



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №182»
(МБДОУ «Детский сад №182»)

Викторина
«Знатоки витаминов» для воспитанников 5-6 лет.



Подготовили и провели:
О.А.Шмидт
В.В. Барандык

Барнаул

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

Воспитательные: 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»;

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:

«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. 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)

* * *

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)
- 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?
- 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 пьем.

Витамин С

От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

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")

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.

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.

Вручение призов детям!

