**ВИКТОРИНА с игровыми паузами ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

**«Витамины и здоровье».**  ***Старший возраст.***

**Цель:**

* Расширение кругозора детей и родителей о витаминах, их значении для здоровья человека и влиянии на организм человека.

**Материал и оборудование:** ноутбук для демонстрации познавательного фильма о продуктах с полезными витаминами, фишки в достаточном количестве для детей и родителей, коробочка для фишек, муляжи овощей и фруктов, большие печатные буквы **А В С**, цветные карандаши и фломастеры, листы бумаги, иллюстрации продуктов.

**Участники викторины:** дети и родители.

**Содержание:**

***Условие викторины- игры: за каждый правильный ответ участники получают фишку, которую берут самостоятельно. Это стимулирует детей к ответам, развивает самоорганизацию и самоконтроль.***

1. ***ТРИЗ- игра «Вкусно или полезно?».***

* Знаете ли вы, в чём разница между «вкусным» и «полезным»?

1. ***Просмотр познавательного фильма*** о продуктах, в которых есть очень важные для здоровья человека витамины.
2. ***Что вы знаете о витаминах?***

* Обобщение: есть полезные продукты, и есть очень полезные. В ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТАХ БОЛЬШЕ ВСЕГО ВИТАМИНОВ. Витамины бывают разные, но самые главные – это витамины А, В, С.

1. ***Стихи и пословицы про витамины и полезные продукты:***

* Никогда не унываю и улыбка на лице, потому что принимаю витамины А, В, С.
* Помни истину простую – лучше видит только тот, кто жуёт морковь сырую или сок морковный пьёт.
* Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку. Чёрный хлеб полезен нам, и не только по утрам.
* Рыбий жир всего полезней, хоть противный – надо пить. Он спасает от болезней, без болезней – лучше жить.
* От простуды и ангины помогают апельсины. Ну, а лучше съесть лимон, хоть и очень кислый он.
* Ты попробуй разрешить хитрую задачку: что полезнее жевать – репку или жвачку?

1. ***Витамины оказывают разное влияние на здоровье человека****.* Витамин А очень важен для зрения. Витамин В способствует хорошей работе сердца, витамин Д делает наши ноги и руки крепкими. Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым. Если простудился, то с его помощью можно быстрее поправится.
2. ***Викторина о витаминах (за ответ - фишка)****:*

* Какие названия витаминов вы уже знаете?
* В каких продуктах много витаминов А, В, С, Д?
* Для чего нужны эти витамины?
* Какой витамин находится в чёрном хлебе? в морковке, в лимоне, в чёрной смородине?
* Для чего особенно важен витамин А, В, С, Д?
* Принимали вы витамины в таблетках, драже, в виде сиропа?
* Какие из полезных продуктов вы любите, а какие нет?
* Назовите вашу любимую еду.
* Почему родители заставляют вас есть то, что не всегда вам нравится?
* Почему взрослые любят суп, кашу, мясо?
* Назовите вашу любимую еду.

1. ***ТРИЗ- игра «Что будет, если питаться одними сладостями?»***
2. ***Игра «Назови и найди полезный продукт»*** Дети ходят по группе и находят полезные продукты в игровых уголках, на иллюстрациях, показывают и называют их.
3. ***Выводы:*** Организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны сырые овощи и фрукты: их постоянное употребление делает настроение хорошим и бодрым. У них гладкая кожа, стройная фигура. А конфеты, шоколад, мороженое в больших количествах вредны для здоровья.
4. ***Упражнение «Вспомните случай из жизни»:*** Кто почувствовал себя плохо после того, как съел большой кусок торта, переел какой- либо продукт?
5. ***Выводы:*** Не стоит полностью отказываться от сладкого. Детям необходимо употреблять разнообразную пищу, чтобы быть крепкими, здоровыми и быстро расти.
6. Динамическая пауза «Будем овощи искать» (движения по тексту):

* Раз, 2, 3, 4, 5 будем овощи искать.
* Что растёт на нашей грядке?
* Огурцы, горошек сладкий.
* Там редиска, там салат – наша грядка просто клад.
* Раз, 2, 3, 4 – помидор дадим мы Ире.
* Раз, 2, 3, 4, 5 – огурцы у мамы взять.
* Всё мы вместе завернём и Никите отнесём.

***14. Загадки от Витаминыча:***

***Рисование отгадок к загадкам про овощи:***

* Какой витамин находится в чёрном хлебе? в морковке, в лимоне, в чёрной смородине?
* Жёлтый Антошка вертится на ножке. Где солнце стоит, туда он и глядит (подсолнух)
* Красная девица, каменное сердце (вишня)
* Был ребёнок – не знал пелёнок, стал старичок – сто пелёнок на нём (капуста)
* И зелен, и густ – на грядке вырос куст. Начали щипать – стали плакать и рыдать (зелёный лук)

**15.*Подведение итогов викторины, подсчет фишек детьми, выявление знатока витаминов и полезных продуктов.***

***Одевание шапочек знатоков. Внесение корзинки с фруктами для детей.***