**Конспект досугового мероприятия (викторины) для детей и родителей «В здоровом теле – здоровый дух!»**

**Цель:** расширить представление у детей и родителей о здоровье и ЗОЖ.

**Задачи:**

1. Продолжать формирование представления детей и родителей о здоровом образе жизни.

2. Развивать способность детей и родителей творчески использовать знания и умения по вопросам ЗОЖ.

3. Повысить уровень знаний родителей по вопросам здоровьесбережения и формирования у них ответственного отношения к здоровью детей и собственному здоровью.

4. Воспитывать у детей и родителей уважение к партнерству по общению.

5. Воспитать стремление вести ЗОЖ.

**Участники:** Родители, дети, воспитатели.

Материал: фишки, карточки с полезными и вредными продуктами, карточки с видами спорта.

**Ход:**

2 команды: родители – «Витаминки» и дети – «Апельсинки».

Я хочу  начать нашу викторину с разминки, ведь именно так начинается у нас в группе каждое утро.

Повторяйте за мной, но будьте внимательны:

Руки к пяткам и к ушам.

На колени и к плечам,

В стороны, на пояс, вверх! (далее движения воспитателя расходятся с текстом)

И так разминку для тела сделали, а теперь разминка для ума.

**Конкурс «Эрудит»**

- Члены команд поочерёдно отвечают на вопросы. Побеждает команда, допустившая меньше всего ошибок.

Вопросы команде «Апельсинки»

- В какой стороне тела находится сердце? (слева)

- Если человек сильно болен, что он принимает? (лекарство)

- От какого овоща плачут наши глаза? (лук)

- Что лечит врач стоматолог? (зубы)

- Мы знаем что яблоко – фрукт, но в организме человека тоже есть яблоко, но оно (глазное)

- Что лечит врач окулист? (глаза)

Вопросы команде «Витаминки»

- С помощью каких органов мы узнаем, что нас зовут обедать? (уши)

- Какие органы помогают нам узнать, что трава зеленая, а помидор красный? (глаза)

- По каким признакам можно узнать, что человек простудился? (насморк, кашель, температура)

- По какому номеру телефона мы звоним в скорую помощь? (03)

- Сколько раз в день нужно чистить зубы? (два)

- У человека может быть много друзей, но главные: (солнце, воздух, вода)

**Конкурс «Знайка»**

Девиз конкурса: «Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься!»

Загадки:

Команда «Апельсинки»

Не обижен, а надут,

Его по полю ведут.

А ударят – нипочем,

Не угнаться за … (мячом)

Задание: назвать игру с мячом (футбол)

Мчусь, как пуля, я вперед,

Лишь поскрипывая лед,

И мелькают огоньки

Кто несет меня? (коньки)

Задание: назвать вид спорта, где присутствуют коньки (фигурное катание, хоккей)

Команда «Витаминки»

Это птица – не синица,

Не орел и не баклан.

Эта маленькая птица,

Называется …(волан)

Задание: как называется игра с воланом? (бадминтон)

Ног от радости не чуя,

С горки снежной вниз лечу я.

Стал мне спорт родней и ближе,

Кто помог мне в этом? (лыжи)

Задание: назвать вид спорта, где присутствуют лыжи (горнолыжный спорт)

**Конкурс капитанов «Посмотри и угадай»**

Задание: Показать движениями и жестами без слов вид спорта.

«Апельсинки»: плавание, футбол, бокс.

«Витаминки»: тяжелая атлетика, карате, водное поло.

**Задание от зубной феи.**

**Игра рифмы**

Команды поочередно отвечают на вопросы.

В кране нам журчит водица:

«Мойте чище ваши …» (лица)

Разгрызёшь стальные трубы,

Если чисто чистишь ………. (зубы)

Превратятся скоро в когти

Неподстриженные …… (ногти).

В бане целый час потела –

Лёгким, чистым стало …….. (тело).

С детства людям всем твердят,

Что табак – смертельный ……… (яд).

Объявили бой бациллам:

Моем руки чисто с ……… (мылом).

Молодцы! Как выполнять гигиенические процедуры знаете. Но наше здоровье зависит еще от питания. Как правильно питаться, что бы не навредить своему здоровью?

Давайте разберемся. Я буду спрашивать, а вы не зевайте, хором дружно отвечайте!

**Игра «Да - нет»** Если еда полезна отвечайте «Да», если не согласны - «Нет».

Команды отвечают поочередно.

Каша - вкусная еда, это нам полезно? (да)

-Лук зеленый есть всегда, вам полезно, дети? (да)

-В луже грязная вода, пить ее полезно? (нет)

Щи - отличная еда, щи - полезны детям? (да)

Мухоморный суп всегда, есть полезно детям? (нет)

-Фрукты - просто красота! это нам полезно? (да)

Грязных ягод иногда, съесть полезно, детки? (нет)

-Овощей растет гряда, овощи полезны? (да)

-Сок, компот на обед, пить полезно детям? (да)

-Съесть мешок большой конфет - это вредно, дети? (да)

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда! (да)

А раз полезная еда -

Будем мы здоровы? (хором): Да!

А сейчас мы посмотрим, знают ли наши команды, какие продукты полезны, а какие нет.

**Игра «Полезные и вредные продукты»**

По группе разбросаны карточки с вредными и полезными продуктами.

«Апельсинки» собирают карточки с полезными продуктами, а «Витаминки» - с вредными продуктами.

Молодцы, хорошо поиграли. Давайте теперь подведем итоги (подсчет фишек). Поощрение: корзина с фруктами.

На этом наша викторина подошла к концу.

 До новых встреч!