Викторина

«Знатоки витаминов» для детей 5-6 лет.

*Воспитатель:**Кузнецова Н.Н.*

Цель: Актуализировать тему здорового образа жизни, культуру питания

**Задачи:**

**Обучающие:** 1. Расширить у детей старшего дошкольного возраста знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья  
2. Закрепить знания детей о необходимости наличия витаминов в организмечеловека**,** о пользе продуктов, в которых содержатся *витамины группы А, В, С,Д*.

**Развивающие задачи:** Развивать логическое мышление ,память, речь, сообразительность, способность к умозаключению. Развивать умение работать в группах.

**Воспитательные задачи:** Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

**Фотоотчёт:**



Дидактическая игра: «Аскорбинка и её друзья».





Игровая ситуация: «Хозяйка однажды с базара пришла».



Беседа об овощах и фруктах и их пользе.



Сюжетно -ролевая игра: «Готовим витаминный салатик».



Дидактическая игра: «Пятый лишний».

**Предварительная работа:** Беседа о пользе овощей, фруктов, ягод , рассматривание картинок, их описание. Рисование на тему Овощи и фрукты полезные продукты»;  
Выставка детских работ по теме: «Витаминная корзина»;

**Дидактические игры:** *«4-й лишний»*, *«Узнай на вкус, запах»*

*«Чудесный мешочек»,«Где живут витамины?»*

**Материалы и оборудование:**.  
–  Дидактическая игра «Где живут витамины?»: картинки с изображением продуктов, карточки с названиями витаминов:  А, В, С, Д, муляжи продуктов, предметы ухода за собой, спортивные принадлежности, фартуки, колпачки, нарезанные фрукты, шпажки для фруктовых канапе , презентация "Где живут витамины?"

**Ход викторины:**  
  
«Человеку нужно есть  
  
 Чтобы встать и чтобы сесть.  
  
 Чтобы прыгать, кувыркаться,  
  
  Песни петь, дружить, смеяться,  
  
  Чтоб расти и развиваться  
  
  И при этом не болеть,  
  
  Нужно правильно питаться  
  
  С самых юных лет уметь»  
  
Сегодня у нас конкурс-викторина «Знатоки витаминов». Мы устроим соревнование и узнаем, какая из  команд является лучшим знатоком здорового питания. Предлагаю вам, дорогие ребята проявить свои умения и знания в конкурсе.

А члены жюри будут внимательно следить за вашими ответами и оценивать каждое задание, в конце наше уважаемое жюри подведёт итоги конкурса.  Для подведения итогов я подготовила карточки с рисунком яблока, за каждый ответ команда получает карточку. У какой команды будет больше яблок, та и победит.   
Наша игра начинается с приветствия команд. Участники игры представляют свою команду.  
  
**Представление команд**  
В викторине участвуют 2 команды:

1 команда «Фруктики»

Девиз: Фрукты очень нам полезны.

Это детям всем известно.

2 команда «Овощата»

Девиз: Помидоры ,огурцы, репа и морковка.

Помогают нам всегда сильным быть и ловким.

Ну а теперь, когда команды представились, начинаем нашу игру.

Тема нашей игры выбрана неспроста, мы узнали много интересного о витаминах, в каких продуктах они находятся, что можно из них приготовить. Чтобы вы вспомнили, предлагаю   
  
**Первый конкурс. «Разминка»**

Предлагаю я командам

В этот конкурс поиграть.

На серьёзные вопросы

Вам придётся отвечать.

Вопросы для команды «Фруктики»: (задаю вопрос и бросаю мяч каждому игроку команды)  
  
- Какой сок готовят из яблок? (яблочный)  
из груш, персиков, абрикосов, винограда, апельсинов?

-Как называется напиток из ягод?

- Какой морс можно приготовить из ягод брусники?(из ягод клюквы, из смородины?)

Вопросы для команды «Овощата»:

- Где собирают урожай овощей?

- От какого овоща щиплет глаза?

- Где больше всего витаминов?

- Что посадил дед в сказке?

- Каким овощем пользовались русские красавицы, чтобы навести румяна на щёчках?

- Какой овощ нужен детям для роста?

- Как называется сок из тыквы?

-У какого овоща самые крупные семена?

- Что нужно кушать, чтобы хорошо видели глазки?

- Почему полезны овощи и фрукты?(в них много витаминов)

**Второй конкурс. «Загадки во саду ли, в огороде?»**

Я очень люблю загадки. А вы, ребята? *(да)* Если отгадаете, то увидите ответ на экране.

Рослые ребятки, улеглись на грядке,

Все ребятки молодцы и зовутся … *(огурцы)*

Слайд № 1.(картинки с овощами открываются поочерёдно после отгадки )

\* \* \*

Мы в теплицу посадили,

Поливали и рыхлили.

На кустах плоды висят,

Красненьким бочком горят. . .*(помидоры)*

\* \* \*

Красная девица родилась в темнице,

Выкинула косу за окошко ловко.

Наступает осень, выдернут … *(морковку)*

\* \* \*

Кругленькие братцы в домике томятся,

В домике зелёном им совсем не плохо.

Варят их в бульоне и зовут … *(горохом)*

\* \* \*

Никого не огорчаю,

А всех плакать заставляю. . . *(лук)*

- Ребята, как назвать одним словом все эти картинки? *(овощи)*( Слайд №1)

Слушайте остальные загадки

Этот плод продолговатый,

Витаминами богатый

Его варят, его сушат.

Называется он … *(груша)*

(Слайд №2)

\* \* \*

Он с оранжевою кожей,

Что на солнышко похоже.

А под кожей – дольки,

Посчитали, сколько?

Дольку каждому дадим,

Все по долечке съедим. *(апельсин)*

\* \* \*

Круглое, румяное,

Я расту на ветке.

Любят меня взрослые,

И маленькие детки. *(яблоко)*

\* \* \*

Среди листьев изумрудных

Зреет много гроздей чудных.

Они из ягод состоят,

У них чудесный аромат,

И мы зовём их … *(виноград)*

\* \* \*

Хоть и кислый он,

В чай положим мы … *(лимон)*

- Ребята, как назвать одним словом все эти картинки? *(фрукты)* (Слайд №2*)*

- Все овощи и фрукты содержат очень много полезных веществ. Когда мы их едим, то наш организм получает большой запас витаминов, чтобы мы были здоровыми, сильными и не болели. Витамины как солдаты охраняют наш организм от злых вредных микробов и разных болезней

- Витаминов много, но самые главные А, В, С, Д.

- Ребята, а вы знаете, где живут витамины? (Ответы детей)

Витамины живут в овощах, фруктах, ягодах и других продуктах.

- Чтобы у вас были всегда зоркие, здоровые глазки какой нужен витамин? (вит. А)

- А живет он в оранжевых и красных овощах и фруктах.

- Как вы думаете в каких?

- Для того, чтобы ваш организм был как крепость, не подпускал злых микробов и не позволял им заразить вас болезнями очень нужен витамин С. Он ребята живет во всем кислом. Как вы думаете, в каких продуктах питания мы можем найти витамин С? (Ответы детей).И сейчас мы поиграем в игру"Где живут витамины"

**Третий конкурс. Игра «Где живут витамины А и С?»**

Правила игры: каждая команда на столе выбирает картинки с изображением продуктов, в которых содержатся витамины, "А" или "С" и объясняют, чем они помогают нашему организму.(от каждой команды выступление-стихотворение о пользе своего витамина)

Витамин А

Помни истину простую –

Лучше видит только тот ,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

(Слайд № 3)

Витамин С

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

(Слайд № 4)

**Четвёртый конкурс.**

**Конкурс капитанов. Игра «Где живут витамины В и Д?»**

Приглашаются капитаны команд.

Задание для первого капитана.

- Посмотрите на экран и назовите витамин, который содержится в этих продуктах и какую пользу приносит он для нашего организма? (на экране 4 продукта, содержащих витамин "В")

(Слайд № 5)

Витамин В

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

- Витамин В помогает работать нашему сердцу. Его можно найти в молоке, мясе, хлебе, овсянке.

Задание для второго капитана (на экране 4 продукта, содержащих витамин Д) аналогичное задание.

(Слайд № 6)

Витамин Д

Рыбий жир всего полезней ,

Хоть противный – надо пить

Он спасает от болезней,

Без болезней – лучше жить!

Витамин Д - важен для развития костей и зубов у детей.

- Ребята, что нужно делать, чтобы быть здоровым? ( заниматься физкультурой, делать зарядку, закаляться, правильно питаться, соблюдать режим дня, следить за чистотой, употреблять в пищу витамины).  
- Значит, вы сами можете помочь себе укрепить здоровье.  
- И следующее задание

**Пятый конкурс**

**Динамическая пауза.**

**Игра-соревнование. «Выбери предметы, полезные для здоровья»**

На столе разложены предметы: предметы ухода за собой ,спортивные принадлежности, полезные и вредные продукты . Каждый участник команд должен выбрать полезный предмет и принести в корзинку для своей команды, победит та команда, которая не ошибётся.

Чтоб здоровым оставаться, нужно правильно питаться.

- И вот пришло время для последнего творческого задания.

**Шестой конкурс «Приготовление десертов».**

Мы будем готовить канапе-маленький бутерброд из нарезанных кусочков фруктов.

- Кто скажет, какое действие вы будете выполнять первым? (Ответы детей: «Мыть руки»).

- Правильно. (Дети идут мыть руки).

- Вспоминаем, какие следующее трудовые действия нужно выполнить? (Обратить внимание на схему: одеть фартуки, колпачки).

- Ребята, шпажки острые, вспомните правила безопасности.

- Не забываем, что вы работаете в команде, и вам надо закончить работу одновременно, канапе делайте аккуратные, красивые, из разных фруктов. Можно помогать товарищам по команде.

- Готовые десерты выставляйте на стол для угощений, соблюдая чистоту и аккуратность.

- Приступаем к работе!

 (В процессе работы  подхожу к детям и оказываю необходимую помощь, подсказываю, поддерживаю). Каждая команда представляет своё блюдо.

- Дорогие участники конкурса, какие вы умницы, как много вы знаете о витаминах. Настало время подвести итоги нашего КВН (жюри подводит итог)

Спасибо всем участникам, жюри и зрителям. А сейчас мы предлагаем всем. Пройти на дегустацию.