

## Сценарий досугового мероприятия для родителей и детей старшей группы Викторина «Бережем свое здоровье»

*Составили воспитатели  
МБДОУ «Детский сад №42  
«Аленький цветочек»  
Мейдус Г.Р., Опарина Т.Г.*

**Цель:** приобщение детей старшей группы и их родителей к ЗОЖ в процессе выполнения заданий на тему «Здоровье, его сохранение и укрепление».

**Г.** - Уважаемые родители и дорогие дети, сегодня у нас с вами викторина на очень важную тему, на тему ЗОЖ.

**Т.** - Наша викторина собрала родителей и их детей, доброжелательных гостей.

Улыбки нам дарить не лень,  
Так улыбайтесь каждый день.  
Здоровый смех полезен,  
Спасает от болезней.

**Г.** - Нам пора начинать. А теперь давайте поделимся на команды. Каждый ребенок достаёт из мешочка карточку, те, кому достаётся помидор, садятся за столы с аналогичной табличкой, а те кому достались карточки с огурцами, садятся за противоположные столы.  
(мамочки проходят к своим деткам). За каждые выполненные верно задания команды получают по фишке.

**Т.**- Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. Давайте, проведем разминку, ответим на вопрос «Что такое здоровый образ жизни?» и откроем лучики здоровья.

Команды называют:

1. Физкультура и спорт
2. Закаливание
3. Правильное питание
4. Гигиена
5. Режим дня
6. Здоровый сон
7. Прогулки на свежем воздухе

Вот мы и выяснили, что такое здоровый образ жизни.

**Г. 1. Конкурс «Эрудит».** Поочередно каждой команде я буду задавать вопросы, за правильный ответ команда получает фишку.

Вопросы команде «Помидорка»

- 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 «Огурчик»
- 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).

Каждое утро начинается у нас в группе с утренней зарядки. Чтобы быть в хорошей соревновательной форме, предлагаю провести зарядку. *(под музыку выполняют все вместе «Капитан краб»)*.

- Зарядка позади, теперь можно переходить к другим заданиям.

**Т. 2 конкурс «Собери человека».** - На столах у каждой из команд лежит «мозаика» из частей тела. Какая из команд соберёт её быстрее и правильно, получит фишку.

А теперь отдохнем немного. Отвечайте дружно хором "Это я!", если вы со мной согласны. Если это не про вас, то молчите, не шумите.

- кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов;
- кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым;
- кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру;
- кто мороза не боится, на коньках летит, как птица;
- ну, а кто начнет обед жвачкой с парюю конфет;
- кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны;
- кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки;
- кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей;
- кто согласно распорядку выполняет физзарядку;
- кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать?

**Г. 3 конкурс «Загадки от Мойдодыра».**

Хожу, брожу не по лесам,  
А по усам, по волосам.  
И зубы у меня длинней,  
Чем у волков и медведей. (Расческа)

Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я.  
Белой пеной пениться  
Руки мыть не ленится. (Мыло)

Волосистой головкой  
В рот она влезет ловко  
И считает зубы там  
По углам и вечерам. (Зубная щетка)

Лег в карман и караюлю  
Реву, плаксу и грязнулю.  
Им утру потоки слез  
Не забуду и про нос. (Носовой платок)

Говорит дорожка –  
Два вышитых конца:  
- Помойся ты немножко,  
Чернила смой с лица!  
Иначе ты в полдня  
Испачкаешь меня. (Полотенце)

Там, где губка не осилит,  
Не домоет, не домылит,  
На себя я труд беру:  
Пятки, локти с мылом тру,  
И коленки оттираю,  
Ничего не забываю. (Мочалка)

**Т. 4. Конкурс «Посмотри и угадай».** Мне нужно по одному смельчаку от команды.

Нашим смельчакам выдается картинка с изображением какого-либо вида спорта. Надо движениями и жестами показать изображаемый на иллюстрации вид спорта своей команде. Команды по очереди отгадывают.

**Г. 5. Конкурс «Полезные продукты».** Какие продукты являются наиболее полезными для нашего здоровья?

Ребята: Овощи, фрукты, ягоды.

Правильно. Сейчас вы получите кроссворды, где зашифрованы названия фруктов, овощей и ягод. За пять минут найдите на данных листах как можно больше ягод, фруктов и овощей (включается музыка). Чья команда больше найдет, та получает фишку.

### Кроссворд «Фрукты, ягоды, овощи»



м	о	р	к	о	в	ь	ф	п	л	а	ч	к
в	с	в	а	г	р	у	ш	а	н	н	е	а
н	в	н	л	у	к	м	п	р	м	а	р	р
н	ё	ш	а	р	а	р	о	я	о	н	е	т
о	к	н	м	е	н	т	м	б	н	а	ш	о
г	л	я	ч	ц	с	м	м	л	м	с	н	ф
р	а	м	п	о	м	н	д	о	р	м	я	е
а	п	е	л	ь	с	н	н	к	м	т	м	л
д	к	а	п	у	с	т	а	о	п	ы	в	ь
м	а	н	г	о	м	м	в	в	е	к	в	в
д	ы	н	я	ы	в	ф	ы	а	р	в	ы	б
м	а	н	д	а	р	н	н	р	е	а	е	а
к	у	к	у	р	у	з	а	б	ц	в	е	н
ц	с	л	н	в	а	у	к	у	е	н	г	а
г	р	а	н	а	т	у	к	з	е	н	г	н
к	л	у	б	н	н	к	а	п	н	т	п	р

Ответы: морковь, помидор, огурец, тыква, лук, капуста, апельсин, мандарин, лимон, яблоко, виноград, слива, арбуз, кукуруза, перец, гранат, груша, картофель, свёкла, ананас, вишня, дыня, черешня, клубника, банан, манго

Т. Пришла пора подвести итоги нашей викторины. Пока мы подсчитывает фишки, я предлагаю поиграем в игру «Веселый поезд». Для этого встанем в 2 колонны. Первые игроки быстрым шагом двигаются, обходят ориентир, возвращаются назад, затем цепляет второго игрока и т. д. Заканчивается эстафета, когда первый игрок с полным составом прибывает к финишу (на станцию) и подадут протяжный гудок. Слово жюри.

Г. А победу одержала ...

Т. Мы благодарим всех за участие в викторине.

Г. Помните, хорошее настроение – залог здоровья.