**Викторина**

***«Знатоки здорового питания»***

***Цель:*** Пропаганда здорового образа жизни.

***Задачи:***

1. Развивать потребности ребенка в знаниях о правильном питании, о роли витаминов 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 на собрание в виде открыток.
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. Дидактическая игра «Где живут витамины».
7. Набор продуктов.
8. Диплом «Знаток здорового питания»

***Ход викторины:***

Родителям и детям предлагается рассмотреть выставку рисунков на тему «В царстве полезных и вредных продуктов», воспитатель приглашает родителей и детей занять места.

*Родители и дети делятся на команды. Придумывают названия.*

***Воспитатель:*** Здравствуйте, дети, здравствуйте, уважаемые взрослые! Мы рады вам. Спасибо, что нашли время и пришли на собрание.

Сегодня у нас необычное собрание, 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 вспомним, что означает «правильно питаться», какие продукты полезны, а какие представляют опасность для нашего здоровья. В викторине участвуют три команды, давайте познакомимся с их участниками.

***Представление команд***

***Воспитатель:*** И какой же конкурс без жюри? Сейчас я Вам его представлю. (В составе жюри воспитатели экспериментальной группы, старший воспитатель и методист.) Члены жюри предстоит внимательно следить за вашими ответами и оценивать каждое задание. Для подведения итогов, будем использовать карточки с рисунком яблока, за каждый ответ команда получает карточку. У какой команды их будет больше, та и победит. Победителям мы вручаем диплом «Знаток здорового питания».

***Воспитатель:***Ребята, я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. Эти лучики живут в каждой клеточке вашего организма. И наша задача сегодня – их все отыскать. Готовы?

**Игра - разминка «Что такое здоровый образ жизни?»**

*Дети отвечают на вопрос. При каждом правильном ответе на солнышке открываются лучики. Жюри подсчитывает, какая из команд открыла больше лучиков.*

1. Занятия физкультурой и спортом;
2. Утренняя зарядка;
3. Закаливание;
4. Правильное питание;
5. Соблюдение режима дня;
6. Личная гигиена;
7. Здоровый сон;
8. Прогулки на свежем воздухе;
9. Употребление витаминов.

***Воспитатель:*** Молодцы! Справились с разминкой! И помогли нам вспомнить основные способы укрепления здоровья.

Разминка позади, теперь можно переходить к основным заданиям. Мы говорили, что для здоровья необходимо правильно питаться. А что это значит?Давайте разбираться.

**Конкурс «Пословицы о питании»**

***Воспитатель:***Какие выражения, связанные с правильным питаниемвы знаете? Немало пословиц и поговорок о питании и режиме приема пищи сложено русским народом. Давайте вспомним некоторые из них. Вам необходимо закончить пословицы, услышав начало. Каждой команде предлагается по 3 пословицы. Команды отвечают на вопросы по очереди. Команды, внимание!

*Команды угадывают пословицы:*

1. Кто не умерен в еде - тот ВРАГ СЕБЕ.

2. Каковы еда да питьё, ТАКОВО И ЖИТЬЕ.

3. Чем тоньше талия, ТЕМ ДЛИННЕЕ ЖИЗНЬ.

4. Долгие трапезы – КОРОТКАЯ ЖИЗНЬ.

5. Завтрак скушай сам, обед подели с другом, УЖИН – ОТДАЙ ВРАГУ.

6. Когда я ем, ТОТ ГЛУХ И НЕМ.

7. Аппетит приходитВО ВРЕМЯ ЕДЫ.

8. Сладок мёд, да не по две ЛОЖКИ В РОТ.

9. Гречневая каша- матушка наша, а хлебец ржаной — ОТЕЦ НАШ РОДНОЙ.

10. Если много съешь, то и мёд ГОРЬКИМ ПОКАЖЕТСЯ.

***Воспитатель:*** 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.

Витамины очень важны для здоровья. Их очень много, но самые главные – это витамины А, В, С, Д. Следующее задание викторины посвящено витаминам.

**Конкурс «Витаминная таблица»**

Командам выдаётся дидактическая игра «Где живут витамины?». На листе изображен витамин, у каждой команды свой, вокруг него разложеныпродукты. Выигрывает та команда, которая быстрее и правильнее найдет все продукты в соответствии с витаминами и расскажет о важности своего витамина.

Витамин А – морковь, помидор, перец, тыква;

 Витамин В – горох, фасоль, овсяная каша, ржаной хлеб;

 Витамин С – смородина, лимон, апельсин, лук;

 Витамин D – рыба, яйцо, молоко, сливочное масло.

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

Итак, следующий конкурс.

**Конкурс «Вкусный обед»**

Каждой команде предоставляется набор продуктов. Участники должны придумать из них по два блюда согласно принципам правильного питания. Победит команда, приготовившая обед первой.

Томат, огурец, лук, укроп, сметана – САЛАТ.

Томат, морковь, картофель, капуста, лук – ЩИ.

Яйца, сахар, молоко, мука, масло – БЛИНЫ.

Яйца, сахар, сгущенное молоко, мука, масло – ТОРТ.

Малина, цветки липы, лимон, сахар, мед – ЧАЙ.

Вишня, слива, клубника, яблоко, сахар – КОМПОТ.

**Воспитатель:**Ну, что ж, вы отлично справились с заданием повара. Показали хорошие знания в приготовлении полезной пищи. Все они знают, все умеют.

Я хочу рассказать вам такую **притчу:**

«Жил мудрец, который знал все. Один человек захотел доказать, что мудрец обманывает. Ведь, как он считал, все знать невозможно.

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 детей в наших руках! Нам 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 организму, а не то, что хочется». Я желаю вам быть здоровыми!

Вот тебе даны советы, в них и спрятаны секреты,

Как здоровье сохранить, - НАУЧИСЬ ЕГО ЦЕНИТЬ!

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

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