Викторина
Здоровый образ семьи с родителями 2 младшей группы №2
«Я здоровье берегу, быть здоровым я хочу»

Подготовил
воспитатель
Быкова Е.Н.

Цель: Сформировать у родителей устойчивою мотивацию к сохранению и укреплению здоровья своих детей.

Задачи:

- Сформировать навыки сотрудничества детей и родителей;
  приобщить родителей к участию в жизни группы и детского сада через поиск и внедрение наиболее эффективных форм работы;
- повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье посредством педагогического просвещения
- использовать полученные знания в повседневной жизни;

Участники: родители, воспитатели.

«Здоровье — дороже золота «(Вильям Шекспир)
«Движение — кладовая жизни «(Плутарх»)
«Здоровый образ жизни семьи - залог здоровья ребенка»

Ход .

Воспитатель: Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья. Здоровье очень важно, ведь если человек часто болеет, он мало успевает сделать. Здоровье зависит от самого человека, от того как он о нём заботится, от образа жизни. А что нужно для того, чтобы быть здоровым?
Необходимо следить за режимом и гигиеной питания, употреблять витамины, заниматься физической культурой. Также поддерживать здоровье помогают лекарственные травы. От чего зависит здоровье?
Вклад различных влияний на здоровье следующий:
10% - уровень медицинской помощи,
20% - наследственность,
20% - окружающая среда,

50% - образ жизни.

И так, мы видим, что здоровье человека создаёт наш образ жизни: то, что мы едим, как мы двигаемся. Здоровье – это здоровый организм. А любой организм состоит из клеток. Ваша задача – сохранить и приумножить количество здоровых клеток. Сейчас предлагаю вам закрепить свои знания и приобрести новые и о том, как вы должны заботиться о своём здоровье, с помощью викторины. Поэтому за правильно, успешно и полностью выполненное задание вы будете получать определенное количество здоровых клеток. А решать, каким числом здоровых клеток вас наградить, будет наше компетентное жюри, так называемый “банк донорских клеток” в составе:

Ход виктор

Воспитатель: Сегодня мы с вами проведем викторину по ЗОЖ: **«Здоровый образ жизни»** для этого мы пройдем с вами несколько станций и выполним задвния.

1 станция – «Разминка».

Воспитатель: ответьте на вопросы желательно одним словом (за каждый правильный ответ – 1 балл, максимальное кол-во баллов – 15)

1. Что не купишь ни за какие деньги. (Здоровье).
2. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 литров этого вещества. Что это? (Вода).
3.Как называется массовое заболевание людей. (Эпидемия).
4. Рациональное распределение времени в течение суток. (Режим).
5. Тренировка организма холодом. (Закаливание).
6. Какая жидкость переносит в организме кислород. (Кровь).
7. Как называется наука о чистоте. (Гигиена).
8. Мельчайший организм, переносящий инфекцию. (Микроб).
9. Добровольное отравление никотином. (Курение)
10. Этот русский полководец в детстве был очень слабым ребёнком, но он прекрасно закалил себя. Лучшим способом закалки он считал русскую баню. Там он выдерживал ужасный жар на полке, после чего на него выливали 10 вёдер холодной воды. (Александр Васильевич Суворов).
11. Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей. (Витамин Д).
12. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. Оно полезно и необходимо. Что это? (Сон).
13. Можно ли после бега сразу сесть, чтобы отдохнуть?
(Нет, нужно походить, чтобы кровь не застоялась в венах).
14. Она является залогом здоровья (Чистота).
15. У детей чаще, чем у взрослых, бывает искривление позвоночника и ног, однако они реже ломают кости. От какого вещества это зависит? (Кальций).

2 станция – «Игра полезные и вредные продукты»

1. **Воспитатель:** перед вами карточки с продуктами. Среди них вы должны выбрать полезные продукты и расположить их вокруг здорового, улыбающегося зуба. И вредные продукты нужно расположить вокруг больного , плачущего зуба.

3 станция

Воспитатель: сейчас мы с вами попадем на станцию Чистюнькино, здесь нас встречает Мойдодыр. И мы проверим знаете ли вы правила гигиены. Мы поиграем в игру, которая называется «Топ-хлоп».
Если вы в ответ на заданный вопрос хотите сказать «ДА», то хлопаете в ладоши, а если «НЕТ», то топаете.
Будьте внимательны. Итак начинаем.

Игра «Топ-хлоп»

1. Мылом моют руки ? (хлоп)
2. Во время умывания разбрызгивают воду? (топ)
3. Зубы чистить не надо? (топ)
4. Зубы чистят пастой (хлоп)
5. Волосы не расчесывают (топ)
6. Перед мытьем рук закатывают рукава? (хлоп)
7. Нельзя брать грязные пальцы в рот (хлоп)
8. Нужно пользоваться носовым платком (хлоп)

Воспитатель: Молодцы! Вы отлично справились с заданием и я убедилаь, что вы отлично знаете правила гигиены.

4 станция- «Орехи мудрости»

Воспитатель:

Есть у меня орешки мудрости
В них скрыт секрет…
Вы разбирайте их скорей,
В одних пословицы начало,
В других ее конец.

Мудрые орешки надо собрать в одну пословицу. Раздаются орешки родителям , которых написан текст. Один зачитывает начало пословицы, остальные ищут у себя окончание пословицы и становятся в пару.

1. В здоровом теле - здоровый дух.
2. Двигайся больше – проживешь дольше.
3. Если хочешь быть здоров – закаляйся.
4. Солнце, воздух и вода – помогают нам всегда.
5. Кто спортом занимается – тот силы набирается.
6. Пешком ходить – долго жить.
7. Витамины для здоровья – очень важное подспорье.

8. Закалка, спорт, движение – всех целей достижение!
9. Здоровое питание – основа процветания.
10. Режим соблюдай – здоровье укрепляй!
11. Здоровье, радость и труд – всегда рядом вместе идут.

5 станция – «Загадки»

Воспитатель:

Загадаю вам ребятки, уникальные загадки.

Эти вещи помогают

Нам здоровье сберегают,

Словно семь богатырей их узнайте поскорей!

1. Хоть и щиплет, хоть и жжет, гроза микробов – рыжий …. ЙОД !
2. Для братишки, для сестренки, для коленок есть ….ЗЕЛЕНКА !
3. Он подскажет нам ответ: температура есть иль нет.

   Болеть не много радости, мы поставим …. ГРАДУСНИК !

4. Хоть и горький, но полезный С огорода враг болезней.

   И микробам он не друг! Знаем мы зеленый …. ЛУК !

5. Тренируюсь! Очень горд! Мне здоровье дарит …. СПОРТ !

6. Объявляет бой бациллам. Хочет, Чтоб все чисто было!

   Под водою непременно станет белой пышной пеной.

   Было, было и уплыло… Потому что это …. МЫЛО !

7. Им утрем потоки слез, Не забудем и про нос.

   Чтобы был не одинок, Клади в карман себе …. ПЛАТОК !

Все успешно справились с заданием!

6 станция «Режим дня».

Воспитатель: Следующая станция и следующее задание для вас , Уважаемые родители, составить режим дня вашего ребенка.

Это ключевая составляющая здоровья вашего ребенка.

7 станция «Обнималочка».

Вашему вниманию представлена улыбка. Как вы думаете почему?

А какое у вас сейчас настроение?

Хорошее настроение- это залог здоровья. А если человек будет обниматься хотя бы 4 раза в день, то он сможет нормально существовать на земле. А вот если обниматься 18 раз в день и больше, то организм будет оздоравливаться и развиваться. И это не просто выдумка, это научно доказанный факт. Считается, что объятия:

Укрепляют иммунитет,

Снимают усталость, Поднимают самооценку,

Улучшают сон, Предотвращают депрессию.

Игра «Обнималочка».

Итог.

Уважаемые родители! Спасибо за участие, активность и т.д.

Мы здоровье выбираем!

Дальше с пользой отдыхаем!

Всем спасибо за участие !

Всем – здоровья, мира , счастья!