Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад «Ладушки» № 1

**Викторина**

**«Правильное питание – залог здоровья!»**

подготовительная группа**.**

Разработчик:

Сиренко Н.В.

воспитатель IКК

 ГО Карпинск, 2022год

**Цель:** подвести детей в игровой форме к пониманию того, что правильное питание – основа здорового образа жизни.

**Задачи:**

- Закрепить представление о здоровом образе жизни, о полезных и вредных продуктах питания, взаимосвязи здоровья и питании.

- Обогатить и активизировать словарный запас детей (правильное питание, белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины).

- Формировать умение и навыки вести беседу, высказывать свое мнение.

- Учить отвечать на заданные вопросы.

- Воспитывать желание употреблять полезную для здоровья пищу.

**Материалы и оборудование:**

конверты с заданиями, ноутбук, картонные яблоки, телевизор, картинки с различными продуктами; простые карандаши ; контейнеры с крупами; корзинка с овощами, фишки.

**Ход викторины:**

**Воспитатель:** Уважаемые гости! Приветствуем Вас на нашей викторине.

Называется наша викторина: «Как питаться правильно!»

 Сегодня все вопросы в ней будут посвящены правильному питанию (дети занимают места). А вопросы вам, ребята, будут задавать, ваши любимые мульт.герои

(Показ презентации).

Нолик
Маша

Мимимишка Тучка

Пикачу
Баба Капа

Доктор Айболит

Нолик и Симка

Лунтик

Аркадий Паровозов

Котёнок Коржик.

**Воспитатель:** напоминаю правила игры: Дети делятся на две команды, выбирают капитана, придумывают название. На экране телевизора появляется мульт. герой, который задаёт вопрос или задание той, или другой командам. За правильный ответ команда игроков получает одну фишку. Хором отвечать нельзя, для ответа ,капитан команды выбирает игрока, который будет отвечать на вопросы. Если команда затрудняется с ответом, то вторая команда может ответить на вопрос мульт. героя. Победит та команда, которая наберёт наибольшее количество фишек.

**Воспитатель:** Ребята вы готовы начать викторину?

**Дети:** да!

**Воспитатель:** тогда мы начинаем!

**Первый вопрос викторины.**

Этот вопрос от Бабы Капы.

«Дорогие, дети! Я очень много лет готовлю завтраки, обеды и ужины для моих маленьких любимых внучат! Я точно знаю, что дети должны есть не только вкусную, но и полезную пищу. У меня для вас задание: ребята, составьте меню обеда для моих мульт.внучат только из полезных продуктов» (картинки продуктов на экране).
На столе карточки с рисунками блюд: картошка фри, суп, чипсы, гамбургеры, салат из свежей капусты, копченая колбаса, картофельное пюре, кока-кола, котлета, хот-дог, компот, хлеб, кириешки, конфеты, бутерброд с сыром, чупа-чупс, творожная запеканка, сдобная булочка, арбуз.
Дети отбирают полезные продукты и блюда и составляют меню.

**Вопрос второй.**

- Итак, ребята, следующий вопрос задаёт Малыш. Чтобы зарядиться энергией на целый день нужно плотно позавтракать. Ребята, что вы кушаете на завтрак в саду? (кашу)

Внимание вопрос!

Малыш Вас просит найти из 3-х круп ту, которую он вам загадает.

«Интересное зерно —

 Треугольное оно,

 Немного необычный

Цвет светло-коричневый.

 Каша из него вкусна,

 И полезная она» (Гречка).

Дети из гречневой, манной, геркулесовой круп выбирают нужную.

-Молодцы правильно указали крупу. Чтобы подготовить организм к работе на целый день нужно кушать по утрам кашу.

**Третий вопрос.**

Следующий вопрос задает Маша.

Ребята Маша просит вас сделать сервировку стола к обеду.

Дети сервируют стол к обеду (скатерть, тарелки, ложки, вилки, чашки, салфетница).

Молодцы! Если так красиво сервировать стол, то у вас всегда будет хороший аппетит и вы будете расти здоровыми.

**Четвёртый вопрос.**

Этот вопрос от Нолика и Симки.

«Ребята, мы очень любим составлять различные ребусы. Для вас мы придумали следующее задание – попробуйте разгадать наш ребус и вы узнаете главное слово для каждого человека!»
ЗЕБРА ДОМ ОБЛАКО РЫБА ОГУРЕЦ ВИНОГРАД Ь ЕДИНОРОГ
**З Д О Р О В Ь Е**- Для того, чтобы разгадать этот ребус, вам необходимо будет назвать первый звук каждого изображённого на рисунке предмета и тогда вы сможете прочесть загаданное слово.
Дети записывают на бумаге первые буквы слов.
Правильность ответа проверяется на экране.
Ответ: здоровье!

**Пятый вопрос.**

Игра «Компот» и «Борщ» от Коржика.

С помощью картинок, детям из двух команд, нужно определить какие продукты входят в состав этих блюд (для того, чтобы было интересней, картинки разнообразные от рыбы до клубники).

**Шестой вопрос.**

Следующий вопрос задает вам Аркадий Паровозов.

Он просит вас ответить на вопросы о правилах питания. Ребята, прошу Вас взять зеленые и красные яблоки и отвечать на вопросы если вы согласны с утверждением Аркадия Паровозова, поднимайте зеленое яблоко, а если не согласны поднимайте красное яблоко.

• Перед едой нужно мыть руки с мылом +

• Сидя за столом нужно громко разговаривать –

• Нельзя класть локти на стол +

• Нужно есть в сухомятку –

• Нужно есть быстро, плохо пережёвывая пищу –

• Во время еды нельзя отвлекаться +

• За столом нужно пользоваться салфетками +

• Не нужно благодарить, говорить спасибо за еду –

**Седьмой вопрос.**

Вопрос от Тучки.

Она просит вас правильно закончить пословицу, поговорку

Аппетит приходит -  во время еды.

Хлеб — всему голова.

Щи да каша — пища наша.

Кашу маслом - не испортишь.

**Восьмой вопрос.**

А сейчас для обеих команд весёлая овощная разминка от Пикачу.

Сейчас каждый из участников выберет себе картинку с овощем. Внимательно посмотрите на свою картинку. Задание следующее, я буду читать стихотворение Сергея Михалкова «Овощи», и как только вы услышите название своего овоща нужно встать с места и сесть. Приготовились? Будьте внимательны!

**«Овощи»** С.Михалков.
Хозяйка однажды с базара пришла,
Хозяйка с базара домой принесла:
Картошку,
Капусту,
Морковку,
Горох,
Петрушку и свеклу.
Ох!...

Вот овощи спор завели на столе -
Кто лучше, вкусней и нужней на земле:
Картошка?
Капуста?
Морковка?
Горох?
Петрушка иль свекла?
Ох!...

Хозяйка тем временем ножик взяла
И ножиком этим крошить начала:
Картошку,
Капусту,
Морковку,
Горох,
Петрушку и свеклу.
Ох!...

Накрытые крышкою, в душном горшке
Кипели, кипели в крутом кипятке:
Картошка,
Капуста,
Морковка,
Горох,
Петрушка и свекла.
Ох!...
И суп овощной оказался не плох!

**Девятый вопрос.**

А этот вопрос от Доктора Айболита.
«Здравствуйте, уважаемые ребята! Я прислал Вам коробочку с секретом! В моей коробочке предмет, в названии которого есть звук Л, который растет на дереве и помогает взрослым и детям от простуды. – Угадайте, ребята, что в коробочке!?»

Ответ-лимон.

**Вопрос десятый.**

И здесь у нас вопрос от Пина. Для вас он приготовил 2 корзины.

Вам необходимо отгадать загадки, а отгадки найти в корзине на ощупь.

С виду он как рыжий мяч,

только вот не мчится вскачь.

В нём полезный витамин –

Это спелый (апельсин).

Круглое, румяное, я расту на ветке:

Любят меня взрослые и маленькие детки (яблоко).

Этот фрукт на вкус хорош и на лампочку похож (груша)

Знают этот фрукт детишки, любят есть его мартышки.

Его солнце попросило передать свою вам силу.

Родом он из жарких стран называется (банан).

Раз он желтый, значит спелый

Только вот такое дело:

Положил я фрукт в бокал –

Сладкий чай мой кислым стал. (лимон)

- Ребята, сегодня со счетом 9 - 8 выиграла команда «Апельсин», которая показала замечательные знания о здоровом образе жизни. А сейчас попрошу команды встать на награждение!

(Ребята получают в награду весёлые раскраски)

Дорогие ребята, если вы будете выполнять правила здорового питания, эстетику питания, заниматься спортом, то вырастите сильными и здоровыми.

 На этом наша викторина окончена. Спасибо всем.