

Сценарий викторины для детей старшего дошкольного возраста «В стране правильного питания»

Цель: Формирование понятия о здоровом образе жизни, о правильном питании.

Задачи:

Образовательные:

Расширять и систематизировать знания детей о правильном питании, о полезных продуктах. Познакомить с разновидностью интеллектуальной игры- викториной.

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. Прививать чувство сопереживания ,желание помочь товарищу по команде.

Предварительная работа: Беседы о полезных продуктах, о витаминах, правилах питания, рассматривание книг, альбомов, иллюстраций, просмотр презентаций.

Материалы и оборудование: колокольчик ,эмблемы для команд,столы 5 шт., иллюстрации полезных и вредных продуктов на прищепках, 2 лица(на подставках веселое и грустное), магнитная доска, солнышко с лучиками, «витаминки-звездочки»,витрина, муляжи овощей и фруктов, полезных продуктов для витрины «Магазина полезных продуктов», медальки «Юный знаток правильного питания»столы, косынки красного и желтого цвета(по 6 шт), яблоки свежие-призы.

Ход игры;

Воспитатель-ведущий:

Здравствуйте, дети! Сегодня мы с вами проведем игру «В стране правильного питания». Устроим маленькое соревнование и узнаем, какая команда является лучшим знатоком правильного питания. Предлагаю вам проявить свои умения и знания . Вместе мы попробуем разобраться, что означает «правильное питание», какие продукты полезные, а какие представляют опасность для нашего здоровья. Жюри будет внимательно следить за ответами, и оценивать каждое задание, в конце подведем итоги викторины. За каждый правильный каждый из вас будет получать витаминку – символ победы. У кого будет больше витаминок, тот и победит. Победителям будет присвоено звание «Юного знатока правильного питания». Желаю всем удачи! Все готовы?

Дети: Да!

Но сначала мы немного разомнемся (соберу детей возле магнитной доски), на доске – солнышко, рядом на столике лучики.

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.

Игра - разминка«Что такое здоровый образ жизни?»

Дети отвечают на вопрос? «Что необходимо, чтобы вырасти здоровым?». При каждом правильном ответе на солнышке добавляются лучики(если дети затрудняются при ответах, помогу наводящими вопросами).

- Занятия физкультурой и спортом;
- Утренняя гимнастика;
- Закаливание;
- Правильное питание;
- Режим дня;
- Личная гигиена;
- Прогулки на свежем воздухе;
- Употребление витаминов.

-А что такое правильное питание?(ответы детей- кушать здоровую пищу, овощи, фрукты, рыбу, мясо, молочные продукты, хорошо пережёвывать пищу, есть несколько раз в день, пить полезные напитки- сок, питьевую воду, компоты, не наедаться на ночь!

Вот какие вы молодцы!

Представление команд-

Команда «Апельсинки». Приветствие капитана:

-Золотые апельсинки, словно солнца витаминки,

Это шутка, это смех, это радость и успех!

Команда «Ягодки-Малинки».Приветствие капитана:

Мы веселые друзья, друг без друга нам нельзя

Мы малинки- просто класс, и победа ждем всех нас!

Представление жюри.

Наша викторина начинается!(звонит колокольчик).

Первое задание. На столе стоят на подставках 2 лица- грустное и веселое, на другом столе на подносах- прищепки с изображением продуктов питания

Как вы думаете, почему у этого мальчика веселое лицо, а у этого- грустное? Правильно, веселый мальчик кушает полезные продукты, а грустному плохо, потому что он ест неправильную и бесполезную еду,. Команды построены в колонны, каждый участник(поочередно) подходит, берет, не выбирая прищепку, рассматривает ее и помещает на нужное «лицо».Все правильно выполнили задание? Рассматривание «лиц».

Размещение «очка» за задание

Второе задание.(сидя за столом)

Игра «Вершки и корешки»

Задание для команды «Апельсинки»-Назовите овощи, у которых мы едим только вершки(верхнюю часть)-помидор, огурец, горох, кабачок ,укроп...

.Задание для команды «Ягодки-малинки»-назовите овощи, у которых мы едим корешки(морковь, лук, картофель, свекла, редис. репа...

Оценка выполнения

Третье задание.

Нужно отгадать загадки.

Загадки для команд

1.Для «Апельсинок»-

Наступает час обеда:

Мой-ка руки, непоседа!

Из мяса, овощей и круп

Сварила мама вкусный ... (Суп)

Для «Малинок»-

Может и разбиться,

Может и свариться!

А время придет-в птицу

Может превратиться. (Яйцо)

2.Для «Апельсинок»-

Не снег,

А белое всегда.

Хоть и течет,

А не вода. (Молоко)

Для «Малинок»-
Сделан он из молока,
Но тверды его бока.
В нем так много разных дыр.
Догадались? Это... (сыр)

3.Для «Апельсинок»
Он зелёный и большой
Я полью его водой.
Как огромный карапуз
Скоро вырастет... (Арбуз)

Для «Малинок»-
На жарком солнышке подсох
И рвется из стручков ... (Горох)

4.Для «Апельсинок»-
Он никогда и никого
Не обижал на свете.
Чего же плачут от него
И взрослые, и дети? (Лук)

Для «Малинок»-
Всем нужен, а не всякий сделает.(Хлеб)

5.Для «Апельсинок»-
Из крупы ее сварили,
Посолили, подсластили.
Эй, ну где же ложка наша?!

Так вкусна на завтрак... (каша)

Для «Малинок»
Не окрошка и не супчик.
Свекла в нем, морковь, огурчик.
Поддают нам на обед
С постным маслом... (винегрет)

Оценка выполнения задания.

А теперь нам пора немного подвигаться.

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*)

Беседа в кругу:

-А только ли фрукты и овощи нам полезны, что же ещё всем надо кушать, чтобы быть здоровым? Что мы кушаем на завтрак? Что нам готовят на обед наши повара? Что мы кушаем после дневного сна? А когда хочется попить, мы попросим маму налить нам вкусной и сладкой газировки или кока-колы? Или что-то другое и полезное можно попить?

4.Игра «Что из чего?»(за столами)

Задание для команды «Апельсинки».

Лучше каши нет на свете,

Обойди весь белый свет!

Любят взрослые и дети,

Кушать кашу на обед.

В каше много витаминов,

Каша нам всегда нужна,

В каждом доме, в каждой кухне,

Каша быть всегда должна! С вами мы будем готовить кашу.

Вопросы Каша какая из рисовой крупы-..., каша из гречневой крупы..., из овсяной-...., из перловой-..., из гороха-..., из кукурузы-. Молодцы!

А с командой «Ягоды малинки» мы приготовим сок».Отвечаем, подумав.

- Сок из апельсина; вишни; клубники; моркови; помидоров. Отлично!

Еще по витаминке в ваши копилки!

5 Игра «Вопрос –ответ»:Следующее задание, надо ответить на сложные вопросы, новые справитесь».Вопросы задаются поочередно каждой команде

1-«Апельсинкам»-какой овощ полезен для зрения- морковь.

-«Ягодкам-малинкам»-какая ягода полезна для глазок

2-«Апельсинкам -сколько раз в день нужно кушать?

«Ягодкам-малинкам»-чем опасно кушать много сладкого-

3-«Апельсинкам»-что нужно кушать, чтобы кости были крепкими;

-«Ягодкам-малинкам -как называется кефир с кусочками фруктов- йогурт.

4.-« Апельсинкам»Как называется деревня, где жили дядя Фёдор, Шарик и кот Матроскин?

-«Ягодкам-малинкам»- чем полезна лимоны, апельсины. мандарины?(в них много витаминов)

6 Игра «Полезно или нет» Поочередное обращение к командам ,на полезный продукт, отвечаем-да, на неправильную-нет!.Готовы?

1 Вопросы для «Апельсинок»--фруктовые соки;Для «Малинок»-кока-кола, лимонад;

2Для «Апельсинок»-чипсы хрустящие, сухарики;

Для «Малинок»-овощи и зелень;

3Для «Апельсинок»-- молочные продукты;

Для «Малинок»- овощи и фрукты;

4-Для «Апельсинок»- котлеты и кусочки мяса, рыбы,

Для «Малинок»-конфеты, много шоколада

5-Для «Апельсинок» продукты из МакДональдса;

Для «Малинок» -ягоды;

6Для «Апельсинок»-есть один раз в день и очень много;

Для « Малинок»-тщательно пережевывать пищу.

А теперь игра для всех, можно отвечать хором»

Игра «Да и нет»

Каша - вкусная еда

Это нам полезно? (да)

Лук зеленый иногда

Нам полезен дети? (да)

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? (нет)

Щи отменная еда

Это нам полезно? (да)

Мухоморный суп всегда-

Это нам полезно? (нет)
Фрукты – просто красота!
Это нам полезно? (да)
Грязных ягод иногда
Съесть полезно, детки (нет)
Овощей растёт грядка
Овощи полезны? (да)
Сок, компотик иногда
Нам полезны, дети? (да)
Съесть мешок большой конфет
Это вредно, дети? (да)
Лишь полезная еда
На столе у нас всегда!
А раз полезная еда –
Будем мы здоровы? (да)

8.Игра –эстафета.»Витрина магазина правильного питания»-надо заполнить полки витрины только полезными продуктами. На столе разнообразные продукты, каждый участник поочерёдно подбирает полезный продукт и ставит на полку витрины. После выполнения задания рассматривание витрины. Вопрос детям «Мы можем пригласить покупателей в наш магазин?»»

Звонок колокольчика. Вот и закончилась наша игра-викторина! Вы справились со всеми заданиями, А теперь посмотрим, кто у нас победил.

Подведение итогов,
Вручение призов.