Конспект ***Игра-викторина***

*Составила : Иванова Е.В*

***1.«Что полезно из продуктов, а что вредно?»***

Цель: Формировать умение правильно выбирать продукты для здорового питания. Расширять словарный запас, употреблять обобщающие слова. Развивать навыки здорового питания, внимание, память. Воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Описание игры:

Игре предшествует беседа о правильном питании.

Воспитатель в произвольном порядке на доске выставляет в три ряда по пять перевёрнутых карточек с изображением продуктов питания из трех групп: *«овощи»*, *«крупы»*, *«молочные продукты»*, также добавляет пять карточек с изображением вредных продуктов: чипсы, сухарики, лимонад, майонез, жевательная резинка.

Далее воспитатель объясняет, что в этом магазине будут продаваться только полезные для питания человека продукты, но к сожалению, в магазин не всегда привозят только такие продукты. Детям предлагается убрать из магазина вредные продукты, объясняя свой выбор. Они по очереди переворачивают карточки, рассматривают их, называют продукт и делают свой выбор, комментируя действия: «это молоко, молоко- молочный продукт, в нем много кальция, который служит для укрепления костей, для роста зубов, ногтей и волос. Молоко может продаваться в этом магазине, так как полезно». Или: «это сухарики, они очень вредны для организма человека. Я убираю их из магазина».

Когда все карточки будут перевёрнуты, в магазине останутся только полезные продукты, игра заканчивается, воспитатель благодарит детей за помощь магазину. В следующий раз для игры может использоваться другие группы продуктов питания.

***2.«Игра-викторина по станциям***

в страну вредных и полезных продуктов»

Цель: Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.

Научить детей выбирать самые полезные продукты.

Задачи: Формировать у детей представление о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления своего здоровья и окружающих.

Воспитывать желание заботиться о своем здоровье, формировать привычку к здоровому образу жизни.

Помочь понять, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

Ход образовательной деятельности:

I. Организационный момент

Воспитатель: Дети, давайте поздороваемся. А знаете, вы ведь, не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: Здравствуйте! Здоровья желаю! Русская народная поговорка говорит: «Здороваться не будешь, здоровья не получишь».

*II. Основная часть*

Воспитатель: Дети, вчера мне на телефон пришло сообщение, оно от жителей страны Неболейка. Они пишут, что раньше они никогда не болели, бегали, играли, веселились, а сейчас заболели — болят животы! Они просят, чтобы мы с вами помогли им, выяснили, почему же они заболели. Поможем?

Дети: Да!

Воспитатель: А для этого я их попросила прислать нам посылку, и положить в нее то, что они кушают. Давайте, посмотрим, что в этой посылке. (*в посылке чипсы, сухари, кола)*. Дети, а я поняла, почему жители страны Неболейка заболели. Посмотрите, чем они питаются, что это? Разве можно кушать чипсы и пить газировку?

Дети: нет! Нельзя!

Воспитатель: Почему?

Дети: Это вредные продукты, они вредят нашему здоровью.

(*Выбросить вредные продукты)*

Воспитатель: Посмотрите, у меня есть плакат, что на нем

изображено? (*дети перечисляют)*

Воспитатель: А одним словом – это

Дети: Продукты

Воспитатель: Дети, бывают продукты полезные для нашего здоровья, а бывают и вредные. А вы знаете, что содержится в продуктах, которые полезны для нас, почему они полезные?

Дети: да, содержатся витамины, питательные вещества.

Воспитатель: Верно! Благодаря им у нас лучше видят глаза, здоровые зубки и кости, лучше работает сердце, мы становимся сильными и не болеем. Продукты, которые вредны для нашего организма – это жареное, соленое, острое, а также вредно есть много сладкого, могут заболеть зубки, живот, как у наших жителей страны Неболейка.

Посмотрите на плакат, давайте подумаем, чем же полезно молоко?

(фрукты, мед, каша и т.д.).

Воспитатель: Дети, вспомните и назовите, какими полезными продуктами вас кормят в детском саду (*ответы детей*).

Воспитатель: И на завтрак, и на обед, и на ужин вам дают разные полезные продукты. Еда должна быть разнообразной.

*Физминутка*. А теперь мы немного поиграем

Я называю продукты питания, если это полезный продукт, то вы поднимаете руки вверх, если вредный, то хватаетесь за животики и приседаете.

(молоко, рыба, чипсы, каша, кола, яблоко, суп…..)

Воспитатель: Теперь вы знаете какие продукты нужно кушать, чтобы быть здоровым и не болеть. Помните, что жители страны Неболейка просили нас о помощи? Давайте наполним эту посылку теми продуктами, которые полезны для нашего организма, от которых у нас не заболят животы, и отправим жителям страны Неболейка. У меня есть корзина с продуктами.

*Дети наполняют посылку полезными продуктами*

Воспитатель: Теперь жители страны Неболейка не будут болеть! Обязательно отправлю эту посылку.

Воспитатель: А чтобы пища хорошо усваивалась нужно соблюдать правила здорового питания. Я вам буду читать правила, если вы со мной согласны, то хлопаете в ладоши. Если нет – топаете ногами.

- перед едой надо всегда мыть руки с мылом

- есть нужно в любое время, даже ночью

- надо есть продукты, которые полезны для здоровья

- есть надо быстро

- пищу надо глотать не жуя

- полоскать рот после еды вредно

- нужно кушать разнообразную пищу

- есть надо в меру и не переедать

Теперь мы с вами знаем еще и правила здорового питания. Давайте мы их тоже отправим жителям страны Неболейка, чтобы они тоже знали эти правила. (*письмо положить в посылку)*

*III. Итог*

Воспитатель: а теперь давайте вспомним, что мы сегодня узнали на занятии?

*Ответы детей*

Воспитатель: В какие игры мы играли?

*Ответы детей*

Воспитатель: Что вам больше всего понравилось?

*Ответы детей*

Воспитатель: Молодцы! Я думаю, что вы теперь будете кушать полезные продукты и будете здоровыми и сильными. Вы хорошо сегодня занимались.

Перед ребенком лежит два игровых поля и комплект карточек. Ребенок должен разложить карточки на игровые поля так: полезные продукты разложить на поле, где изображен здоровый улыбающийся зубик, а вредные разложить на игровом поле, где изображен больной плачущий зубик. Дети должны объяснить свой выбор.

В игру могут играть 1-2 ребенка. Дидактическая игра "Полезная и вредная еда" может быть использована воспитателями в самостоятельной деятельности детей а также на занятиях с детьми по теме недели «В здоровом теле – здоровый дух».