью фишек разного цвета. Команды строятся в две шеренги. По приветствуем команды: "Витаминки" и "Улыбки". Команды представьтесь друг другу, помогут родители, зачитывают девиз.

1. Мы - команда «Витаминки»
Мы на встречу к нам пришли.
И смекалку и уменье
Мы с собою принесли.
2. Мы – «Улыбочки», друзья,
Нам проиграть никак нельзя.
С вами мы сразимся,
Так просто не сдадимся.

**1 конкурс «Предметы в мешке»**

**Ведущий:** Все вы знаете выражение «Чистота – залог здоровья». Для того

что бы мы могли успешно бороться с микробами, нам нужны помощники. Это предметы личной гигиены. Они лежат в этих пакетах, на ощупь угадать их название.

После выбора предмета ребенок, угадавший предмет оставляет его держать в руках.

Про них я загадаю загадки.

1. Ускользает, как живое, но не выпущу его я.

Белой пеной пенится.

Руки мыть не ленится.   (*Мыло*)

2. Лёг в карман и караулит «рёву», «плаксу» и «грязнулю».

Им утрёт потоки слёз,

не забудем и про нос. (*Носовой платок*)

3. Костяная спинка, жесткая щетинка.

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит. (*Зубная щетка*)

4. Хожу, брожу не по лесам, а по усам и волосам.

И зубы у меня длинней, чем у волков и у мышей. (*Расчёска*)

5. Есть у каждого в квартире,

И побольше, и пошире.
После ванны, после душа,
Вас обнимет и просушит. *(Полотенце)*

6. Я увидел свой портрет, отошел – портрета нет.

И сияет, и блестит, никому оно не льстит,

А любому правду скажет и как есть, ему покажет…(*зеркало*)

7. Белая река
В пещеру затекла,
По ручью выходит —
Со стен всё выводит. *(Зубная паста)*

**2 конкурс «Знаете ли вы свое тело»**

**Ведущий:** Я загадаю вам загадки, по очереди каждой команде, а вы отгадывайте. *(Ребята сидят за столами)*

1. Вот гора, а у горы две глубокие норы.

В этих норах воздух ходит, то заходит, то выходит (*Нос*)

2. Всегда во рту, а не проглотишь (*Язык)*

3. У двух матерей по пять сыновей, одно имя всем (*Пальцы)*

4. Стоят вместе, ходят – врозь. *(Ноги)*

5. На ночь два оконца сами закрываются, а с восходом солнца сами открываются. (Глаза)

6. Я - хозяйка голове,
Хоть сидит она на мне.
Ей команды подаю,
Волю выполнит мою. *(Шея)*

7. Когда мы едим – они работают,
Когда мы не едим – они отдыхают. *(Зубы)*

8. Одна другой касается —
Хлопок получается. (*Ладонь*)

9. Оля слушает в лесу,
Как кричат кукушки.
А для этого нужны
Нашей Оле (*Ушки*)

10. День и ночь стучит оно,
Словно бы заведено.
Будет плохо, если вдруг
Прекратится этот стук. (*Сердце*)

**3 конкурс «Разминка»**

А теперь я буду называть части тела, а вы до них дотрагивайтесь ладонями. Приготовились! Начали!

Щёки…колени…локоть…подбородок…ухо... переносица…живот…пятки… затылок…плечи…кисть руки. *(Дети стоят в кругу)*

**4 конкурс Игра-эстафета «Полезные продукты»**

**Ведущий:** На большом подносе лежат разные продукты и предметы. Вы должны выбрать

только те, которые полезны для здоровья и принести в корзину.

 **5 конкурс «Угадай на вкус»** *(Дети садятся за столы)*

Детям предлагается с закрытыми глазами определить на вкус каждой команде овощи и фрукты. Кто правильнее угадает? (морковь, капуста, лук, чеснок).

 *(Овощи и фрукты лежат на тарелке, дети пробуют и отвечают, второй команде помогают родители)*

**Конкурс для родителей:** Какие витамины вы знаете? *(Витамины группы А, В, С, Д*)

Какие продукты содержат витамины А, В, С, Д?

Витамин А – морковь, укроп, петрушка, шпинат, курага, кинза, сельдерей, лук, сыр, говяжья печень, красная икра, яйца, сливочное масло, сливки.

Витамин В – молоко, банан, бобовые – горох, фасоль, соя, чечевица, нут, овес, орехи, семечки, курица.

Витамин С – апельсин, мандарин, лимон, помело, грейпфрут, киви, смородина, капуста, грибы, шиповник, красный перец.

Витамин Д – рыбий жир, рыба (треска, сельдь, скумбрия, кета, шпроты), морепродукты, морские водоросли.

**6 конкурс «Разрезные картинки» для детей и родителей**

 **Ведущий:** Предлагаю ребятам и родителям собрать разрезные картинки по теме «Безопасность на улице»

**7 конкурс Игра «Да и Нет»** *(Дети встают в круг, согласны со мной – хлопают в ладоши, не согласны – топают ногами)* **Ведущий:**

Каша – вкусная еда
Это нам полезно? (*Да*)
Лук зеленый иногда
Нам полезен дети? (*Да*)
В луже грязная вода
Нам полезна иногда? (*Нет*)
Щи – отличная еда
Это нам полезно? (*Да*)
Мухоморный суп всегда –
Это нам полезно? (*Нет*)
Фрукты – просто красота!
Это нам полезно? (*Да*)
Грязных ягод иногда
Съесть полезно, детки? (*Нет*)
Овощей растет гряда.
Овощи полезны? (*Да*)
Сок, компотик иногда
Нам полезны, дети? (*Да*)
Съесть мешок большой конфет
Это вредно, дети? (*Да*)
Лишь полезная еда
На столе у нас всегда!
А раз полезная еда –
Будем мы здоровы? (*Да*)

**8 конкурс Эстафета «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»**

 **Ведущий:** Ребята, вы наверно слышали пословицу «Солнце, воздух и вода- наши верные друзья!» Предлагаю вам собрать на ковре солнце с лучами из бумаги.

**Ведущий.** Следующий **9 конкурс «Заморочки из бочки»** (вопросы из бочонка вытаскивают гости и задают их командам)

1. В какой стороне тела находится сердце?
2. Если вам необходимо позвонить в милицию, какой номер вы наберете?
3. Если человек сильно болен, что он принимает?
4. Какой орган тела принимает звуковые сигналы?
5. Какого цвета кровь?
6. Можно ли дразнить на улице собак? Почему?
7. Вы пришли в лес. Как надо себя вести? Что нельзя делать в лесу?
8. По какому номеру телефона мы звоним в «скорую помощь»?
9. Можно ли грызть сосульки? Почему нельзя?
10. Для чего надо делать зарядку?
11. Можно ли играть в мяч на проезжей части? Почему нельзя?
12. Можно ли целый день смотреть телевизор? Почему нельзя?
13. Что нужно делать, чтобы не заболеть гриппом?
14. Можно ли кушать на улице? Почему нельзя?

Заключительный танец родителей и детей «Танец маленьких утят»

**Ведущий:** Всем спасибо за вниманье,

                  За задор и звонкий смех,

                  За огонь соревнования,

                  Обеспечивший успех!

Раздача угощений для детей – конфеты с конкурса.

**Подготовила: воспитатель Иванова Ю.В.**