Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад

комбинированного вида №27 «Петушок»

*Конспект викторины*

*для средней группы № 11 Фантазёры на тему*

***“В СТРАНЕ ЗДОРОВЯЧКОВ”***

Подготовила: воспитатель МБДОУ №27 Л.В. Мезина

2013 г.

**Форма проведения:** викторина

**Цели:** Рассказать детям о полезных и вредных продуктах питания, об их значении для человека. Сформировать у детей понятие о здоровом образе жизни, о необходимости заботы о своём здоровье.

**Задачи:** Воспитывать желание вести здоровый образ жизни, привить негативное отношение к вредным привычкам и соблюдать правила личной гигиены. Развивать любознательность и интерес к здоровому питанию, воспитывать привычку думать и заботиться о своем здоровье.

**Оборудование:** «Посылка» с «волшебной» палочкой и письмом, музыкальное сопровождение Железновых “Яблоки”, «продукты» в магазине (картинки или муляжи): лимонад, молоко, сыр, хлеб, чупа-чупс, рыба, продукты для салата - яблоко, апельсин, банан, морковь.

**Ход викторины.**

**Воспитатель (далее В): -** Ребята, сегодня утром в нашу группу почтальон принёс посылку. Я решила подождать вас, что бы вместе узнать, что же находится там внутри. Откроем? Смотрите, в посылке лежит письмо и какая-то палочка.

Текст письма: “Здравствуйте, дети! Пишут вам жители страны Здоровячков. В нашей стране все жители были здоровыми, потому что кушали только полезную еду и всегда мыли руки и были чистоплотными. Но недавно в наш город прилетела Злая Фея Вреднюка, которая привезла в наш город вредные продукты. Здоровье наше стало ухудшаться. Наш король Здоровей обращается к вам за помощью, чтобы вы исправили проделки Вреднюки и рассказали жителям его страны о том, какие продукты мы должны есть, чтобы расти здоровыми. А попасть в страну Здоровячков вы сможете тогда, когда ответите на несколько вопросов. Тогда волшебная палочка, которая лежит в посылке, сможет коснуться вас и перенести в страну Здоровячков.”

**В:** Ну что ж, будем отвечать на вопросы. (дети рассаживаются на стульчики)

Может ли человек прожить без еды?

**Дети (далее Д):** Нет, не может!

**В:** Какое-то время может, но совсем немножко. Чтобы человек хорошо рос, развивался, ему необходимо каждый день питаться. А чем питается человек?

**Д:** Мясом, рыбой, молоком, овощами, фруктами.

**В:** А животные питаются?

**Д:** Да, питаются.

**В:** Правильно, ребята! Питаются люди, животные, птицы, насекомые. Любому организму от самого маленького до взрослого – требуется питание. Как только питание перестает своевременно поступать на завтрак, обед и ужин, наш организм слабеет. Почему же так происходит? Да потому что в продуктах содержатся питательные вещества, которые помогают нашему организму, расти и развиваться. Ребята, а какие питательные вещества содержатся в продуктах?

**Д:** Витамины

**В:** В продуктах содержится много разных витаминов. Ребята, как вы думаете, что будет, если есть одни сладости.

**Д:** Заболит живот, будут портиться зубки, ребёнок будет медленно расти, часто болеть.

**В:** Правильно, ребята. Для того чтобы вы росли крепкими и здоровыми малышами, вам необходимо употреблять разнообразную пищу, а не только сладкое и вкусненькое. Это называется «правильным», или «здоровым питанием». Мы ответили на все вопросы, и сейчас волшебная палочка перенесёт нас в страну Здоровячков. Давайте отправимся в страну Здоровячков, познакомимся с их жителями и поможем им справиться с их бедой. Вставайте в круг и закрывайте глаза (прикасаюсь палочкой до детей).

**В:** Ну, вот и страна Здоровячков.

**Игра «Полезные и вредные продукты».**

**В:** В стране Здоровячков есть магазин полезных продуктов. Но после того как магазин посетила Вреднюка, в нём появились и вредные продукты. Давайте уберём с полок магазина вредные продукты в корзину и объясним продавцу магазина, почему мы так сделали.

Дети по очереди берут продукты или карточки, рассматривают их, называют продукт и делают выбор, комментируя свои действия.

**Д:** «Это — морковь. Морковь — овощ, в ней много витаминов. Морковь — полезный продукт и может продаваться в этом магазине». «Лимонад – вредный продукт. Я убираю его с полки». «Яблоко – это фрукт, в нём много витаминов. Оно может продаваться в этом магазине».

Аналогичное объяснение для продуктов: молоко, сыр, хлеб, чупа-чупс, рыба.

**В:** В стране здоровячков живут разные люди. Все они выполняли правила гигиены, пока в стране не побывала Злая Колдунья. Сейчас и среди них встречаются такие, которые могут нарушить правила здорового питания и вести себя не красиво во время еды. Давайте им поможем вспомнить правила.

**Игровое задание «Хорошо-плохо».**

**В:** Дети, я задам вам вопросы, а вы мне ответьте, хорошо так поступать или плохо.

* -Мыть ноги и принимать душ;
* -Перед сном много пить и есть;
* -Проветривать комнату перед сном;
* -Смотреть страшные фильмы;
* -Много гулять на свежем воздухе;
* -Играть перед сном в шумные игры;
* -Кушать жирную и сладкую пищу;
* -Есть больше овощей и фруктов;
* -Надевать чужую одежду и обувь;
* -Смотреть на яркий свет;
* -Грызть орехи зубами;
* -2 раза в день чистить зубы.

**В:** А ещё в стране есть школа, где учатся дети. В этой школе каждый день проводился урок здорового питания, где учителя рассказывали своим ученикам, почему важно употреблять в пищу полезные продукты, в чем их польза, какие органы человека они укрепляют. Но после посещения Вреднюки даже учителя запутались, какие продукты нужны нам, чтобы были здоровыми зубы, глаза и какие продукты нужны нам для роста.

Я вам загадаю загадки, а вы попробуйте отгадать, что это я для чего больше всего полезно:

1) Белая водица всем пригодится.

 Из водицы белой все что хочешь, делай:

 Сливки, простоквашу, масло в кашу нашу,

 Творожок на пирожок.

 Кушай, Емеля, дружок

 Ешь да пей, гостям налей.

 И коту не жалей! (молоко)

2) Эти фрукты спозаранку,

 Любят есть все обезьянки.(бананы)

3) Отгадать легко и быстро:

 Мягкий, пышный и душистый.

 Он и черный, и белый,

 А бывает подгорелый (Хлеб)

4) Красный нос в землю врос,
 А зеленый хвост не нужен,
 Нужен только красный нос.(Морковь)

5) Много нас, а он один,

 Мы делили… (апельсин, мандарин)

6) Круглое, румяное,
 Я расту на ветке.
 Любят меня взрослые,
 И маленькие детки. (Яблоко)

**Подвижная музыкальная игра “Яблоки”**

**В:** В стране есть столовая, в которой работает повар Поварёшкин. Но он заболел, давайте ему поможем приготовим полезный салат для Здоровячков. (Готовим с детьми салат из продуктов, отгаданных в загадках-из яблока, апельсина, моркови и банана.) Предварительно помыв все!

**Пальчиковая игра “Мы капусту рубим-рубим”**

**В:** Молодцы, ребятишки!Вспомнили Здоровячки, как надо быть здоровыми и что делать для этого. Дети, давайте дадим Здоровячкам добрые советы напоследок - повторяйте за мной.

Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты-

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одеваться по погоде!

Вот те добрые советы,

В них и спрятаны секреты,

Как здоровье сохранить.

Научись его ценить!