

Викторина «Мама, папа, я - здоровая семья».

Цель викторины:

Сформировать у детей и родителей потребность в здоровом образе жизни.

Задачи:

- Помочь детям осознать важность разумного отношения к своему здоровью.
- Способствовать укреплению здоровья детей.
- Формировать представление о том, что здоровье — главная ценность человеческой жизни.
- Развивать внимание, фантазию, смекалку, диалогическую речь.
- Воспитывать культуру поведения и общения.

Оборудование:

листы для заданий; фломастеры, карандаши.

Добрый день, дорогие ребята и уважаемые взрослые! Мы рады приветствовать семейные команды на викторине «Мама, папа, я — здоровая семья!».

Не случайно нашу викторину мы проводим под названием «Мама, папа, я — здоровая семья!» «Здоровье человека — это главная ценность в жизни. В народе говорят: «Нет ничего дороже здоровья», «Здоровье не купишь за деньги». Будучи больными, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете решать жизненно важные задачи. Чтобы быть здоровым, необходимо беречь свое здоровье, а для этого нужно знать кое-что о себе, о своем организме, о его возможностях.

— Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, эти лучики живут в каждой клеточке вашего организма. 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.

Внимание! Первый конкурс называется «Организм человека». Назовите части тела человека.

2. Что является опорой нашего организма? (скелет)
3. Покажите, как можно проверить свою осанку?
4. Назовите органы чувств. (Нос, уши, язык, кожа, глаза)
5. Что является двигателем нашего организма? (Мышцы)
6. Что делает наши мышцы крепкими и сильными? (Физкультура и спорт)

Молодцы. Заниматься физкультурой полезно, а веселой вдвойне. Каждая минута, посвященная спорту, продлевает жизнь человека на час, а веселому спорту на два. Не верите? Убедитесь сами.

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?

Внимание! 2 конкурс «Правильно ем — не знаю проблем».

Задание: Рассказать, о полезном блюде вашей семьи и доказать, что вы правильно питаетесь.

Задание: Нарисовать рисунок «Здоровый образ жизни моей семьи».

Веселая разминка

А теперь немного отдохнем. Прошу всех встать и сделать несколько упражнений для хорошей осанки. Подровняйте носочки, сцепите руки за спиной, присядьте несколько раз. Поднимаем по очереди плечи (5 раз). Руки в стороны, вращение руками «Мельница». Как можно назвать то, что мы с вами сейчас делаем? Правильно, разминку, зарядку, т. е. ведем активный образ жизни, который способствует укреплению здоровья.

Внимание! 3 конкурс «Справочное бюро здоровья».

Вопросы командам.

1. Что способствует закаливанию организма? (Ответ: солнце, воздух, вода.)

2. Какие народные средства используете, если у Вашего ребенка насморк?
3. Ребенок жалуется на боль в горле. Мы готовы выслушать Ваши рецепты.
4. Ваш ребенок поранился, какими народными средствами Вы воспользуетесь?
5. Ваш ребенок кашляет. Какими народными средствами Вы пользуетесь? Поделитесь с нами рецептами.
6. Назовите народные средства профилактики гриппы и простуды? (лук и чеснок)

Внимание! 4 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)

Волосистою головкой

В рот она влезет ловко

И считает зубы там

По утрам 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)

Ребята, а сейчас прошу вас прослушать стихотворения о вашей семье:

Семья — это счастье, любовь и удача,

Семья — это летом поездки на дачу.

Семья — это праздник, семейные даты,

Подарки, покупки, приятные траты.

Рождение детей, первый шаг, первый лепет,

Мечты о хорошем, волнение и трепет.

Семья — это труд, друг о друге забота,

Семья — это много домашней работы.

В семье мы стараемся крепко дружить,

Здоровьем своим и твоим дорожить.

Со спортом дружны, по режиму живем,

Болезни и хвори нам нипочем!

Хочу, чтоб про нас говорили друзья:

Какая здоровая эта семья!

Всегда будьте вместе, любовь берегите,

Обиды и ссоры подальше гоните,

Хочу, чтоб про нас говорили друзья:

Какая хорошая Ваша семья!

Мы любим тебя без особых причин

За то, что ты — внук,

За то, что ты — сын,

За то, что малыш,

За то, что растёшь,

За то, что на папу и маму похож.

И эта любовь до конца твоих дней,

Останется тайной опорой твоей.

Семья — это важно!

Семья — это сложно!

Но счастливо жить одному невозможно!

Мы благодарим всех за участие в викторине! Помните, хорошее настроение — залог здоровья!

Я желаю вам чаще улыбаться,

По пустякам не огорчаться.

Всегда иметь веселый вид,

Вовек не зная, где что болит!

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ

ВОДЫ НЕ БОЙСЯ - ЕЖЕДНЕВНО МОЙСЯ!

Руки надо мыть с мылом:

- перед едой;
 - после прикосновения к животным;
 - после посещения туалета;
 - после всякого загрязнения.
- Это уберезет вас от болезней.



После пасты всем на диво
зубы чисты и красны!
Зубы надо чистить
обязательно утром и вечером
перед сном.

Никогда не предлагай
другому и не бери чужую
зубную щетку и расческу,
не делись косметикой и
другими предметами
личной гигиены, одеждой
и обувью.



Береги свои
глаза, при
чтении
держи
книгу на
расстоянии
35-40 см от
глаз.
Длительность просмотра
телевизора и работы с
компьютером не более 30-45
минут. Необходим перерыв.



СПОРТ НАМ ПОМОЖЕТ СИЛЫ УМНОЖИТЬ!



Не кури!
Дым от сигарет загрязняет
легкие, затрудняет
дыхание и работу сердца,
желтеют зубы, теряется
внешняя привлекательность.



СЛЕДИ ЗА СВОЕЙ ОСАНОКой

Чтобы избежать искривления позвоночника, стол и стул должны быть подобраны под рост. Наклонная поверхность обеспечивает оптимальное положение для разгрузки позвоночника и шейного отдела, раскрепощает мускулатуру спины. Высота сидения должна быть на уровне колен. Спусти ноги полностью на пол. Голень и бедро образуют угол в 90°. Внимание на высоту стола - угол в локте составляет приблизительно 90°.

СОБЛЮДАЙ ПОРЯДОК ДНЯ!



С улицы придя домой,
первым делом руки мой!

ДОРОГИЕ РЕБЯТА!

УЗНАТЬ БОЛЬШЕ ВЫ МОЖЕТЕ В МУЗЕЕ ГИГИЕНЫ
ГОРОДСКОГО ЦЕНТРА МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Телефон: 595-89-08
Санкт-Петербург, Итальянская ул., д.23