Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 1 «Светлячок» пгт. Ноглики

**Викторина**

**«Азбука здорового питания!»**

**для детей старшего дошкольного возраста**

**Подготовила:**

Образцова Ольга Валерьевна

Старший воспитатель

первой квалификационной

категории

Пгт. Ноглики

2021 г.

**Цель:** формирование осознанного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

**Задачи:**

- закреплять знания детей о здоровом образе жизни; о здоровьесберегающих технологиях: физкультминутках; формировать у детей представления о значении правильного питания и физических упражнений как способах сохранения здоровья;

- закреплять знания о пользе витаминов и их значении для здоровья человека; развивать познавательный интерес, творческую активность;

- развивать у детей умение правильно относиться к своим жизненно – важным органам; воспитывать желание быть здоровым, внимательное, доброжелательное отношение друг к другу.

**Методы и приёмы**: сюрпризные моменты, показ, физкультминутка, вопрос-ответ, поощрение, призы.

**Оборудование:**

* Эмблемы команд
* Смайлики для жюри
* Фрукты
* Овощи
* Две корзины
* Пазлы (*разрезные картинки с полезной едой)*

**Ход мероприятия.**

**Слайд № 1**

**Ведущий.**

**-** Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам “здравствуйте”, а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Сегодня у нас необычное мероприятие, сегодня мы проведем игру – викторину «Азбука здорового питания ».

**Ведущий.**

**-**А сейчас, давайте аплодисментами  поприветствуем участников нашей викторины.  *(Входят команды. Участники команд усаживаются на места.*)

**Ведущий:**

- Дорогие участники, рассаживайтесь поудобнее, и принимайте активное участие в игре. А я представлю наше уважаемое жюри:

**Внимательно слушаем правила игры**:

1. Вопросы выслушивать внимательно.

2. Не подсказывать, не выкрикивать.

3. Если готовы ответить – поднимайте руку.

4. Если участники не знают ответ или ответили не правильно, право на ответ переходит другой команде.

5. Наша викторина состоит из 5 туров.

Желаю всем удачи.

     Члены жюри будут внимательно следить за ответами, и оценивать каждое задание, в конце игры жюри подведет итоги викторины.  За каждый правильный ответ команда будет получать  смайлик.  У какой команды больше смайликов, та и победит.

 Итак, внимание мы начинаем викторину «Азбука здорового питания»

**Слайд № 2**

**Представление команд**

**Дети:** Мы команда «**Апельсинки»** **Девиз**:  Золотые апельсинки  
              Это солнца витаминки  
              Это шутки это смех  
              Это радость и успех.

**Дети:** Мы команда  **«Витаминки» Девиз**:    Витамины всем нужны, в жизни очень мы важны  
               Витамины побеждают, никогда не унывают.

- Чтобы быть в хорошей соревновательной форме, предлагаю провести разминку. Отвечать будут обе команды хором.

**Слайд № 3**

**«Разминка»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Игра «Да и Нет»**  **Живут в нашем саду**  **Ребята славные:**  **красивые и умные**  **милые и дружные.**  **Ну-ка дайте мне ответ**  **Это правда или нет?**  **Хочу я с вами поиграть:**  **Сейчас начну стихи читать,**  **Вы должны хором отвечать.**  **Какой же будет ваш ответ**  **ДА или НЕТ.**  Рано утром я проснусь  и сделаю зарядку. (Да!)  А затем в кровать пойду  и усну там сладко. (Нет!)  А! Я завтракать пойду,  даже не умоюсь. (Нет!)  Сначала в ванную пойду  себя в порядок приведу. (Да!)  А на завтрак у меня  вкусные конфеты. (Нет!)  Ну, тогда я съем  все жирные котлеты. (Нет!)  Мама кашку мне сварила,  вкусный чай мне заварила. (Да!)  Я всё съем и убегу,  за собой не приберу. (Нет!)  Маме я скажу: «Спасибо!»  В щечку поцелую. (Да!)  За компьютер я пойду,  целый день там просижу  и гулять не буду. (Нет!)  Сначала маме помогу,  потом, на улицу пойду. (Да!) | Там по дороге целый день,  на роликах кататься буду. (Нет!)  Спокойно поиграю во дворе.  Баловаться я не буду. (Да!)  С прогулки вовремя приду  на стол накрыть я помогу. (Да!)  После обеда отдохну,  книжку полистаю. (Да!)  Потом я музыку включу  всех танцевать заставлю. (Нет!)  Я телевизор посмотрю,  рисунок нарисую. (Да!)  Потом я маме помогу  и опять гулять пойду. (Да!)  Погуляю во дворе,  поваляюсь на песке. (Нет!)  Встречу я своих друзей,  поиграем дружно. (Да!)  Вечером домой скорей,  ужинать нам нужно. (Да!)  Сяду я быстрей за стол  и руки не помою. (Нет!)  Ой, да это я шучу,  руки с мылом вымою. (Да!)  За ужином капризничать начну,  потому что, чипсы я хочу. (Нет!)  Мамин ужин похвалю  и добавки попрошу. (Да!)  Мамочке своей помогать я буду:  всю посуду приберу,  пол на кухне подмету. (Да!)  Перед сном почищу зубы  и купаться буду. (Да!)  Потом ужастик посмотрю,  всю ночь бояться буду. (Нет!)  У мамы сказку попрошу  и сладко-сладко я усну. (Да!)  **Вот и славно поиграли.**  **Вы все верно отвечали.**  **Знаете правильный ответ,**  **Когда ДА, а когда НЕТ.** |

**Слайд № 4**

**1 тур -  “ Эрудит ”**

**Вопросы для команды «Витаминки»**

Какую помощь надо оказать человеку, если у него болят зубы? *(Отправить к стоматологу)*

• Какие органы помогают нам узнать, что трава зеленая, а помидор красный? *(Органы зрения – глаза)*

• С помощью каких органов, мы узнаем, что нас зовут обедать? *(С помощью органов слуха – ушей)*

• По каким признакам можно определить, что человек простудился? *(Кашель, чихание, насморк, боль в горле, першение, слезотечение, высокая температура, слабость, ломота в теле)*

• По каким признакам можно узнать, что человек ушиб колено? *(Течет кровь, колено опухло, болит, повреждена кожа, трудно наступать на ногу)*

**Вопросы для команды «Апельсинки»**

• Как вести себя, чтобы не позволить микробам проникнуть в организм? *(Соблюдать гигиену, чистоту, часто проветривать помещение, закаляться)*

• Как правильно ухаживать за зубами? *(Чистить утром и вечером перед сном. После еды полоскать рот водой)*

• Как нужно готовиться ко сну? *( Перед сном почистить зубы, принять душ, одеть пижаму и лечь спать)*

• Как человек выражает радость? *( Улыбается, веселится, смеется)*

• Как нужно одеваться в разные времена года? ( Одеваться по погоде )

• Расскажите, как надо закаляться? *( Гулять в любую погоду, не носить слишком теплой одежды, принимать душ, окатывать себя холодной водой, полоскать рот прохладной водой, делать гимнастику, спать с открытой форточкой*

**2 тур - эстафета  «Витамины!»**

**Слайд № 5**

**Ведущий:**

**-** А теперь внимание, послушайте задание!

Ответьте на вопрос. Какие витамины есть в магазине? (Фрукты, овощи).

Встаньте в две шеренги. Одна команда собирает фрукты, другая овощи.       

**3 тур  «Кто знает – тот отвечает»**

**Слайд № 6**

**Ведущий:**

-Я очень люблю загадки. А вы, ребята? *(да)*

Если отгадаете, то увидите ответ на экране.

Каждой команде по очереди буду загадывать загадки. Если команда не отгадывает, то возможность дать ответ переходит команде соперников.

Чья команда правильно назовет отгадку, та и получит жетон.

***Загадки для*** ***команды «Витаминки»***

1. Кругла, рассыпчата, бела

    На стол она с полей пришла.

    Ты посоли ее немножко

     Ведь правда, вкусная...      **(Картофель)**

**Слайд № 6**

2. Круглая, большая, с грядки,  
     Белая, со вкусом сладким,  
     Щей наваристых душа  
     И в салате хороша!**(Капуста)**

***Слайд № 8***

3. Знают этот фрукт детишки,  
   Любят есть его мартышки.  
   Родом он из жарких стран,  
    В тропиках растет … .    **(Банан)Слайд № 9**

4. Мы в теплицу посадили,

    Поливали и рыхлили.

    На кустах плоды висят,

    Красненьким бочком горят. . **.(Помидоры)**

**Слайд № 10**

**5.**Хоть и кислый он,

   В чай положим мы … **(Лимон)**

**Слайд № 11**

***Загадки для  команды «Апельсинки»***

**Слайд № 12**

1. Рыженькая как лисица  
Но, сидит она в темнице,  
Хвост над грядкой держит ловко  
Называется …**(Морковку)**

**Слайд № 13**

2. Рослые ребятки, улеглись на грядке,

    Все ребятки молодцы и зовутся … **(Огурцы)**

**Слайд № 14**

3. Круглое, румяное,

   Я расту на ветке.

   Любят меня взрослые,

   И маленькие детки. **(Яблоко)**

**Слайд № 15**

4.  Этот фрукт на вкус хорош

     И на лампочку похож.      **(Груша)**

**Слайд № 16**

5.  Он с оранжевою кожей,

    Что на солнышко похоже.

    А под кожей – дольки,

     Посчитали, сколько?

    Дольку каждому дадим,

    Все по долечке съедим. **(Апельсин)**

**Слайд № 17**

**Ведущий:** Ребята, вы наверное устали?

Давайте с вами отдохнем.

**Проводится физминутка.**

**Слайд № 17**

**4 тур «Помоги собрать полезные  продукты».**

**Ведущий:**

- Ребята! Известно, для того, чтобы сохранить своё здоровье, необходимо правильно питаться.Ребята, а что значит, правильно питаться, как вы считаете? (ответы детей)

**Ведущий:**

**-** Перед Вами картинки с изображением полезных и вредных продуктов питания. И два зубика *( один веселый зуб, а второй разрушенный, расстроенный).*

**Ведущий:**

**-**Команде «Апельсинки» нужно убрать вредные для здоровья продукты.  *(Картинки расположены на магнитной доске.)*

**Ведущий:**

**-**Команде « Витаминок»  нужно собрать   полезные  для здоровья продукты.  *(Картинки расположены на магнитной доске.)*

**Слайд № 19**

**5 тур (Конкурс капитанов).**

**«Собери пазлы »**

Ведущий предлагает  капитанам собрать пазлы на столе. Капитан чьей команды соберет правильно, та и получит смайлик.

***Ведущий*:** Все здоровы, ты и я, витаминам всем УРА!

           Будем спортом заниматься и конечно закаляться!

           Наш совет всегда готов: **Будь здоров!**

*ВСЕ:*  Всегда здоров!

**Слайд № 20**

***Ведущий:***

**-** А теперь предлагаем нашему жюри подвести итоги.

 (*награждение победителей)*

**Слайд № 21,22**

***Ведущий:***Всем спасибо за вниманье,

За задор и звонкий смех,

За огонь соревнования,

Обеспечивший успех!

**(Команды варят компот из фруктов )**

Немного отдохнем. Есть много **разных привычек**: как полезных, так и

вредных. Проверим?

**5 тур «Полезно - вредно»**

- Чистить зубы по утрам и вечерам….(полезно)

- Кушать чипсы и пить газировку…(вредно)

- Мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета….(полезно)

- Гулять на свежем воздухе….(полезно)

- Смотреть на яркий свет…(вредно)

- Употреблять в пищу морковь, петрушку…(полезно)

- Промывать глаза по утрам…(полезно)

- Гулять без шапки под дождем…(вредно)

- Заниматься физкультурой…(полезно)

- Объедаться конфетами, пирожными и мороженым…(вредно)

- Тереть глаза грязными кулаками…(вредно)

- Делать по утрам зарядку….(полезно)

- Смотреть близко телевизор…(вредно)

- Закаляться….(полезно)

- Читать лежа…(вредно)

- Поздно ложиться спать…(вредно) - Кушать овощи и фрукты….(полезно)

Для нашего организма необходима полезная и питательная пища. Сейчас мы поиграем.

Символом жизни выбрано дерево Жизни. А здоровое дерево - это дерево с большой зеленой кроной. Давайте представим, что вместе мы большое здоровое дерево жизни.

*(Обучающимся раздаются «зеленые листья» из бумаги. Дети становятся в круг, поближе друг к другу, и поднимают вверх руки с «листьями».)*

Пусть же это дерево всегда остается здоровым, сильным и выносливым.

Активно занимайтесь спортом, соблюдайте режим дня, правильно питайтесь, закаляйтесь**. И ВСЕГДА БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ.**

Предлагаю я командам

В этот конкурс поиграть.

На серьёзные вопросы

Вам придётся отвечать.

**Вопросы для команды «Апельсинки»:**

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

2.Какой сок готовят из яблок? (Яблочный)  
3. Какой сок готовят из груш? (Грушевый)

4.Суп из молока какой? (Молочный.)

6. Когда мы завтракаем? (Утром.)

**Вопросы для команды «Витаминки»**

1. Картофель, помидора, огурцы, чеснок – это ….(Овощи)

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

3. Как называется сок из тыквы? (Тыквенный)

4. Как называется сок из апельсинов? (Апельсиновый)

5. Суп из рыбы называется  (Рыбный.)

6. Когда мы ужинаем? (Вечером.)