муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Центр развития ребенка – детский сад № 145 г. Владивостока»

**Конспект**

**игры - викторины**

**Тема: «Знатоки правильного питания»**

(для детей старшего дошкольного возраста)

Составила: воспитатель высшей

квалификационной категории

Пискунова И.М.

г. Владивосток

2022 год

**Игра - викторина**

**«Знатоки правильного питания»**

**для детей старшего дошкольного возраста**

**Цель:** формирование у детей понятия о здоровом образе жизни, о правильном питании.

**Задачи:**

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

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

3. Воспитывать у детей стремление к здоровому образу жизни и к правильному питанию.

**Предварительная работа**:

беседы о полезных продуктах, о витаминах, правилах питания; заучивание загадок. разучивание частушек. Рассматривание книг, альбомов, иллюстраций. Просмотр презентаций.

**Материалы и оборудование**:

иИллюстрации, мультимедийное оборудование, «Поле чудес» и волчок, муляжи, корзинки.

**Ход:**

**Воспитатель**: Добрый день, дорогие ребята!

Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить.   
Пусть эти слова знаменитого Сократа станут девизом нашей сегодняшней встречи. Сегодня мы проведём игру - викторину «Знатоки правильного питания». Мы устроим соревнование и узнаем, какая из команд является лучшим знатоком правильного питания. Предлагаю вам, дорогие ребята, проявить свои умения и знания в игре - викторине. 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. Члены жюри будут внимательно следить за ответами и оценивать каждое задание, в конце наше уважаемое жюри подведёт итоги викторины. За каждый правильный ответ команда будет получать смайлик - символ победы. У какой команды будет больше смайликов, та и победит. Победителям будет присвоено звание «Знатоки правильного питания».

(Представление жюри)

Сегодня в нашей игре принимают участие команды «Витаминка» и «Улыбка». Желаю всем удачи!

***1.Представление команд***

**Команда «Витаминки»**

Девиз: Витамины всем нужны,

В жизни очень мы важны!

**Команда «Улыбка»**

Девиз: Улыбайся каждый раз –

Для здоровья это класс!

*Жюри оглашает результат конкурса и выставляет смайлики.*

***2. Разминка***

**Воспитатель***:* Чтобы быть в хорошей соревновательной форме, предлагаю провести разминку.

**Игра «Да и Нет»**

*Вопросы команде Вопросы команде*

*«Витаминка» «Улыбка»*

**1**.Каша – вкусная еда

Это нам полезно? *(Да)*

Лук зеленый иногда

Нам полезен, дети? *(Да)*

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? *(Нет)*

Щи – отличная еда

Это нам полезно? *(Да)*

Мухоморный суп всегда –

Это нам полезно? *(Нет)*

**2**.Фрукты – просто красота!

Это нам полезно? *(Да)*

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки? *(Нет)*

Овощей растет гряда.

Овощи полезны? *(Да)*

Сок, компотик иногда

Нам полезны, дети? *(Да)*

Съесть мешок большой конфет

Это вредно, дети? *(Да)*

*Жюри оглашает результат конкурса и выставляет смайлики.*

***3. Вопросы-ответы***

*Конкурс проходит в формате «Поля чудес».*

*Представители каждой команды крутят волчок*

*и отвечают на вопросы.*

**Примерный перечень вопросов**

1. Что такое полезные продукты?

*(Это те продукты, в которых больше всего витаминов).*

2. Для чего нужны витамины?

*(Витамины нужны, чтобы быть здоровым).*

***Витамин А*** *- для зрения.* ***Витамин В*** *- для хорошей работе сердца****. Витамин Д*** *делает наши ноги и руки крепкими.* ***Витамин С*** *укрепляет весь организм, делает человека более здоровым. Если  простудился, то с его помощью можно быстрее поправится.*

3. Какой витамин содержится в чёрном хлебе? в морковке, в лимоне, в чёрной смородине?

*(Витамин С)*

4. Для чего детям необходимо молоко?

* *Для счастья*
* *Для настроения*
* *Для роста*

5. Какой овощ очень полезен для зрения?

* *Морковь*
* *Капуста*
* *Помидор*

6. Какой овощ называют вторым хлебом?

* *Баклажан*
* *Картофель*
* *Огурец*

7. Основной источник витаминов - это…

* *Овощи и фрукты*
* *Сладости*
* *Мясные продукты*

8. Как называется сушеный виноград?

* *Изюм*
* *Чернослив*
* *Курага*

9. Этот полезный напиток обычно варят из сухофруктов

* *Компот*
* *Кисель*
* *Чай*

10. Этот напиток считается вредным для детского организма

* *Газированная сладкая вода*
* *Минеральная вода*
* *Чай*

11. Какую кашу называют кашей красоты?

* *Овсяную*
* *Манную*
* *Рисовую*

12. Почему родители заставляют вас есть то, что не всегда  вам нравится?

(*чтобы дети были здоровыми)*

13. Что будет, если питаться одними сладостями?

*(будут болеть зубы)*

14.Что делают из молока?

(*Кефир, творог, сметану, сыр, масло, йогурт*)

15.Что лишнее: картофель, яблоко, огурец, капуста? Почему?

(*Яблоко, потому что это фрукт, а не овощ*).

16.Сок из винограда какой? (*Виноградный*)

17.Банан, апельсин, груша, яблоко – это …(*Фрукты*)

18.Что можно приготовить из овощей? (*Винегрет, салат и т. д.)*

19.Помидор, огурец, капуста, свекла – это…(*овощи*)

20.Полезный продукт, который получают от коровы? (*Молоко*)

21.Что делают из муки? (*Хлеб, пироги, печенье и т. д*.)

22.Что лишнее: яблоко, огурец, банан, груша? Почему?

(*Огурец, потому что это овощ, а не фрукт*.)

23.Что можно приготовить из фруктов? (*Сок, компот, варенье, фруктовый салат и т. д.)*

24.Продолжи: овощи и фрукты - …(*полезные продукты*).

*Жюри оглашает результат конкурса и выставляет смайлики.*

***4. Игра «Полезно - неполезно»***

*На столе вразброс разложены муляжи полезных и вредных продуктов.*

*Игра проводится в формате игры-эстафеты.*

**Воспитатель**: Ребята, а сейчас мы с вами поиграем. Задание: команда «Улыбка» собирает в корзинку муляжи полезных продуктов, команда «Витаминки» - муляжи вредных продуктов.

*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)

*Жюри оглашает результат конкурса и выставляет смайлики.*

***5. Музыкальная пауза***

*(дети поют частушки)*

Молоко, кефир, бананы,  
Крупы, масло и сметана,  
Мясо с рыбой нам нужны,  
Чтоб скорее мы росли.  
  
Если хочешь быть изящной,  
Кушай овощ настоящий,  
А омлетик из яйца,   
Улучшает цвет лица.

Если хочешь быть здоров,  
Ешь капусту и морковь,  
Ну а будешь чипсы есть,   
Ты не сможешь в платье влезть.  
  
Ешь орехи для ума,  
Мёд для наслаждения,  
Ну, а ягоды нужны  
Нам для вдохновения.

Вы не пейте газировку-

Для здоровья это вред.

Лучше скушайте морковку –

Витаминов в ней букет!

А здоровая еда

В жизни нам нужна всегда,

А не будешь ей питаться,

Можешь маленьким остаться.

***6 . Загадки***

*Представители команд загадывают друг другу загадки.*

-Знают этот фрукт детишки,

Любят есть его мартышки,

Родом он из жарких стран,

Называется …(*банан*)

-Они берегут нас  
 От всяких болезней.  
 Чем больше их в пище,  
 Тем пища полезней. (*Витамины*)

Бутербродов без него  
Просто не бывает.  
В каши разные его  
Часто добавляют. (*Масло*)

Стоит всегда на одной ножке,

А сверху у нее одежки,

Если их скушает зайчишка,

Останется лишь кочерышка. (*Капуста)*

Догадайтесь, кто такая?  
Белоснежная, густая.  
Сливки взбили утром рано,

Чтоб была у нас...(*сметана*)

Из него так много разных  
Вкусных делают вещей!  
И всегда, с пелёнок, сразу  
Всех их кормят малышей.  
Нам даёт его корова,  
И, конечно, ты легко  
Угадаешь это слово:…(*молоко*)

*Жюри оглашает результат конкурса и выставляет смайлики.*

***7 . Игра на внимание и сообразительность***

*Воспитатель читает отрывок из стихотворения «Про овощи» Н.Кончаловской и дает задание по тексту*

Жил один садовод,

Он развел огород,

Приготовил старательно грядки.

Он принес чемодан,

Полный разных семян,

Но смешались они в беспорядке.

Наступила весна

И взошли семена.

Садовод любовался на всходы,

Утром их поливал,

На ночь их укрывал

И берёг от прохладной погоды.

Но когда садовод

Нас позвал в огород,

Мы взглянули и все закричали:

- Никогда и нигде

Ни в земле, ни в воде

Мы таких овощей не встречали!

Показал садовод

Нам такой огород,

Где на грядках, засеянных густо,

Огорбузы росли

Помидыни росли,

Редисвекла, чеслук, и репуста.

**Воспитатель***:* Назовите правильно, что выросло на грядках.

*(Огурцы, арбузы, помидоры, дыни, редиска, свекла,*

*чеснок, лук, репа, капуста).*

*Жюри оглашает результат конкурса и выставляет смайлики.*

***8. Подведение итогов***

**Воспитатель:** А теперь, ребята, жюри подсчитает все смайлики каждой команды и объявит нам результаты викторины. Выиграла та команда, у кого

общее количество смайликов больше.

*Жюри подводит итог игры и объявляет результаты.*

**Воспитатель:** Организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны овощи и фрукты: их постоянное употребление делает настроение человека хорошим и  бодрым, у него здоровая кожа и стройная фигура. А конфеты, шоколад, мороженое в больших количествах  вредны для здоровья. Ешьте витамины и будьте здоровы!

**\***Тексты загадок, стихов, частушек взяты из интернет-источников