

Департамент образования Администрации города Тюмени

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 186 города Тюмени

(МАДОУ д/с № 186 города Тюмени)

**Конспект**

**конкурса-викторины**

**для детей подготовительной группы**

**«Знатоки витаминов»**

Подготовил:

воспитатель Дёмина Е.А.

Тюмень 2022

**Цель:** Актуализировать тему здорового образа жизни, культуру питания.

**Задачи:**

**Обучающие:**

1. Расширить у детей старшего дошкольного возраста знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья.

2. Закрепить знания детей о необходимости наличия витаминов в организме человека, о пользе продуктов, в которых содержатся витамины группы А, В, С, Д.

**Развивающие задачи:**

1. Развивать логическое мышление, память, речь, сообразительность, способность к умозаключению.

2. Развивать умение работать в группах.

**Воспитательные задачи:**

1. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

**Предварительная работа:**

Беседы о пользе овощей, фруктов, ягод, рассматривание картинок, их описание. Рисование на тему "Овощи и фрукты полезные продукты". Выставка детских работ по теме: «Витаминная корзина».

**Дидактические игры:** «4-й лишний», «Узнай на вкус, запах», «Чудесный мешочек», «Где живут витамины?».

**Материалы и оборудование:**

– Дидактическая игра *«Где живут витамины?»*: картинки с изображением продуктов, карточки с названиями витаминов : А, В, С, Д, муляжи продуктов, предметы ухода за собой, спортивные принадлежности, фартуки, колпачки, нарезанные фрукты, шпажки для фруктовых канапе, презентация "Где живут витамины?"

**Ход викторины:**

Воспитатель:

«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 конкурс-викторина *«Знатоки витаминов»*. Мы устроим соревнование и узнаем, какая из команд является лучшим знатоком здорового питания. Предлагаю вам, дорогие ребята проявить свои умения и знания в конкурсе.

А члены жюри будут внимательно следить за вашими ответами и оценивать каждое задание, в завершение конкурса наше уважаемое жюри подведёт итоги. Для подведения итогов я подготовила карточки с рисунком яблока, за каждый ответ команда получает карточку. У какой команды будет больше яблок, та и победит.

Наша игра начинается с приветствия команд.

**Участники делятся на 2 команды, выбирают капитанов**

1 команда *«Фруктики»*

Девиз: Фрукты очень нам полезны.

Это детям всем известно.

2 команда *«Овощи»*

Девиз: Помидоры, огурцы, репа и морковка.

Помогают нам всегда сильным быть и ловким.

Ну а теперь, когда команды представились, начинаем нашу игру.

Воспитатель: Тема нашей игры выбрана неспроста, мы узнали много интересного о витаминах, в каких продуктах они находятся, что можно из них приготовить. Чтобы вы вспомнили, предлагаю разминку.

**Первый конкурс**

**Воспитатель:**

*Я задаю вопрос и бросаю мяч каждому игроку команды*

**Воспитатель:** - Какой сок готовят из яблок? *(яблочный)*

из груш, персиков, абрикосов, винограда, апельсинов?

**Воспитатель:** -Как называется напиток из ягод?

**Воспитатель:** - Какой морс можно приготовить из ягод брусники *(из ягод клюквы, из смородины)*

**Воспитатель:** - Где собирают урожай овощей?

**Воспитатель:** - От какого овоща щиплет глаза?

**Воспитатель:** - Где больше всего витаминов?

**Воспитатель:** - Что посадил дед в сказке?

**Воспитатель:** - Каким овощем пользовались русские красавицы, чтобы навести румяна на щёчках?

**Воспитатель:** - Какой овощ нужен детям для роста?

**Воспитатель:** - Как называется сок из тыквы?

**Воспитатель:** -У какого овоща самые крупные семена?

**Воспитатель:** - Что нужно кушать, чтобы хорошо видели глазки?

**Воспитатель:** - Почему полезны овощи и фрукты *(в них много****витаминов****)*

**Второй конкурс**

**Воспитатель:**

Я очень люблю загадки. А вы, ребята?

Дети:  да, очень любим

Если отгадаете, то увидите ответ на экране.

1. Рослые ребятки, улеглись на грядке,

Все ребятки молодцы и зовутся … *(огурцы)*

1. Мы в теплицу посадили,

Поливали и рыхлили.

На кустах плоды висят,

Красненьким бочком горят.. .*(помидоры)*

1. Красная девица родилась в темнице,

Выкинула косу за окошко ловко.

Наступает осень, выдернут … *(морковку)*

1. Кругленькие братцы в домике томятся,

В домике зелёном им совсем не плохо.

Варят их в бульоне и зовут … *(горохом)*

1. Никого не огорчаю,

А всех плакать заставляю.. . *(лук)*

**Воспитатель:** - Ребята, как назвать одним словом все эти картинки?

Дети: это *овощи*

Воспитатель: Слушайте остальные загадки

Этот плод продолговатый,

1. Витаминами богатый

Его варят, его сушат.

Называется он … *(груша)*

1. Он с оранжевою кожей,

Что на солнышко похоже.

А под кожей – дольки,

Посчитали, сколько?

Дольку каждому дадим,

Все по долечке съедим. *(апельсин)*

1. Круглое, румяное,

Я расту на ветке.

Любят меня взрослые,

И маленькие детки. *(яблоко)*

**Воспитатель:** - Ребята, как назвать одним словом все эти картинки?

Дети: это фрукты

**Воспитатель:** - Ребята, а вы знаете, где живут витамины?

**Дети:** Витамины живут в овощах, фруктах, ягодах и других продуктах.

**Воспитатель:** А сейчас третий конкурс, который так и называется "Где живут витамины?"

**Третий конкурс**

 Игра *«Где живут витамины А, В, С, Д?»*

Правила игры: каждая команда на столе выбирает картинки с изображением продуктов, в которых содержатся витамины.

**Воспитатель:**

Витамин А

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

**Витамин С**

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

**Витамин В**

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

**Витамин Д**

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный – надо пить

Он спасает от болезней,

Без болезней – лучше жить!

**Воспитатель:** - Ребята, что нужно делать, чтобы быть здоровым? (заниматься физкультурой, делать зарядку, закаляться, правильно питаться, соблюдать режим дня, следить за чистотой, употреблять в пищу витамины).

- Значит, вы сами можете помочь себе укрепить здоровье.

Воспитатель: Дорогие участники конкурса, какие вы умницы, как много вы знаете о витаминах. Настало время подвести итоги нашей викторины

*(жюри подводит итог, проходит награждение победителей)*

Воспитатель: Приглашаю всех подкрепится витаминами в честь победы в конкурсе!