

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 200» Г.ОРЕНБУРГА

КОНСПЕКТ ВИКТОРИНЫ
ТЕМА: «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»
ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ГРУППЫ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ОТ 6 ДО 7 ЛЕТ

Подготовили:
воспитатель 1 кв. категории
МДОАУ «Детский сад № 200» г. Оренбурга
Соколова Анна Владимировна
воспитатель 1 кв. категории
МДОАУ «Детский сад № 200» г. Оренбурга
Куликова Людмила Николаевна

г. Оренбург, 2021

Цель - создание условий для познавательного развития детей 6-7 лет посредством викторины о здоровом питании

Задачи:

Образовательные

-закрепить знания детей о вредных и полезных продуктах, о значении витаминов для здорового организма;

-закрепить с детьми правила здорового питания;

Развивающие

- формировать навыки здорового образа жизни;

Воспитательные

- формировать стремление не подвести команду, правильно и быстро выполнив задание;

Планируемые результаты:

- закрепились знания о вредных и полезных продуктах, о значении витаминов для здорового организма;

- закрепились правила здорового питания;

- сформированы навыки здорового образа жизни;

- дети стремятся правильно и быстро выполнить задания, чтобы не подвести команду.

Оборудование: столы, стулья, наборы игрушечных продуктов, корзины, карточки с картинками продуктов, конверты с заданиями.

Ход мероприятия

В группу «влетает» Карлсон и поёт:

Я спешу к вам, друзья,
С жутким нетерпеньем.
И моторчик не зря
Смазывал вареньем
У меня за спиной
Вертится пропеллер
Я хочу, чтоб со мной
Все ребята пели!!

Смешной человек на крыше живёт
Смешной человек ириски жуёт
Смешной человек скучать не привык
Смешной человек—большой озорник!

Вед-й. Здравствуй, Карлсон! А ведь ты зря ириски жуёшь.

Карлсон. Почему зря? Они же вкусные! Я ем всё, что вкусно. Просто обожаю торты, пирожные, конфеты, варенье.

Вед-й. А ты, Карлсон, бесполезные продукты любишь и употребляешь. Вот ребята в нашей группе знают много о правильном питании. Хочешь, они и тебя научат правильному питанию.

Вед-й. Ребята, сегодня мы с вами, организуем «Клуб знатоков правильного питания». В этом мероприятии примут участие две команды.

Первая команда девочек под названием «Апельсинки».

А вторая команда мальчиков «Чиполинки».

И в начале нашего мероприятия ребята расскажут о здоровом питании в стихах.

1. Правила питания, дружок не забывай,
Чтобы быть здоровым, всегда их соблюдай.
Во-первых, кушай вовремя, режим ты уважай:
Обед и завтрак с ужином, смотри, не пропускай!
2. Продукты ешь полезные: орехи. Виноград.
Каши, фрукты, овощи – в них бодрости заряд!
3. Будь за столом опрятен, культурен, аккуратен—
И будешь несомненно ты сам себе приятен!
4. Ещё совет полезный, запомни навсегда:
Есть грязными руками –нельзя, нельзя, нельзя!

Первое задание нашей викторины:

1. Расскажите о режиме питания:

- Сколько раз в день нужно питаться, чтобы быть здоровым? (5)
- Назовите первый приём пищи, покажите на часах время приёма пищи.

2. Перечислите правила здорового питания:

- мыть руки перед едой;
- есть полезные продукты, есть в определённое время;
- есть не быстро и не медленно;
- откусывать пищу маленькими кусочками;
- тщательно пережёвывать пищу;
- сладости есть только после еды;
- не объедаться;
- не читать и не разговаривать во время приёма пищи;

3. Дидактическая игра «Вредно—полезно» (сортировка по корзинам)

4. На какие группы можно разделить полезные для здоровья продукты? (молочные, мясные, зерновые, овощи, фрукты).

5. Назовите самые важные для здоровья витамины (А, В, С, Д). Для чего они нужны?

6. Дидактическая игра «Разложи витамины по корзинам»

Физ.минутка.

Чтоб здоровым оставаться (дети стоят с прямой осанкой)

Нужно правильно питаться (поглаживание руками живот)

Мы едим горох, редиску (показывают руками размер горох, редиски)

Очень вкусную сосиску (показывают руками размер)

Хлебушек чёрный, в печи запечённый (режущие движения)

Кашу сладенькую в рот кладём (показывают)

Вот и с сыром бутерброд (протягивают руки вперёд)

Постепенно подрастает (поднимаются на носочки)

Здоровья, силы набираем.

Дидактическая игра «Добрые советы»

Если мой совет хороший—хлопайте дружной в ладоши,

Если неправильный совет—прячьте руки за спину.

1. Постоянно нужно есть, для здоровья важно: фрукты, овощи, творог, протоквашу и омлет.

2. Не грызите лист капустный—он совсем, совсем, невкусный.

Лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад.

3. Зубы вы почистили и идите спать.

Захватить булочку не забудьте вы в кровать.

4. Будешь «Фанту» пить, смотри—растворишься изнутри.

5. В мире лучшая награда—это плитка шоколада.

6. Знайте дамы, господа - «Сникерс» - лучшая еда.

7. Вкус обманчивый порой, молоко пей, дорогой.

8. Даёт силы мне всегда очень жирная еда.

9. Стать здоровым мне помог с красным кетчупом –«Хот-дог».

Ну, что, Карлсон, научили тебя наши ребята правильному питанию?

Карлсон: -- Да, вот теперь я знаю, что такое правильный режим питания. Я даже все правила записал себе в записную книжку, чтобы не забыть. Ну, я полетел. Расскажу всё, что узнал, Малышу. До свидания!

Литература.

1. М. Ю. Картушина «Быть здоровыми хотим»
2. Г. И. Кулик «Школа здорового человека»