

Игра-викторина «Знатоки правильного питания» для детей старшего дошкольного возраста

Цель: Формировать у **детей** потребность в [здоровом образе жизни](#), представление о **правильном питании**.

Задачи:

Образовательные:

1. Расширять и систематизировать знания **детей о правильном питании**, о полезных продуктах.

Развивающие:

2. Развивать кругозор и словарный запас. Развивать навыки работы в коллективе, развивать чувство сотрудничества.

Воспитательные :

3. Воспитывать у **детей** стремление к [здоровому образу жизни](#) и к **правильному питанию**.

Предварительная работа: Беседы о полезных продуктах, о витаминах, **правилах питания**. Рассматривание книг, альбомов, иллюстраций. Просмотр презентаций, видеороликов

Материалы и оборудование: иллюстрации, мультимедийное оборудование, апельсины.

Ход:

В: Ребята, сегодня к нам пришли гости. Давайте поздороваемся. Знаете, ребята, вы ведь не просто поздоровались, а подарили всем частичку здоровья.

Здравствуй, значит – будь здоров!

И не нужно больше слов.

Если здравствуй, ты сказал,

Ты здоровья пожелал.

А задумывались ли вы, какой смысл имеет слово «здоровье»? Что значит «*быть здоровым*»? (*ответы детей*). А здоровы ли вы, ребята? Хорошее ли у вас настроение? Говорят, что хорошее настроение – половина здоровья. Я очень рада, что у вас всё отлично! В народе говорят, «*Здоровому всё здорово*». Здоровый человек красив и приятен в общении, легко преодолевает трудности, умеет по-настоящему и работать, и учиться, и отдыхать.

Я приглашаю всех вас, ребята и вас, дорогие взрослые, поучаствовать в игре – викторине «**Знатоки правильного питания**». Мы устроим соревнование и узнаем, кто же является лучшим **знатоком правильного питания**. Предлагаю вам, ребята, проявить свои умения и знания. Вместе мы попробуем разобраться, что означает «**правильное питание**», какие продукты полезные, а какие представляют опасность для нашего здоровья.

В **викторине будут участвовать две команды**, будет работать жюри. (*Представление жюри*). Члены жюри будут внимательно следить за ответами и оценивать каждое задание, в конце жюри подведёт итоги викторины. За победу в каждом конкурсе команда будет получать апельсин – символ победы. У какой команды будет больше апельсинов, та и победит. Победителям будет присвоено звание «**Знатоки правильного питания**». Желаю всем удачи!

(Представление команд «Апельсинки», «Витаминки»)

Встречайте, команда «Апельсинки» (*аплодисменты*)

Мы – команда «Апельсинки»,

Мы на встречу к вам пришли.

И смекалку, и уменье

Мы с собою принесли!

Приветствуем команду «Витаминки» (аплодисменты)
«Витаминки» мы, друзья,
Нам **проиграть никак нельзя.**

С вами мы сразимся,

Так просто не сдадимся!

Хочу напомнить **правила игры** :

1. Вопросы выслушивать внимательно;
2. Не подсказывать и не выкрикивать;
3. Если готовы ответить – поднимайте руку;
4. Если участники не знают ответ, **право** на ответ получают зрители.

Итак, начинаем нашу игру.

1 конкурс – разминка «Здоровое **питание**»

В: Каждой команде по очереди будут задаваться вопросы, а вы отвечаете. **Правильный** ответ появится на экране.

1. Как называется утренний приём пищи? (*завтрак*)
2. Полезный продукт, который получают от коровы (*молоко*)
3. Как называется сушёный виноград? (*изюм*)
4. Банан, апельсин, груша, яблоко – это (*фрукты*)
5. Какие овощи нужно есть, чтобы не простудиться? (*лук, чеснок*)
6. Первое блюдо на обед (*суп*)
7. Что ещё нужно человеку кроме пищи? (*вода*)
8. Какие очень полезные ягоды созревают осенью и хорошо сохраняются под снегом? (*клюква*)
9. Помидор, огурец, капуста, свёкла – это (*овощи*)
10. Какой напиток можно приготовить из овощей и фруктов? (*сок*)

В: Фрукты и овощи – это очень полезные продукты. В них содержится большое количество витаминов. А какой вкусный и полезный сок готовят из фруктов и овощей. А вы любите сок?

2 конкурс «Фрукты и овощи с грядки»

В: Предлагаю вам определить, какой сок в стаканчике (*раздаются стаканчики с изображением фруктов и овощей*)

Сок из яблок – яблочный, из винограда – виноградный, из апельсина – апельсиновый, из моркови – морковный, из ананаса – ананасовый, из вишни – вишнёвый, из помидора – томатный, из груши – грушевый, из сливы – сливовый, из разных фруктов – мультифруктовый и т. д.

(*подведение итогов 1 и 2 конкурса*)

3 конкурс «Закончи пословицы»

- Аппетит приходит (*во время еды*)
- Хлеб – всему (*голова*)
- Щи, да каша - (*пища наша*)
- Кашу маслом (*не испортишь*)
- Лук – от семи (*недуг*)
- Гречневая каша – матушка наша, а хлебец ржаной - (*отец наш родной*)
- Без соли не вкусно, а без хлеба - (*не сытно*)

- Когда я ем - (я глух и нем)
- Кто хорошо жуёт (тот долго живёт)
- Хороша кашка (да мала чашка)

В: И конечно, не секрет,

Быть здоровым много лет,

Физкультура нам поможет

Укрепить здоровье сможет.

Вы подвигайтесь, ребята,

Занимаемся зарядкой.

ПАНТОМИЧЕСКАЯ ЗАРЯДКА

Будто взяли в руки мяч, он об пол стремится вскачь.

А теперь вы наклонитесь, штангу поднимать боитесь?

Вот скакалки вы берите, через них сейчас скачите!

Взяли обручи, и вот крутим бёдрами, народ!

Энергичнее крутите, обручи не уроните!

А теперь бегом, бегом, бег на месте и кругом!

(выполнение движений в соответствии с текстом)

4 конкурс «Очумелые ручки» (за столами)

В: Каждая команда получит набор картинок. Посоветуйтесь и выберите те продукты, которые необходимы для приготовления вкусного и полезного салата. Придумайте название салата (*дети выполняют задание*).

Каждый человек должен употреблять полезные продукты, в которых содержатся разные витамины. Пока жюри подводит итоги конкурсов, участники команды расскажут нам, где можно найти витамины и для чего они нужны (*дети выполняют домашнее задание*: назвать фрукт или овощ на рисунке, какие витамины содержатся в нём, и чем полезен).

(Витамин А полезен для зрения и содержится в моркови, чесноке, капусте, тыкве, помидорах, сладком красном перце; Витамин В помогает работе сердца и содержится в изюме, рыбе, яйцах, сыре, йогурте, орехах, твороге и хлебе; Витамин С укрепляет организм, делает нас здоровыми и содержится в апельсинах, лимонах, яблоках, шиповнике, чёрной смородине; Витамин Д делает наши руки и ноги крепкими, содержится в сливочном масле, рыбьем жире, печени, свежей зелени.)

(итоги 3 – 4 конкурса)

Сюрпризный момент (*под музыку вбегает Незнайка*)

Незнайка: Привет, ребята, (*здоровается с каждым*). А что вы тут делаете?

В: Незнайка, что ты раскричался, у нас здесь соревнование.

Незнайка: Ой, я так люблю соревноваться. У нас в Цветочном городе я самый сильный и быстрый.

В: Незнайка, мы с ребятами пробуем разобраться, какие продукты полезные для здоровья, а какие вредные.

Незнайка: Все вкусные продукты полезные, **правда**, ребята? (*показывает содержимое своего рюкзака*: конфеты, шоколад, лимонад).

В: Ребята, а как вы думаете, все продукты полезные? (*ответы детей*).

Для того чтобы Незнайка запомнил, какие продукты **питания** полезны для здоровья человека, а какие вредны, я предлагаю вам сделать плакаты. Одна команда будет делать плакат «*Полезные продукты*», а другая – «*Неполезные продукты*».

5 конкурс **Игра** «*Полезно – бесполезно*»

(предлагается набор картинок – продуктов **питания**, ватман, клей; дети выбирают и наклеивают на плакат; Незнайка путает ребят).

Незнайка: (*рассматривает плакаты*). А что, ребята, вы совсем не едите конфеты и пирожные? (*ответы детей*)

Спасибо вам ребята, я обязательно покажу ваши плакаты моим друзьям в Цветочном городе.

Незнайка: У меня в рюкзаке лежит продукт **питания**, который очень полезен. **Капитаны** каждой команды по очереди будут задавать вопросы, а я отвечать: да или нет. А потом посмотрим, кому повезло. Кто угадает, тот получит апельсин – символ победы.

6 конкурс «**Капитанов**» : **Игра** «*Да – нет*» (*в рюкзаке – яблоко*)

В: Незнайка, а ты хочешь **узнать**, кто же стал «**Знатоком правильного питания**»? Тогда оставайся с нами. Ребята, а сейчас жюри подведёт итоги нашей викторины. (*Награждение победителей грамотами и подарками*).

В: Наша викторина подошла к концу. Все ребята оказались хорошими **знатоками правильного питания**. Вам понравилось? Что понравилось больше всего? Спасибо.