Жеребцова Татьяна Михайловна

МОДУ детский сад №7 компенсирующего вида

 г.Галич Костромской области

Воспитатель

**Игра - викторина для родителей**

**« Счастливый случай»**

**Тема: « В здоровом теле - здоровый дух».**

 **Задачи:**

* Способствовать обогащению и закреплению знаний взрослых о значении употребления в пищу полезных продуктов для организма ребенка и взрослого;

 показать важность и значение употребления овощей и фруктов для

 здоровья человека.

* Подчеркнуть важность здорового образа жизни для всех семьи в особенности выполнения физических упражнений.
* Стимулировать деятельность взрослых участников игры к достижению наибольшей активности в процессе игры, стремлению к победе.

**ХОД:**

Ведущий: перед началом игры предлагаю всем, присутствующим гостям разделится на две команды и выбрать жюри. Каждая команда выбирает себе название и капитана команды. Капитан каждой команды представляет участников своей команды. Ведущий представляет жюри.

Первый гейм: **« Витаминный стол»**

Ведущий: Уважаемые родители, я думаю, вам интересно будет узнать, что слово

« витамины» придумал американский ученый биохимик Казимир Функ. Он открыл вещество «амин», содержащиеся в оболочке рисового зерна, соединив латинское слово « жизнь» с « амин», получилось слово « Витамин».

Первое задание гейма будет таким. Перед вами на столе лежат карточки, на которых написано название продуктов. Ваша задача распределить название этих продуктов по группам и объяснить свой выбор. Первая команда выбирает *« полезные продукты»;*

Вторая команда выбирает *«вредные продукты».*

|  |  |
| --- | --- |
| Полезные продукты | Вредные продукты |
| Рыба | Пепси |
| Кефир | Фанта |
| Геркулес  | Чипсы |
| Подсолнечное масло | Жирное мясо |
| Морковь | Торты |
| Лук | Шоколадные конфеты |
| Капуста | Сало |
| Яблоки, груши | Жевательные резинки |

 1.Вывод: «Полезные продукты» содержат большое количество витаминов, которые в свою очередь очень полезны для здоровья и развития организма человека.

2. Вывод: «Вредные продукты» в их состав входит большое количество жиров, которые в свою очередь затрудняют обменные процессы организма человека, тем самым засоряют его « трудно выводимыми веществами»

Следующее задание будет посвящено молоку- такому полезному и всем знакомому продукту. В нем содержаться витамины А.В. кальций ,магний, фосфор, железо.

А знаете ли вы, какие продукты можно сделать из молока?

Каждый команде поочереди будет дана небольшая характеристика получаемого продукта из молока. Ваша задача прослушать и дать ему название:

1.Если молоко оставить на сутки в теплом месте . Оно прокиснет и образуется \ ………..\

2. Если в горячую духовку поставить прокисшее молоко получится \………. \

3.Послушайте следующее задание этого гейма : подумайте и назовите как можно больше продуктов, получаемых из молока, не повторяясь. *(Каждая команда называет по очереди название продукта.)*

4.Каждой команде надо подумать вспомнить и назвать по две пословицы и по две загадке об овощах. ( *за каждую пословицу один балл*).

**Пословицы**:- МОРКОВЬ ПРИБАВЛЯЕТ КРОВЬ.

- ЛУК СЕМЬ НЕДУГОВ ЛЕЧИТ, А ЧЕЛОВЕК СЕМЬ НЕДУГОВ ИЗВОДИТ.

- КТО ЕСТ ЛУК, ИЗБАВЛЕН БУДЕТ ОТ ВЕЧНЫХ МУК.

- БЕЗ КАПУСТЫ ЩИ НЕ ГУСТЫ.

- ЛУК ДА БАНЯ ВСЕМ ПРАВЯТ.

- ХРЕН ДА РЕДЬКА, ЛУК ДА КАПУСТА ЛИХО НЕДОПУСТЯТ.

**загадки** - ВВЕРХЕ ЗЕЛЕНО, ВНИЗУ КРАСНО, В ЗЕМЛЮ ВРАСЛО .\МОРКОВЬ\

- ПОД ЗЕМЛЕЮ ПТИЦА ГНЕЗДО СВИЛА, ЯИЦ НАНЕСЛА \ КАРТОШКА\

- КАК НАДЕЛА СТО РУБАХ,ЗАХРУСТЕЛА НА ЗУБАХ \ КАПУСТА\

 - ОН НИКОГДА И НИКОГО НЕ ОБИЖАЛ НА СВЕТЕ,ЧЕГО ЖЕ ПЛАЧУТ ОТ НЕГО И ВЗРОСЛЫЕ И ДЕТИ.? \ЛУК\

Второй гейм: **«Ты мне – я тебе».**

Второй гейм нашей игры будет посвящен простым рецептам от простудных заболеваний.

Каждая команда посовещается и предложит всем нам по два рецепта. Хотелось бы услышать такие рецепты, которые вы сами использовали для лечения или профилактики простудных заболеваний. Мы, как ведущие поделимся своими рецептами.

Рецепт « Сок лука». Берете одну луковицу, режете ее как можно мельче, пересыпаете сахаром (2-3 ложки). Через 30-40 минут лук пустит сок, он сладкий и приятен на вкус. Давайте этот сок ребенку на голодный желудок. Огромное количество содержит фитонцитов \ природных антибиотиков \ , веществ естественного происхождения, действующих на возбудителей заболеваний.

Рецепт « Трявяной чай». Листья, побеги, корни-малины, листья, побеги, корни земляники, листья черной смородины, вишни, шалфея. Возьмите 3-5 разновидностей трав, в пропорции 1:1:1, чайную ложку смеси залейте одним стаканом кипятка дайте настояться 15-40 минут. Если ребенок выпьет чайную ложку этого настоя. Это придаст ему силы для борьбы с инфекцией.

Третий гейм: « Разминка»

Перед вами на столе лежат карточки,- на которых написаны физкультминутки. Задача каждой команды определить для какого отрезка времени она предназначена, т. е когда и где ее можно использовать, \каждая команда берет со стола по две карточки, читают понравившуюся физкультминутку, выполняют ее .\

1. Раз, два - стоит ракета

Три, четыре – самолет

Раз, два, три, четыре

Руки выше ,плечи шире

И на месте походили.

------------------------------------

2.На одной ноге постойка,

будто ты солдатик стойкий.

Ногу левую к груди.

Да смотри не упади

А теперь постой на левой

Будто ты солдатик смелый

 -------------------------------------

3. Просыпайтесь, потянитесь

На бок повернитесь

А потом садитесь

А теперь вставайте

Движенья друг за другом начинайте:

По кругу шагаем

И руки поднимаем

Теперь остановитесь

Выпрямляясь, глубоко вздохните

И еще раз повторите.

4.Поднимайся детвора

Завершился тихий час

Свет дневной встречает нас

Мы проснулись ,потянулись

Вправо, влево повернулись

Приподняли мы головку

Кулочки сжимаем ловко

Ножки начали плясать

Не желаем больше спать

Нам пора уже вставать!

**Четвертый гейм:** « Обгонялки»

Ведущий по очереди задает вопросы каждой команде . Задача каждой команды как можно больше дать правильных ответов за 1 минуту.

1. Почему говорят: «Ни один рот без капусты не живет?»

2.Где находится родина картофеля?

3.Чем полезен морковный сок?

4. из какого корнеплода получают сахар?

5. Почему картофель называют «вторым хлебом?»

6.Чем занимались крестьяне в луков день?

7.Какой овощ бывает и горьким и сладким?

8.Какие щи называют зелеными?

9. У каких овощей используют в пищу и корни и листья?

10.Какие овощи добавляют в рассол при засолке огурцов?

11.Какие овощи называют « сининькими»?

12. Почему щавель называют листовым овощем?

Ведущий: Прошу жюри подвести итоги нашей игры \ жюри подводят итоги игры и награждают памятными медалями всех участников игры. \

Ведущий: Наша игра подошла к концу и хотелось бы еще раз Вам, уважаемые родители напомнить о том, **что здоровье ваших детей в ваших руках и ,пожалуйста ,не забывайте об этом никогда!**