



Викторина «Знатоки ВИТАМИНОВ»

ГБДОУ НАО «ДЕТСКИЙ САД П. ХОРЕЙ ВЕР»

Алёна Терентьева

Конкурс-викторина для детей подготовительной группы «Знатоки витаминов»

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 организме человека, о пользе продуктов, в которых содержатся витамины группы А, В, С, Д.

Развивающие задачи:

1. Развивать логическое мышление, память, речь, сообразительность, способность к умозаключению.
2. Развивать умение работать в группах.

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

Предварительная работа:

Беседы о пользе овощей, фруктов, ягод, рассматривание картинок, и 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 завершение конкурса наше уважаемое жюри подведёт итоги. 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 «Здоровяки»

Девиз: Фрукты очень нам полезны.



Это детям всем известно.

2 команда «Крепыши»



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 разминку.

Предлагаю я командам

В этот конкурс поиграть.

На серьёзные вопросы

Вам придётся отвечать.

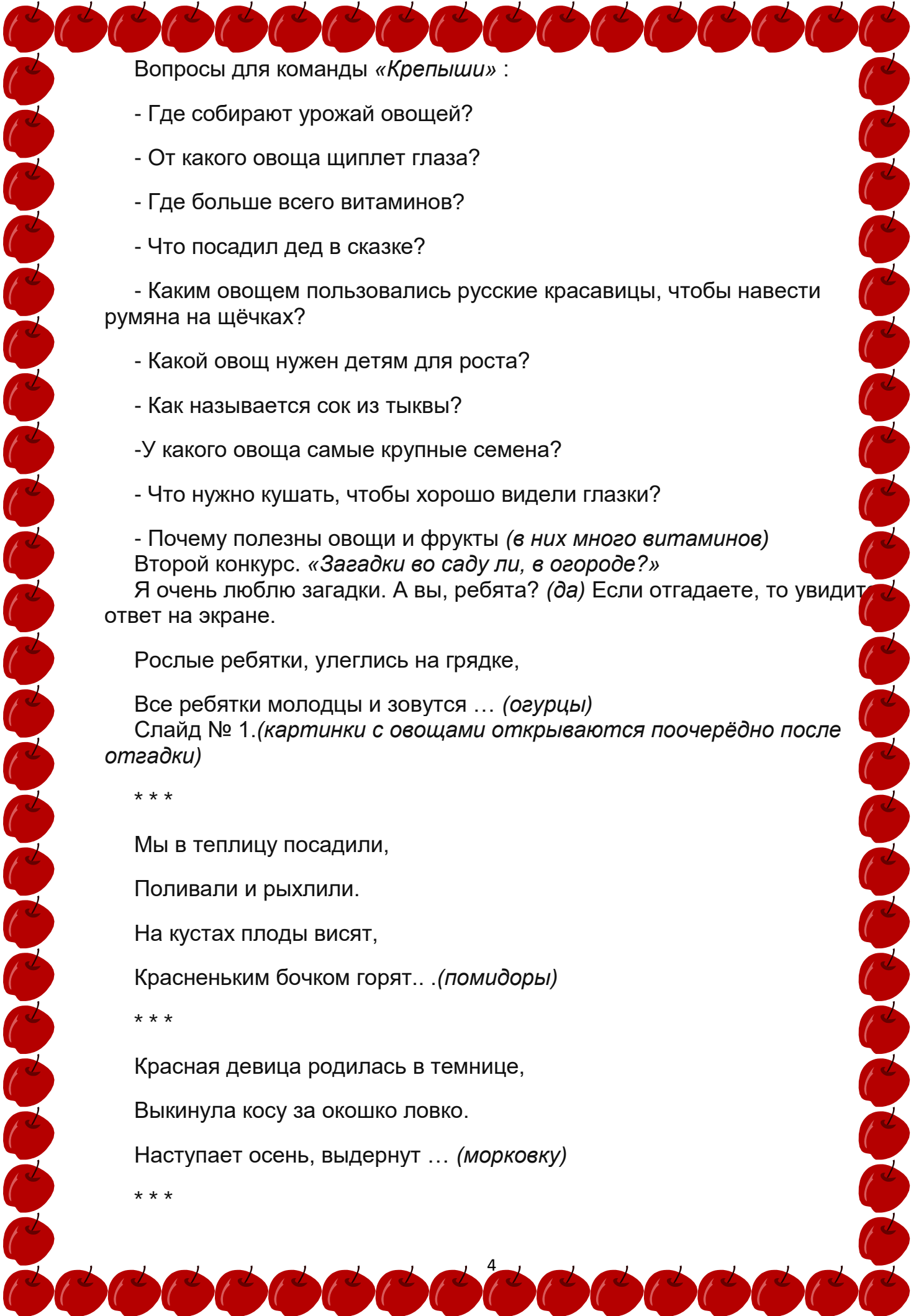
Вопросы для команды «Здоровяки» : *(задаю вопрос и бросаю мяч каждому игроку команды)*

- 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 «Крепыши» :

- 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)

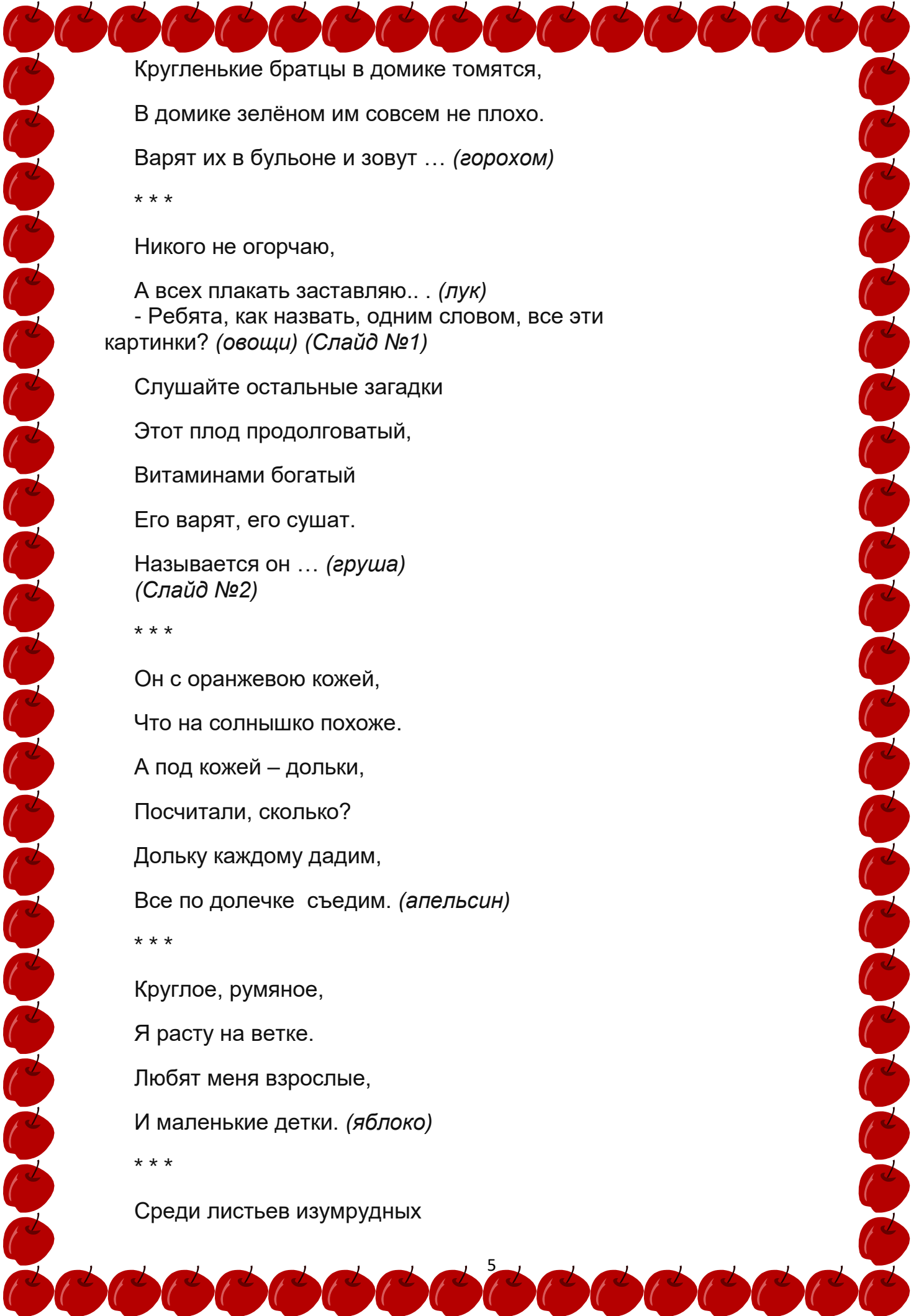
* * *

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 долочке съедим. (*апельсин*)

* * *

Круглое, румяное,

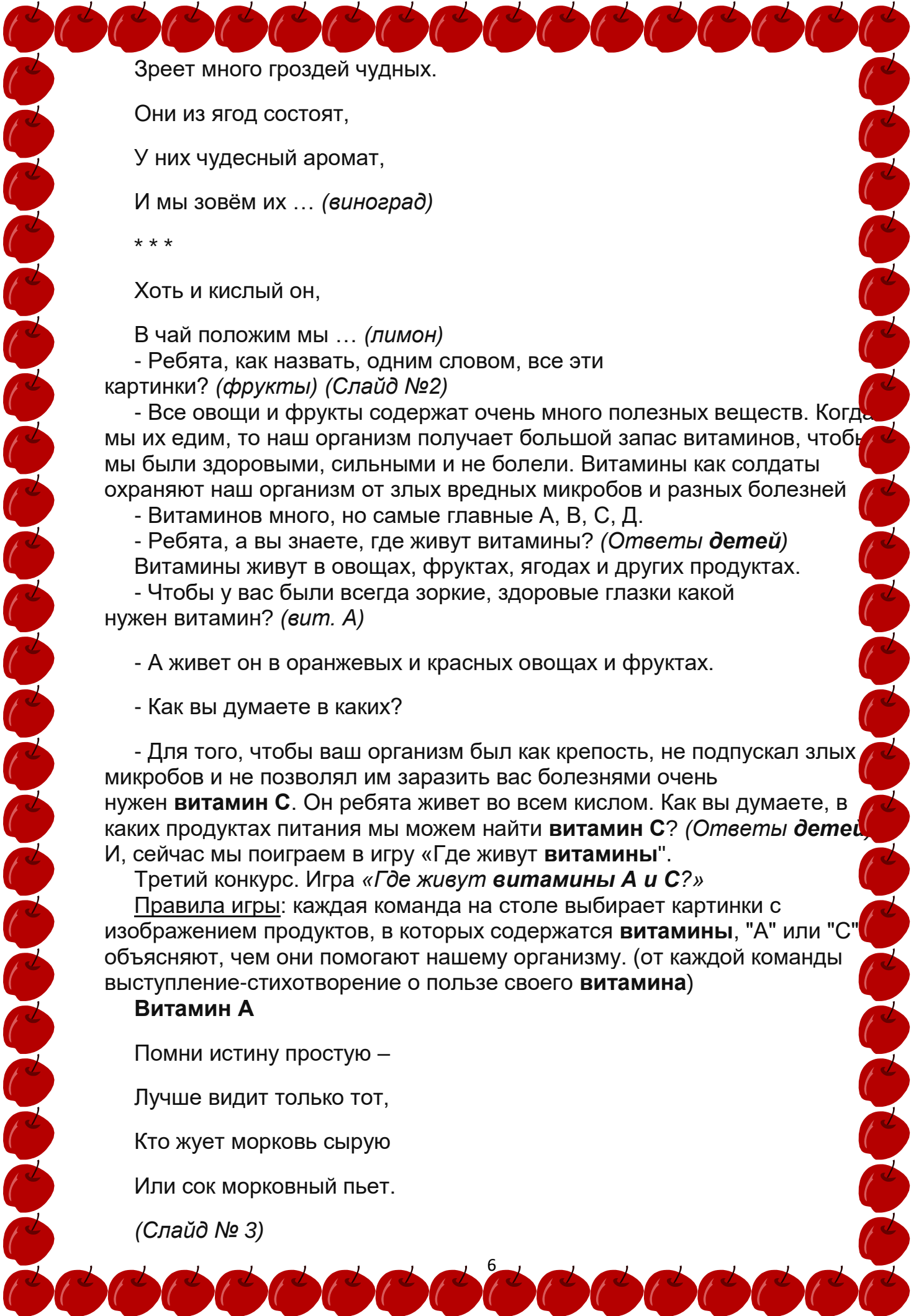
Я расту на ветке.

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" объясняют, чем они помогают нашему организму. (от каждой команды выступление-стихотворение о пользе своего **витамина**)

Витамин А

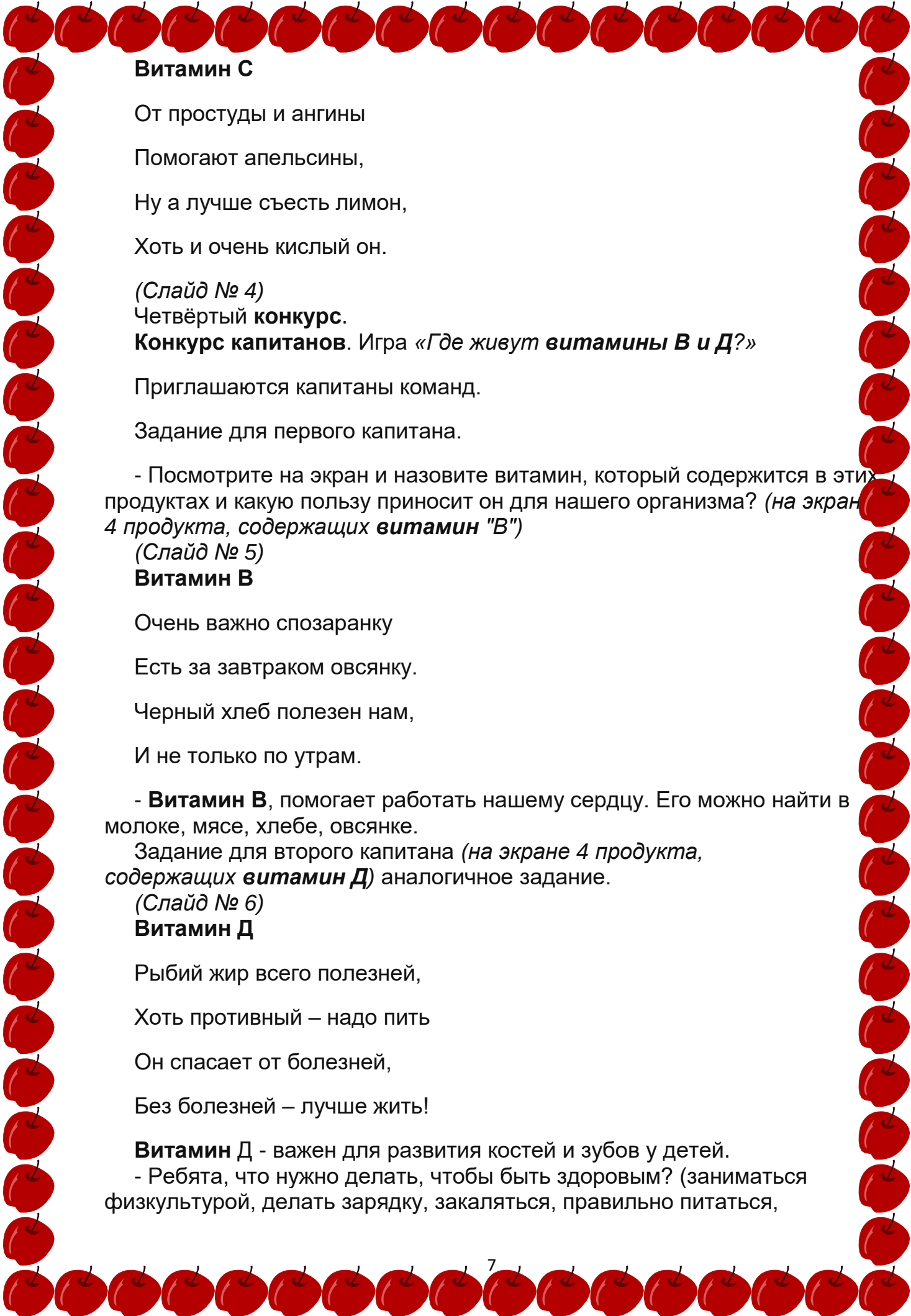
Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жуёт 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 следующие 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 нашей викторины (*жюри подводит итог*)



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