

## **Викторина** **«Знатоки правильного питания»**

**Цель:** создание условий для закрепления 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. Приобщать детей к толерантности, коммуникабельности в конкурсах – соревнованиях.

**Предварительная работа:** беседа о полезных продуктах, о витаминах, правилах питания. Рассматривание книг, альбомов, иллюстраций.

**Материалы и оборудование:** иллюстрации, мультимедийное оборудование, яблоки, конверт с фруктами, две корзины, стулья, два контейнера, эмблемы.

### **Ход викторины:**

(Муз. сопровождение, воспитатель и дети заходят в зал и занимают свои места.)

- Добрый день, 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 поведем 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. За каждый правильный ответ команда будет получать яблоки. У какой команды будет больше витаминов, та и победит. Победителям будет присвоено звание «Знатоки правильного питания». Желаю всем удачи!

**Воспитатель:** Перед тем, как начнется наша викторина. Ребята вспомните и назовите основные правила игры – викторины: (если дети затрудняются, подсказываем)

1. Уметь слушать и согласовывать в команде ответ.
2. Уважать команду по соревнованию.

**Воспитатель:** А кто мне назовет пословицы, посвященные питанию (ответы детей)

- А) Аппетит приходит во время еды.
- Б) Когда я ем, я глух и нем.
- В) Гречневая каша – матушка наша, а хлебец ржаной – отец родной.
- Г) Много есть – не велика честь (умнички, молодцы).

**Воспитатель:** А теперь капитаны представьте, пожалуйста, свои команды. Наша команда...

«Поварята», девиз: Мы веселые друзья и без друга нам нельзя.

Наша команда...

«Витаминки» - Витаминки просто класс, и удача ждет всех нас.

**Воспитатель:** Старт хороший нами взят. Итак, начинаем... (музыкальная отбивка).

### 1. Конкурс «Молочные реки, кисельные берега»

Объясняю задание: чья команда быстрее и правильно ответит на вопрос, та и получит витаминку.

1. Для чего детям необходимо молоко? Для роста.
2. Первая еда родившегося ребенка? Молоко.
3. Из чего получают сливочное масло? Из сливок.
4. Какой холодный десерт, любимый детьми, делают из молока? Мороженое.

### 2. Конкурс «Упражнялка – занималка»

Условия игры: я буду называть продукты питания, если вы усляшите полезный продукт – хлопаете в ладоши, а если неполезный – дружно топаете.

- яблочный сок;
  - пепси, лимонад;
  - пирожки горячие;
  - чипсы хрустящие;
  - молоко и каши;
  - фрукты, простокваша.
- Молодцы, ребята. Все продукты назвали правильно.

### 3. Конкурс капитанов - «Витаминная корзинка»

Картинки с витаминами АВ, СД разбросаны в беспорядке, капитан с каждой команды собирает свои витамины и кладет в корзинку. Капитан «поварят» собирает витамины СД, а капитан «витаминок» АВ.

- 1,2,3, игру начни (под музыку, а все остальные болельщики)
- Кто быстрее и правильно выполнит задание, учитывается время.
- АВ – молоко, морковь, картофель, каша, чеснок, помидоры.
  - СД – лимон, капуста, перец, яблоко, тыква, сыр. А теперь проверяем.
- Молодцы и с этим заданием справились. Переходим к следующему конкурсу.

### 4. Конкурс – загадок.

**Воспитатель:** Витамины живут рядом с нами, а где вы определите сами, если правильно отгадаете загадки. Не забываем, за каждый правильный ответ, команда получает Витаминки – яблоки.

1. Он совсем – совсем большой  
И овальный, удлиненный  
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 брощей

Из урожая нового

Красавица лиловая. Свекла.

6. Круглое, румяное

Я расту на грядке

Любят меня взрослые

И маленькие детки. Яблоко.

### 5. «Каша – радость наша»

**Воспитатель:** Переходим к заключительному конкурсу. Закончите предложение или дайте правильный ответ. Чья команда будет быстрее и сообразительнее.

1. Кашу не испортишь.... Маслом.

2. Какую кашу называют кашей красоты? Дружба.

3. Какая каша улучшает состояние зубов и десен? Кукурузная.

4. Какая каша самая сытная? Манная.

**Воспитатель:** Молодцы, ребята. А теперь давайте подведем итог нашей игры – викторины «Знатоки правильного питания». Посчитаем, сколько каждая из команд набрала витаминок...считаем. Команды поздравляют друг друга.

**Воспитатель:** Спасибо, вам большое за такую хорошую игру. За ваши старания, умения и навыки вы получаете, вот такую корзинку с витаминами – яблоки.

**Воспитатель:** А закончить нашу встречу мне бы хотелось словами Льва Николаевича Толстого: «Если бы люди ели только, когда они очень голодны, и если бы питались простой, чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней и могли управлять своей душой и телом».

Награждение

- Спасибо всем за внимание. До свидания.