**Викторина**

**«Здоровое питание»**

Аннотация.

В последние годы негативные процессы стали угрожать здоровью нации. Практически все показатели здоровья и социального благополучия претерпели резкое ухудшение. Особую тревогу вызывают физическое развитие и состояние здоровья подрастающего поколения.

Известно, что дошкольный возраст – самый благоприятный для воспитания у детей правильных привычек, для усвоения культурных традиций питания, формирование вкусовых пристрастий, стереотипов пищевого поведения, формирование принципов правильного питания. Успешное формирование представлений о правильном питании во многом зависит от эффективного взаимодействия с родителями. Эффективность взаимодействия семьи и ДО в формировании культуры здорового питания детей старшего дошкольного возраста обеспечивается совместной целенаправленной деятельностью педагогов, родителей и детей.

Среди всего многообразия игр для дошкольников особое внимание уделяется соревновательным играм, которые стимулируют активность их участников в приобретении и демонстрации знаний, навыков, умений. К ним относится конкурс — викторина. Конкурс-викторина «Здоровое питание» это нетрадиционное родительское собрание, которое носит оздоровительно-педагогическую направленность и способствует популяризации здорового образа жизни среди семей воспитанников дошкольных учреждений, воспитанию у детей привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья. Викторина дает возможность родителям размышлять о роли пищевых веществ для нормальной работы и развития детского организма, о полезности различных продуктов и блюд и проявить всем здоровую конкуренцию, укрепляют взаимопонимание и повышают интерес друг к другу.

**Цель:** Пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:** 1. Развивать потребности ребенка в знаниях о правильном питании, о роли витаминах для нашего организма.

 2.Формировать представление детей о пользе и вреде продуктов питания.

 3. Устанавливать тесную взаимосвязь родителей и воспитателей в воспитании здорового образа жизни.

***Предварительная работа:***

1. Изготовление вместе с детьми приглашений в виде открытки.
2. Выставка детских рисунков на тему: «В царстве полезных и вредных продуктов».
3. Макет «Солнце с лучами».
4. Карточки с рисунками яблока.
5. Пословицы и поговорки о питании.
6. Книга рецептов «Скатерть самобранка»
7. Диплом «Знаток здорового питания»

*Ход викторины.*

*Звучит музыка. Родители с детьми рассматривают выставку рисунков на тему «В царстве полезных и вредных продуктов», ведущий приглашает родителей и детей занять места в зале.*

*Входят команды, состоящие из родителей и их детей, садятся за игровые столы и получают табличку с названием команды ( заранее придуманными).*

**Ведущий:** Здравствуйте, дети, здравствуйте, уважаемые взрослые! Мы рады вам. Спасибо, что вы нашли время и пришли к нам.

«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 необычное встреча, а конкурс-викторина «Знатоки здорового питания». Мы устроим соревнование и узнаем, какая из команд является лучшим знатоком здорового питания. Предлагаем вам, дорогие родители и вам, ребята, проявить свои умения и знания. Вместе мы попробуем разобраться, что означает «правильное питание», какие продукты полезные, а какие представляют опасность для нашего здоровья. В викторине участвуют три команды детей с родителями.

*Представление команд*

**Ведущий:** И какой же конкурс без жюри, сейчас я Вам его представлю. 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. Победителям мы вручаем диплом «Знаток здорового питания».

*Под музыку входит Крош*

**Ведущий:** Ребятки, вы знаете, кто к нам пришёл? Вы узнали кто это?

Любит прыгать и играть,

Даже петь и танцевать.

Кто смешной и так хорош

Ну, конечно это Крош.

**Дети:** Крош.

**Ведущий:** Да, это Крош из мультфильма «Смешарики».

**Ведущий:** Что с тобой Крош? Почему ты такой грустный?

**Крош:** У меня случилась беда, я опять заболел.

**Ведущий:** Будем учить Кроша быть здоровым, сильным? Правда, дети, мы ведь сможем помочь Крошу? Давайте расскажем ему, что надо делать, чтобы не болеть?

**Дети:** Да.

**Ведущий:** А ты, Крош, садись вместе с детьми, внимательно слушай и запоминай.

*Крош садится и слушает*

**Ведущий:** Ребята, я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, эти лучики живут в каждой клеточке вашего организма. Наше солнышко спрятало свои лучики здоровья, и мы сегодня постараемся собрать все эти лучики. Ребята, вы согласны помочь солнышку найти лучики здоровья?Давайте проведем игру- разминку, ответим на вопрос: «Что, в Вашем представлении, есть здоровый образ жизни?».

*Дети отвечают на вопрос. На солнышке по мере ответов участников открываются лучики солнышка.*

**Ведущий:** Молодцы! Легко справились с разминкой! Таким образом, мы поняли, о том, как мы можем сами себе помочь укрепить здоровье: заниматься физкультурой, делать зарядку, закаляться, правильно питаться, соблюдать режим дня, следить за чистотой, употреблять в пищу витамины.

**Ведущий:** Разминка позади, теперь можно переходить к основным заданиям. Но для начала давайте познакомимся! Первый конкурс нашего мероприятия «ВИЗИТКА». В этом конкурсе дети и взрослые должны представить свою команду: название команд, проговаривание девизов. Слово для приветствия предоставляем командам.

*Каждая команда в течение 1-2минут показывает «визитку» – название команды и девиз.*

**Ведущий:** Вот и познакомились. Мы говорили, что для здоровья необходимо правильно питаться. А что это значит?

**Крош:** Я знаю – это надо кушать конфеты, мармелад, шоколад. Я их люблю!

**Ведущий:** Ребята, правильно говорит Крош?

**Дети:** Нет.

**Ведущий:** Конечно, нет, продукты бывают полезными и неполезными для нашего организма.

**Крош:** А как же мне узнать, какие продукты полезные, а какие нет? Помогите мне в этом разобраться.

**Ведущий:** Давайте обсудим, что же такое правильное питание. Какие вы знаете выражения, связанные с правильным питанием? Немало пословиц и поговорок о питании и режиме приема пищи сложено русским народом. Давайте вспомним некоторые из них. На экране будет первая часть пословицы. Вам необходимо закончить пословицы, услышав начало. Каждой команде предлагается по 3 пословицы. Команды отвечают на вопросы по очереди. Команды, внимание!

*Команды угадывают пословицы.*

**Ведущий:** Вы видите, что про правильное питание люди думали и в древности, ведь пословицы — это народная мудрость. Человек должен употреблять полезные продукты, в которых содержатся разные витамины. Крош, а ты знаешь, для чего нужны витамины и где их можно найти?

**Крош:** Нет.

**Ведущий:** Ребята, а вы знаете?

**Дети:** Да.

**Ведущий:** Слушай внимательно и запоминай, а мы с ребятами расскажем тебе об этом. Витамины очень важны для здоровья. Их очень много, но самые главные – это витамины А, В, С, Д, Е. Следующее задание викторины посвящено витаминам. Давайте сделаем витаминную таблицу. Отберем картинки с продуктами, в которых содержатся основные витамины необходимые организму человека. Командам выдаётся дидактическая игра «Где живут витамины?»: на листе изображен витамин, у каждой команды свой, вокруг него разные продукты. Вам нужно выбрать продукты, в которые входит этот витамин. Выигрывает та команда, которая быстрее и правильнее разложит продукты в соответствии с витаминами, которые в них содержатся и расскажет о важности своего витамина.

*Команды выбирают продукты*

**Ведущий:** Молодцы, и с этим заданием вы справились. Вот какое огромное значение имеют витамины для нашего организма. Они должны круглый год быть в рационе нашего питания.

**Крош:** Спасибо, ребята, за помощь. Теперь я всегда буду знать, какие продукты лучше всего употреблять.

**Ведущий:** Каждый человек должен не только хорошо трудиться, но и уметь отдыхать с пользой для своего здоровья. Сейчас мы проведем физкультминутку «Веселый обед».

*Проводится физкультминутка - подвижная игра «Веселый обед»*

**Ведущий:** Игра, в которую мы сейчас поиграем, называется «Вкусный обед». Можно я буду поваром, а вы – возьмёте на себя роли овощей и фруктов. Выберите себе медальон, наденьте и рассмотрите его.

*Дети выбирают медальоны, взрослый надевает колпак и фартук.*

**Ведущий:** Я напоминаю вам правила игры:1. Под музыку двигаемся подскоками. С окончанием музыки все продукты бегут к своим кастрюлям — обручам: красный обруч – в нем варится борщ, синий обруч –в нем готовится компот.2. Повар похвалит те продукты, которые быстро и правильно найдут свою кастрюлю.

*Дети встают вокруг взрослого, берутся за руки и идут по кругу, произнося слова*

Ты, наш повар, не ленись!

За обед скорей берись.

Ты почисти нас быстрей,

Чтобы был обед вкусней.

Приготовишь ты сейчас:

Вкусный борщ, компот из нас.

*После окончания слов под музыку двигаются подскоками в разных направлениях. С окончанием музыки бегут к кастрюлям – обручам.*

**Ведущий:** Весело мыс вами поиграли. Вы отлично справились с заданием повара. Показали хорошие знания об овощах и фруктах.Все они знают, все умеют. Но я еще знаю, что у каждой семьи есть свой секрет. И это секрет — приготовление вкуснейших блюд. Ребята, а какие же самые вкуснейшие блюда у вас в семье готовят родители?

*(Ответы детей)*

**Ведущий:** Это очень здорово: пельмени, котлеты, пироги, ватрушки, салаты. Но секрет – то в том, что какие блюда готовят, чтобы они были действительно не только вкусными, но и полезными для здоровья. Этим секретом хотят поделиться снами наши уважаемые мамы и папы. Давайте предоставим им эту возможность.

*Родители рассказывают о своем «здоровом блюде», приготовленном заранее.*

 **Ведущий:** Спасибо за ваши выступления. Я очень рада, что родителей интересуют вопросы правильного питания. Много у нас накопилось рецептов о вкусной и здоровой пище. И если кого-то из вас заинтересовала наша информация, то можете легко ею воспользоваться, взяв в руки замечательную книгу семейных рецептов «Скатерть самобранка»

*Ведущий рекламирует книгу рецептов «Скатерть самобранка».*

**Ведущий:** Я хочу рассказать вам такую притчу: «Жил мудрец, который знал все. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не все. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мертвая или живая?! А сам думает: «Скажет живая – я ее умертвлю, скажет мертвая – выпущу». Мудрец, подумав, ответил: «Все в твоих руках».Уважаемые родители, помните, что здоровье ребёнка в Ваших руках! Вам необходимо создать условия здорового образа жизни ребенка. Так давайте уже с самых ранних лет учить наших детей беречь своё здоровье и заботиться о нём! Всем нам нужно научиться выполнять главное правило здорового питания: «Нужно есть то, что требуется моему организму, а не то, что хочу есть я». Я желаю вам быть здоровыми всегда.

**Ведущий:** Ну вот, Крош, помогли тебе ребята, ты все запомнил?

**Крош:** Да, какие ребята у вас умные, я теперь про все узнал!

**Ведущий:** Вот тебе добрые советы, в них и спрятаны секреты,

 Как здоровье сохранить, научись его ценить!

**Крош:** Спасибо ребята, я столько интересного сегодня узнал, и все это буду обязательно соблюдать и выполнять.

**Ведущий:** Мы очень на это надеемся.

 **Крош:** Мне понравилось у вас – вы играли просто класс! А теперь можно я побегу скорее к своему другу Ежику, мне столько нового хочется ему рассказать. До свидания!

*Крош убегает*

**Веущий:** Молодцы! Вы сегодня хорошо справились с заданиями. Пора подвести итоги нашего конкурса-викторины. Слово для подведения итогов предоставляется председателю жюри.

*Жюри подводит итоги. Вручает призы победителям и участникам.*

**Приложение 1**

*«Солнце здорового образа жизни»*

1. Физкультура и спорт

2. Закаливание

3. Правильное питание

4. Гигиена

5. Режим дня

6. Здоровый сон

7. Прогулки на свежем воздухе

**Приложение 2**

*Пословицы и поговорки о питании:*

1. Умеренная еда – отрада уму.

2. Кто не умерен в еде - тот (враг себе)

3. Каковы еда да питьё, таково и житьё.

4. Кто от жира тяжко дышит– тот здоровьем и не пышет.

5. Чем тоньше талия, тем длиннее жизнь.

6. Не все в рот, что око видит.

7. Долгие трапезы –короткая жизнь.

8. Завтрак скушай сам, обед подели с другом, а ужин свой — отдай врагу.

9. Правильно лечит тот, кто правильно кормит.

10. Когда я ем, то глух и нем.

11. Аппетит приходит вовремя еды.

12. Хорошего понемножку, сладкого не досыта.

13. Сладок мёд, да не по две ложки в рот.

14. Гречневая каша- матушка наша, а хлебец ржаной — отец наш родной.

15. Если много съешь, то и мёд горьким покажется.

**Список литературы:**

Авдеева Н.А. «Витаминная азбука». – М.: ТЦ «Сфера», 2009.

Барнарда Н.К. «Здоровое питание для детей». – Минск, 2009.

Загадки, песенки, пословицы. – М.: дрофа-Плюс, 2011.

Монтиньяк М. «Секреты здорового питания». – Ярославль, 2010.

Русские народные пословицы и поговорки в обработке Иваницкого Н. – ООО «Стрекоза-Пресс», 2010.