

Конкурс – викторина «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:

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

Воспитательные задачи:

Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

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»;

Материалы и оборудование:

– Дидактическая игра «Где живут витамины?»: картинки с изображением продуктов, карточки с названиями витаминов: А, В, С, Д, разрезные картинки «фрукты – овощи».

Ход викторины:

«Человеку нужно есть

Чтобы встать и чтобы сесть.

Чтобы прыгать, кувыраться,

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: «фруктики» и «овощата».

Ребята! Давайте сначала с вами поиграем. У нас на столе лежат разрезные картинки, вы

должны их собрать, и догадаться о чем мы будем сегодня говорить. Работать будете в паре и у вас должна получиться одна картинка. (по 1 человеку от команды).

- Что у вас получилось?

- Итак, о чем мы с вами сегодня будем говорить? (Мы будем говорить об овощах и фруктах)

Вот вы и узнали тему нашего занятия. Овощи и фрукты. И мы устроим игру-соревнование и узнаем, какая из команд является лучшим знатоком здорового питания. 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)

Рослые ребятки, улеглись на грядке,
Все ребятки молодцы и зовутся ... (огурцы)

* * *

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)

Слушайте остальные загадки
Этот плод продолговатый,
Витаминами богатый
Его варят, его сушат.
Называется он ...

(груша)

* * *

Он с оранжевой 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)

2. Задание. Кто больше назовет овощей.

Каждая команда, называет по одному овощу, по очереди, не повторяясь. Чья команда назовет последнее слово, та и выиграет.

Начинает команда Овощей.

3. Задание. Кто больше назовет фруктов.

Условие тоже, команды по очереди называют фрукты, не повторяясь. Чья команда назовет последней слово – побеждает.

Первой начинает команда Фруктов.

- 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 жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт.

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

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

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

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

Пятый конкурс

Динамическая пауза.

Игра-соревнование. «Свари компот», «Выбери овощи для салата»

На столе разложены фрукты и овощи. Каждый участник команд должен выбрать нужный 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 задания.

Шестой конкурс «Узнай по вкусу».

- Дорогие участники конкурса, какие вы умницы, как много вы знаете о витаминах. Настало время подвести итоги нашей викторины (жюри подводит итог). Угощение детей фруктами.