

«Игра-викторина по станциям в страну вредных и полезных продуктов»

Цель:

Обобщение знаний о значимости полезных продуктов для здоровья человека.

Задачи:

*Формировать у детей представление о важности правильного **питания**, как составной части сохранения и укрепления своего **здоровья и окружающих**.*

Научить детей выбирать самые полезные продукты.

*Воспитывать желание заботиться о своем **здоровье**, формировать привычку к **здоровому образу жизни**.*

*Помочь понять, что **здоровье** зависит от правильного **питания**, еда должна быть не только вкусной, но и полезной.*

Ход игры-викторины:

Здравствуй, ребята. Сегодня мы с вами проведём игру-викторину по станциям в страну вредных и полезных продуктов. Давайте с вами разделимся на две команды.

1 команда – «Свёкла»

2 команда – «Груша»

Приветствие команд:

Здравствуй, солнце золотое

Здравствуй, небо голубое.

Мы навстречу вам откроем

Наши ладошки и наши сердца!

Правила игры – викторины:

Вам нужно будет выполнить определённые задания.

За выполнение задания команда получает баллы.

В конце игры-викторины, наше уважаемое жюри подведет итог.

1. Станция «Полезная» - Рассказ о полезных и вредных продуктах.

Задание: командам предлагается разместить по группам изображения полезных и вредных продуктов – кто быстрее и правильнее это сделает.

2. Станция «Садовая» --- Эстафета «Сбор полезных овощей и фруктов»

Задача: Одна команда собирает овощи, другая фрукты

Реквизит: Карточки - Фрукты и овощи

3. Станция «Литературно-кулинарная» «Овощи и фрукты в литературе»

— Как называлась река в сказке Н. Носова «Незнайка и его друзья»? (*Огуречная*)

— В каком произведении итальянского сказочника Джанни Родари действующие лица – овощи и фрукты? (*«Чипполино»*)

— В какой сказке действие разворачивается вокруг корнеплода? (*«Репка»*)

— А в какой — вокруг яйца? (*«Курочка — Ряба»*)

— Про какие вкусные и полезные фрукты Мальвина задала Буратино задачку, а он решил её неправильно? (*Про яблоки*)

— Какой круглый продукт из муки не хотел, чтобы его съели, и поэтому убежал от хозяйки? (*Колобок*)

— Какой вкусный круглый овощ оранжевого цвета превратился в одной из сказок в средство передвижения? (*Тыква в сказке «Золушка»*).

— В ящике, с какими вкусными круглыми оранжевыми фруктами нашли очень милого сказочного героя с огромными ушами? (*С апельсинами*)

4. Станция «Собери корзину полезных продуктов» - участвуют капитаны команд

5. Станция «Что каким бывает?»

— Что бывает длинным? - *огурец, кабачок...*

— Что бывает красным? - *помидор, яблоко, перец, вишня, черешня, свёкла, редис, гранат...*

— Что бывает зелёным? - *огурец, яблоко, арбуз, груша, цуккини, авокадо, сельдерей, капуста, брокколи, лук, киви...*

— Что бывает жёлтым? - *дыня, лимон, яблоко, лук, алыча, черешня, репа, банан...*

— Что бывает оранжевым? - *апельсин, мандарин, тыква, мандарин...*

— Что бывает синим? - *слива, баклажан...*

— Что бывает круглым? - *арбуз, яблоко, помидор, тыква, репа, лук, апельсин, мандарин...*

— Что бывает сладким? - *арбуз, яблоко, банан, груша, апельсин, мандарин, манго...*

— Что бывает коричневым? - *картофель, орехи...*

— Что бывает большим? - *арбуз, дыня, тыква...*

— Что бывает горьким? - *лук, чеснок, хрен, редька.*

6. Станция «Загадочная»

Задание — отгадать загадки с хоровым ответом.

Ну-ка ложка, друг любезный!

Дай нам съесть обед... (*полезный*)!

Овощи нам есть не грустно,

Потому что это... (*вкусно*)!

Целый день не знаю бед,

Ем на завтрак я... (*омлет*).

Из зелёных листьев рад,

Есть я на обед... (*салат*).

Со шпинатом очень дружен,

Есть шпинат люблю на... (*ужин*).

7. Станция «В грядке и на грядке»

Задание — когда воспитатель называет съедобный плод, который

появляется **на грядке**, дети должны **подпрыгнуть**. Когда

воспитатель называет ту съедобную часть растения, которая растёт **в**

грядке, дети должны **присесть**. А если у растения съедобны обе части, то дети подпрыгивают и сразу приседают.

Картофель – *в грядке*

Лук – в грядке и на грядке
Морковь – в грядке
Тыква – на грядке
Свёкла – на грядке
Сельдерей – в грядке и на грядке
Брокколи – на грядке
Помидор – на грядке
Редис – в грядке
Репа – в грядке
Груша – на грядке
Черешня – на грядке
Чеснок – в грядке
Петрушка – в грядке и на грядке.

8. Станция «Да и нет»

Задание: Я вам задаю вопрос, на который вы должны ответить или «Да» или «Нет», также можно дать пояснение ответу.

- Все продукты одинаково полезны? *(Нет)*
- Питание человека должно быть разнообразным? *(Да)*
- Есть нужно очень быстро? *(Нет)*
- Витамин Д вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей? *(Да)*
- Ужинать надо перед тем, как ложиться спать, что не быть всю ночь голодным? *(Нет)*
- Яблоки весной так же полезны, как и осенью? *(Нет)* потому что зимой пока они хранятся, витамины в них разрушаются.
- Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 литра воды? *(Да)*
- Есть нужно один раз в день? *(Нет)*
- В день можно съедать по целой шоколадке? *(Нет)*
- В молоке, мясе и яйцах тоже есть витамины? *(Да)*
- Летучие вещества фитонциды, которые есть в луке, убивают болезнетворные бактерии? *(Да)*
- Для зрения очень важен витамин А? *(Да)*
- В варёной или тушёной моркови больше витамина А, чем в сырой? *(Да)*
- От недостатка витаминов человек может почувствовать себя хуже? *(Да)*
- Торты, пирожные и булочки – самая полезная еда? *(Нет)*
- В овощах и фруктах много полезных для здоровья витаминов? *(Да)*

9. Станция «Мудрая»

Задание: На этой станции нужно дополнить последним словом пословицы, которые придумал про еду народ.

Примеры пословиц:

- Всякому нужен и обед и... *(ужин).*
Если щи хороши, другой пищи... *(не ищи).*
Сладок мёд, да не по две ложки... *(в рот).*
Мельница живет водою, а человек... *(едою).*

Когда я ем, я глух и... (нем).

Подведение итогов:

- Что сегодня вам понравилось больше всего?
- Что нового для себя вы узнали из игры – викторины?
- Что не понравилось, вам сегодня?

Вывод:

Правильное питание – это залог нашего здоровья и хорошего самочувствия.

И полезные и вредные продукты нужны для нашего с вами организма.

НО!!! Все продукты должны употребляться в меру!!!