

## Викторина «Знатоки здорового питания»

**Цель:** Формировать у детей понятие о здоровом образе жизни, о правильном питании.

**Задачи:**

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

**Развивающие:** Развивать кругозор и словарный запас. Развивать навыки работы в коллективе, развивать чувство сотрудничества.

**Воспитательные:** 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.

**Материалы и оборудование:** Иллюстрации героев Здоровичок и Хлюпик; яблоки. Жетоны «Витамины»; Кроссворд; медали «Знаток здорового питания»

**Ход викторины:**

Учитель: Сегодня к нам в гости пришли Здоровячок и Хлюпик.

Дорогие ребята, мы хотим провести для вас викторину «Юные знатоки здорового питания»

Устроим маленькое соревнование и узнаем, кто из вас является лучшим знатоком здорового питания. Предлагаем вам 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. Мы будем внимательно следить за ответами, и оценивать каждое задание, в конце подведём итоги викторины. За каждый правильный ответ из вас будет получать витаминку – символ победы. У кого будет больше витаминов, тот и победит. Победителю будет присвоено звание «Юного знатока правильного питания». Желаем всем удачи! Все готовы?

Дети: Да!

**1 задание:** Игра - разминка «Что такое здоровый образ жизни?»

Дети отвечают на вопрос. При каждом правильном ответе получают жетон.

1. Занятия физкультурой и спортом;
2. Утренняя гимнастика;
3. Закаливание;
4. Правильное питание;
5. Режим дня;
6. Личная гигиена;
7. Здоровый сон;
8. Прогулки на свежем воздухе;
9. Употребление витаминов.

**Учитель:** Молодцы! Справились с разминкой!

Разминка позади, теперь можно переходить к основным заданиям. Мы говорили, что для здоровья необходимо правильно питаться. Давайте вспомним, какие продукты полезные, а какие не полезные.

## **2 задание:** Игра «Полезно - неполезно»

Дети, а сейчас мы с вами поиграем. Я буду называть продукты, если продукт полезный, хлопните в ладоши и громко скажите «Да!», если неполезный, тогда все дружно топните и скажите «Нет!»

- Компот (Да)
- Пепси, лимонад (Нет)
- Жвачка (Нет)
- Конфеты (Нет)
- Овощи (Да)
- Чипсы хрустящие (Нет)
- Молоко и каша (Да)
- Фрукты, простокваша (Да)

## **3 задание:** \*Разгадайте кроссворд «Витаминный» (+интересные сведения об овощах)

1. Что за скрип, что за хруст? Это что ещё за куст?  
Как же быть без хруста, если я (капуста)
2. За кудрявый хохолок лису из норки поволоку.  
На ощупь очень гладкая, на вкус – как сахар сладкая (морковь)
3. На грядке длинный и зелёный,  
А в кадке жёлтый и солёный (огурец)
4. Я вырос на грядке, характер мой гадкий:  
Куда ни приду, всех до слёз доведу (лук)
5. Золотая голова велика и тяжела.  
Золотая голова отдохнуть прилегла (тыква)
6. Что копали из земли, жарили, варили?  
Что в золе мы испекли, ели да хвалили? (картофель)

Дети вписывают отгаданные слова и дополняют отгадки интересными дополнительными сведениями об овощах.

**Учитель:** Молодцы, хорошо справились с этим заданием. А теперь давайте немного отдохнём.

Физкультминутка «Обед на грядке»

Спрятались на грядке ловко

Репка, свекла и морковка. (Присесть, прикрыть глаза руками)

За ботву потянем,

Из земли достанем. (Встали, руками снизу вверх имитируем движения «дергаем морковку»)

Будет малышам обед:

Борщ, пюре и винегрет. (Высокие прыжки с поворотами в разные стороны)

Раз, два, три, четыре, (Ходьба на месте)

Дети овощи учили: (Прыжки на месте)

Лук, редиска, кабачок, (Наклоны вправо-влево)

Хрен, морковка и чеснок. (Хлопки в ладоши)

## **4 задание:** «Каша – радость наша»

Каши – это очень полезные, питательные, вкусные и необходимые продукты питания, которые дети должны употреблять каждый день на завтрак. Доказано, что все каши полезны для детей. Каждая из круп содержит уникальный комплекс необходимых веществ: растительные белки и углеводы, минеральные вещества, витамины группы В.

1. Кашу не испортишь.

- Масло
- Сметаной
- Шоколадом

2. Как называется каша, сваренная из смеси нескольких круп?

- Счастье
- Дружба
- Любовь

3. Какую кашу называют кашей красоты?

- Овсяную
- Манную
- Рисовую

4. Какая каша улучшает состояние зубов и дёсен?

- Рисовая
- Кукурузная
- Перловая

5. Какую кашу называют «жемчужной»?

- Перловую
- Гречневую
- Пшённую

6. Какая каша самая калорийная? Также в этой каше присутствуют витамины В1, В2, минерал калий.

- Ячневая
- Манная
- Овсяная

**5 задание:** Конкурс – загадок. Витамины живут рядом с нами, а где вы определите сами, если правильно отгадаете загадки. Не забываем, за каждый правильный ответ, получаете жетон

1. Он совсем – совсем большой

И овальный, удлинённый

Помидора верный брат

Тоже просится в салат. Огурец.

2. Всё о ней боксеры знают

С ней удар свой развивает

Хоть она и не уклюжа

Но, на фрукт похожа – груша.

3. Я вырос на грядке

Характер мой гладкий

Куда ни приду, всех до слез доведу... Лук.

4. Красная девица сидит в темнице

А коса на улице. Морковь.  
5. Нужнее всех из овощей  
Для винегретов и брочей  
Из урожая нового  
Красавица лиловая. Свекла.  
6. Круглое, румяное  
Я расту на грядке  
Любят меня взрослые  
И маленькие детки. Яблоко.

**6 задание:** Литературные вопросы.

- Что запрещала Маша есть медведю в сказке «Маша и медведь», и в принципе, правильно делала, так как эти продукты не самые полезные? (Пирожки. «Не садись на пенёк, не ешь пирожок»).
- Какой кашей обещал кормить Балду Поп в сказке Пушкина? (Полбой – это прародительница современных сортов мягкой пшеницы).
- В каком произведении Джанни Родари все действующие лица – овощи, фрукты и ягоды? («Чиполлино»).
- Какой упитанный литературный герой в полном расцвете сил очень любил питаться не очень полезными сладостями и вареньем? (Карлсон).
- Героиню этой сказки отравили фруктом, которым в свежем виде отравиться маловероятно. («Сказка о мертвой царевне и о семи богатырях»).
- Этот сказочный герой на собственной шкуре познал опасность неумеренного питания. (Вини-Пух).
- На самом деле мучные изделия не сбегает от нас, как этот сказочный герой в одноимённой сказке. А зря! (Колобок).

**7 задание:** конкурс «Напитки»

О необходимости употребления жидкости человеком известно давно. Врачи утверждают, что запас влаги в организме должен быть не менее 2 литров. Именно столько воды нужно выпивать ежедневно. Однако напитки бывают разные. Ребята, меньше употребляйте газированных напитков, т. к. они содержат вещества, вредные для вашего организма. Предпочтение отдавайте напиткам, полезным для здоровья.

1. Как называется освежающий напиток, смесь воды и соков из ягод или фруктов с добавлением мёда или сахара?

Квас

Морс

Лимонад

2. Этот напиток обычно варят из сухофруктов

Компот

Кисель

Чай

3. Этот белый напиток животного происхождения просто необходим человеку с первого дня рождения

Кефир

Морс

Молоко

4. Какой сок называют «королём витаминов»?

Персиковый

Гранатовый

Апельсиновый

5. Этот напиток считается вредным для детского организма

Газированная сладкая вода

Минеральная вода

Чай

6. Как называется сладкий десертный желеобразный напиток, приготовленный из свежих и сушеных фруктов и ягод, фруктово-ягодных соков, сиропов, варенья?

Кофе

Кефир

Кисель

Воспитатель: Молодцы! Вы сегодня хорошо справились с заданиями. Пора подвести итоги нашего конкурса-викторины. Сейчас мы подсчитаем, у кого сколько «жетонов витамин»! В финале нашей викторины Здоровячок и Хлюпик вручают вам медали «Знаток здорового питания» и также вкусные и полезные витамины (яблоки).