**Викторина «Советы доктора Айболита»**

**по теме «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»**

**для младшей группы**

Подготовила Прянишникова А.А.

Цель: закрепление и обобщение знаний детей о здоровой пище, личной гигиене и правилах укрепления здоровья.

Оборудование: ИКТ, картинки с вредной и полезной пищей…

Ход:

**доктор Айболит** (игрушка или герой-взрослый)

Здоровье — это же бесценный [дар](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Finfourok.ru%2Fgo.html%3Fhref%3Dhttp%253A%252F%252Fdargame.ru%252F),

Который, при рожденье тебе дан.

Его всегда оберегай,

И способами всеми укрепляй.

-Мы с вами много говорили о здоровье, о вредных привычках, о полезной и вредной пище и т.д. И сейчас доктор Айболит хочет проверить наши знания.

-Итак, в викторине будут участвовать две команды: (принцип деления детей на команды по усмотрению педагога в зависимости от состава группы)

-Айболит принес для вас загадки.

-Команды обговаривая, отгадывают загадки. Если дети отгадали, открывается картинка.

**Для первой команды:**

1) Его бьют, а он не плачет, веселее только скачет. *(Мяч)*

2) Два колеса подряд, их ногами вертят. *(Велосипед)*

3) Лёг в карман и караулю рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слёз, не забуду и про нос. *(Носовой*[*платок*](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Finfourok.ru%2Fgo.html%3Fhref%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.quelle.ru%252FWomen_fashion%252FWomen_accesories_bags%252FWomen_Shawls%252FWomen_Shawls_%252FPlatok__m277424.html)*)*

4) Гладко, душисто, моет чисто, нужно, чтобы у каждого было.  
[Что это](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Finfourok.ru%2Fgo.html%3Fhref%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.sotmarket.ru%252Fproduct%252Fchto-eto-rosmen-isbn-978-5-353-03412-4.html) такое? *(Мыло)*

**Для второй команды:**

1)Костяная спинка, на брюшке щетинка,

По частоколу прыгала, всю грязь повымыла. *(*[*Зубная щетка*](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Finfourok.ru%2Fgo.html%3Fhref%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.e5.ru%252Fproduct%252Fzubnaya-schetka-dlya-polosti-rta-president-black-ampwhite_10082044%252F%253F%2526)*)*

2) Зубаст, а не кусается. Как он называется? *(Гребень, расческа)*

3) Я несу в себе водицу. Нам водица пригодится. Можно мыться без хлопот, если есть … *(водопровод).*

4) Белая река в пещеру затекла, чистит добела, (зубная паста)

5) Вафельное полосатое, ворсистое и мохнатое,

Всегда под рукою – что это такое? (полотенце)

-Здоровье – это богатство, которое нельзя купить за деньги или получить в подарок. Важную роль в сохранении и укреплении здоровья играет и правильное Питание. А для правильного питания нужны … полезные продукты. Назовите, какие вы знаете полезные продукты. *(ответы детей)*

**Игра «Вредные и полезные продукты»**

-Одна команда называет полезные продукты, другая команда – вредные продукты (из набора картинок).

Полезные (каша, орехи, капуста, рыба, морская капуста, молоко, горох, яблоко, йогурт)

Вредные (картофель фри, кока- кола, чупа-чупс, сухарики, чипсы, поп корн, жевательная резинка, фанта)

-Правильно, существуют продукты, которые полезны людям. Но есть продукты, которые не полезны для здоровья. К сожалению, это чипсы, конфеты, газировка, шоколад…. Все то, что вы любите! Но хочу вас успокоить – они вредны в больших количествах.

-Все полезные продукты снабжают организм энергией, чтобы можно было двигаться, играть, заниматься, помогают организму расти, развиваться, питают его витаминами. Особенно много витаминов содержится в овощах и фруктах.

-Ребята, часто ли покупают вам витамины родители? А где они их покупают? *(Ответы детей)*

-Не обязательно идти за витаминами в аптеку. Витамины *«живут»* рядом с нами. А где, вы определите сами, если правильно отгадаете загадки.

«Витамины *«живут»* рядом с нами»

**Для первой команды**

1.Он совсем-совсем зелёный. И овальный, удлинённый.

Помидора верный брат, тоже просится в салат. *(огурец)*

2.Сидит девица в темнице, а коса – на улице. *(морковь)*

3.С оранжевой кожей, на мячик похожий,

Но в центре не пусто, а сочно и вкусно. *(апельсин)*

4. Круглое, румяное, я расту на ветке;

Любят меня взрослые и маленькие детки. *(яблоко)*

**Для второй команды**

1. Воду пьёт – себя торопит, и растёт, и листья копит.

Набирает вес кубышка, в середине – кочерыжка. *(капуста)*

2. Всех крупнее и краснее он в салате всех вкуснее.

И ребята с давних пор очень любят…*(помидор)*

3. Кислый очень, очень. *(лимон)*

4. Хоть он совсем не хрупкий, а спрятался в скорлупку.

Из плодов он тверже всех называется…(*орех)*

-Овощи и фрукты любят все на свете.

Бабушки и дети советы знают эти.

Виноград и вишня лечат все сосуды.

Абрикос от сердца, груша – от простуды.

От простуды и ангины помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон, хоть и очень кислый он.

Помни истину простую – лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую или сок морковный пьёт.

Нет полезнее продуктов – вкусных овощей и фруктов.

И Серёже, и Ирине – всем полезны витамины!

Ничего на свете лучше нету - заменить на яблоко конфету.

Чипсы поменять на апельсин, Чипсы поменять на мандарин.

**Игра малой подвижности «Полезный и неполезный»**

-А сейчас мы проведём игру, в ходе которой повторим названия полезных и неполезных продуктов. Я буду называть продукты питания. Если услышите полезный продукт – хлопайте в ладоши; если назову продукт, который не является полезным, хотя он и вкусный, топайте.

Итак: Яблоко, торт, огурцы, рыба, конфеты, морковь, творог, чипсы, свёкла, газировка, молоко, лук, зефир, апельсин, сыр, шоколад, лимон.

**Итоговая игра «Полезно - вредно»**

Я буду задавать вам вопросы, а вы отвечать хором словами *«полезно»* или *«вредно»*:

- По утрам делать зарядку *(полезно)*

- Не мыть руки перед едой *(вредно)*

- Промывать глаза по утрам… *(полезно)*

- Чистить зубы *(полезно)*

- Смотреть близко телевизор *(вредно)*

- Ежедневно гулять на улице *(полезно)*

- Пить только газировку *(вредно)*

- Есть фрукты и овощи *(полезно)*

- Заниматься физкультурой *(полезно)*.



**«Айболит»**

Прочные знания вы показали и о здоровье мне все рассказали,

Важно: мало правила знать, главное, следует их выполнять!

Награждение фруктами, прогулочным инвентарем…

На этом наша игра завершена. Спасибо всем, кто принял участие.

Всем крепкого здоровья, хорошего настроения! (ниже предложены варианты эмблем для команд)

**  **