**Игра - викторина «Юные знатоки правильного питания»**

**для детей подготовительной группы**

**Подготовил:** Дергач А.Ю., воспитатель.

**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:**Беседыо полезных продуктах, о витаминах, правилах питания. Рассматривание книг, альбомов, иллюстраций. Просмотр презентаций.

**Материалы и оборудование:**Иллюстрации, мультимедийное оборудование, апельсины.

**Ход викторины:**

**Воспитатель:**Здравствуйте дети! Сегодня мы с вами проведём игру – викторину «Юные знатоки правильного питания». Устроим маленькое соревнование и узнаем, кто из вас является лучшим знатоком правильного питания. Предлагаю 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. Я буду внимательно следить за ответами, и оценивать каждое задание, в конце подведём итоги викторины. За каждый правильный каждый из вас будет получать витамину – символ победы. У кого будет больше витамин, тот и победит. Победителям будет присвоено звание «Юного знатока правильного питания». Желаю всем удачи! Все готовы?

**Дети:**Да!

**Воспитатель:**Дети, я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. Эти лучики живут в каждой клеточке вашего организма. И наша задача сегодня – их все отыскать. Готовы?

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

*Дети отвечают на вопрос. При каждом правильном ответе на солнышке открываются лучики.*

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.

**Воспитатель:** 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»**

**Воспитатель:**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: Игра «Овощи с грядки»**

Овощи – это очень полезные продукты, которые необходимы каждому человеку для защиты иммунитета и хорошего здоровья, особенно они важны для растущего детского организма.

1. Какой овощ очень полезен для зрения?

* **Морковь**
* Картофель
* Помидор

2. Какой овощ называют вторым хлебом?

* Баклажан
* **Картофель**
* Капуста

3. В каком овоще больше всего витамина С?

* В помидоре
* В свёкле
* **В сладком красном перце**

4. Какое название ещё имеет помидор?

* **Томат**
* Синьор
* Плод

5. Один из самых крупных овощей

* **Тыква**
* Баклажан
* Кабачок

**Воспитатель:**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:  «Вкусный обед»**

**Воспитатель:**А сейчас, я предлагаю поделиться на команды. *У*каждой команды будет набор  продуктов. Участники должны придумать из них по два блюда согласно принципам правильного питания. Победит та команда, приготовившая блюда первыми.

**1 команда.**Томат, огурец, лук, укроп, сметана – САЛАТ.

Томат, морковь, картофель, капуста, лук – ЩИ.

**2 команда.**Яйца, сахар, молоко, мука, масло – БЛИНЫ.

Яйца, сахар, сгущенное молоко, мука, масло – ТОРТ.

**3 команда.**Малина, цветки липы, лимон, сахар, мед – ЧАЙ.

Вишня, слива, клубника, яблоко, сахар – КОМПОТ.

**Воспитатель:** Здорово, вы отлично справились с заданием повара. Показали хорошие знания в приготовлении полезной пищи.

А сейчас я хочу рассказать вам такую **притчу:**

 «Жил мудрец, который знал все. Один человек захотел доказать, что мудрец обманывает. Ведь, как он считал, все знать невозможно.

Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мертвая или живая?! А сам думает: «Скажет живая – я ее умертвлю, скажет мертвая – выпущу».

Мудрец, подумав, ответил: «Все в твоих руках».

Дети, что вы поняли из этой притчи?

**Дети:**Все в наших руках!

**Воспитатель:**Молодцы! Вы сегодня хорошо справились с заданиями. Пора подвести итоги нашего конкурса-викторины. Сейчас мы подсчитаем, у кого сколько витамин! Здорово! У всех одинаково!

*Воспитатель подводит итоги. Вручает апельсины победителям.*