

Сценарий викторины «Знатоки правильного питания»

в подготовительной к школе группе

(совместно с родителями)

<i>Идея мероприятия</i>	Закрепление знаний детей о правильном питании как части здорового образа жизни, популяризация ЗОЖ в семьях воспитанников
<i>Музыкальное оформление</i>	«Песенка о правильном питании». Муз. К. Елизарьева, сл. А. Яранова, Ю.Бичурина. «Будьте здоровы». Муз. Г.Гладков, сл. Ю.Ким (минус)
<i>Сценарный план</i>	<i>Экспозиция:</i> под музыкальное сопровождение выходит ведущий. <i>Завязка:</i> приветствие ведущим собравшихся - детей и родителей. <i>Развитие действия:</i> 1. Представление детско-родительских команд «Апельсин» и «Витамин». 2. Представление жюри. 3. Интеллектуальная разминка. 4. Задание «Заморочки из бочки». 5. Чтение стихов о витаминах. 6. Задание «Что каким бывает». 7. Творческое задание «Коллаж». 8. Конкурс капитанов «Да и нет». 9. Поэтическая пауза. 10. Приход героя Девочка Маша. 11. Игра «Вредные советы от Маши». 12. Игра «Полезные советы от родителей». 13. Мастер-класс от команд «Полезные вкусняшки». 14. Подведение итогов. Награждение команд <i>Развязка/финал:</i> притча «все в твоих руках».

Ход мероприятия

Ведущий входит в празднично оформленный зал под музыкальное сопровождение («Песенка о правильном питании». Муз. К. Елизарьева, сл. А. Яранова, Ю.Бичурина) и предлагает подпевать всем вместе. Приветствует взрослых и детей.

Ведущий: Здравствуйте, дети, здравствуйте, уважаемые взрослые! Мы рады вам. Спасибо, что нашли время прийти на наше мероприятие, посвященное правильному питанию.

«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 не обычное мероприятие, а викторина - «Знатоки правильного питания». Наши участники – команды «Апельсин» и «Витамин» (члены команд садятся за столы и получают табличку с названием команд) и , конечно же вы, уважаемые зрители.

Скоро мы узнаем, кто является лучшим знатоком правильного питания. Предлагаем вам, уважаемые родители и вам, ребята, проявить свои умения и знания. Вместе мы разберемся, что означает «правильное питание», какие продукты полезны нашему организму, а какие представляют опасность для здоровья.

Итак, прошу капитанов представить свои команды.

1. Представление команд

Команда «Апельсин»

Девиз:

Мы как дольки апельсина.

Мы дружны и не делимы.

Команда «Витамин»

Девиз: Мы рассчитываем силы,

потому что витамины.

2. Представление жюри

Ведущий: И какой же конкурс без жюри, сейчас я вам его представлю (представляет сотрудников ДОО). Члены жюри будут внимательно следить за вашими ответами и оценивать каждое задание. В заключении викторины уважаемое жюри подведёт итоги конкурса. Для подведения итогов я подготовила карточки – яблочки. За каждый правильный ответ команда получает карточку. У какой команды будет больше «яблок», та и победит.

3. Интеллектуальная разминка

Ведущий задает вопросы командам

Вопросы команде «Апельсин»:

1. Любимое лакомство Карлсона? (Варенье, плюшки)
2. Изделие из теста, убежавшее от бабушки и дедушки? (Колобок)
3. Еда, которую можно приготовить из строительного инструмента? (Каша из топора)
4. Угощение для больной бабушки? (Пирожки, горшочек маслица)
5. Чем ценна морская капуста? (содержит йод)
6. Чулан не велик, а народом набит (рот и зубы)

Вопросы команде «Витамин»:

1. Какой овощ тянули впятером, а вшестером вытащили? (Репка)
2. Что испекла для батюшки – царя царевна лягушка. (Каравай)
3. Гостинцы, которые нес медведь в коробе? (Пирожки)
4. Чем угощалась Маша в избушке трех медведей? (Похлебка)
5. Какие каши наиболее полезны? (овсяная и гречневая)
6. Есть ли еда, от которой толстеют? (нет)

4. Задание «Заморочки из бочки»

Ведущий: Немало пословиц и поговорок о питании и режиме приема пищи сложено русским народом. Давайте вспомним некоторые из них. Я вам зачитываю первую часть пословицы вам необходимо закончить её, услышав начало. Каждой команде предлагается по 7 пословиц. Команды отвечают на вопросы по очереди. Команды, внимание!

1. Кто хорошо жуёт,(тот долго живет)
2. Чем тоньше талия, (тем длиннее жизнь)
3. Когда я ем,(то глух и нем)
4. Каковы еда и питьё, (таково и житьё)
5. Аппетит приходит(во время еды)
6. Гречневая каша - мать наша (хлебец-кормилец)
7. Всякому нужен и обед и... (ужин).
8. Если щи хороши, другой пищи... (не ищи).
9. Сладок мёд, да не по две ложки... (в рот).
10. Мельница живет водою, а человек... (едою).
11. Когда я ем, я глух и... (нем).
12. В здоровом теле-....(здоровый дух)
13. Здоровье всего...(дороже)
14. Щи да каша- ...(Пища наша)

Ведущий: Вы понимаете, что о правильном питании люди думали и в древности, ведь пословицы — это народная мудрость. Человек должен употреблять полезные продукты, в которых содержатся разные витамины.

5. Чтение стихов о витаминах

Ведущий: Послушайте стихи про витамины, которые прочтут дети.

Витамин А

Где же витамин А найти,
Чтобы видеть и расти?
И морковь, и абрикосы
Витамин в себе тот носят.
Во фруктах, ягодах он есть.
Их нам всех не перечесть.

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!

Витамин С

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

6. Задание «Что каким бывает?»

На каждое определение педагога дети и родители должны дать как можно больше правильных названий, подходящих под это определение. Команды отвечают по очереди, кто не ответит, значит, балл зарабатывает команда соперника.

Примеры вопросов и ответов:

- Что бывает длинным? Ответ: огурец, кабачок...

- Что бывает красным? Ответ: помидор, яблоко, перец, вишня, черешня, свёкла, редис, гранат...

- Что бывает зелёным? Ответ: огурец, яблоко, арбуз, груша, цуккини, авокадо, сельдерей, капуста, брокколи, лук, киви...

- Что бывает жёлтым? Ответ: дыня, лимон, яблоко, лук, алыча, черешня, репа, банан...

- Что бывает оранжевым? Ответ: апельсин, мандарин, тыква, мандарин...

- Что бывает синим? Ответ: слива, баклажан...

- Что бывает круглым? Ответ: арбуз, яблоко, помидор, тыква, репа, лук,

апельсин, мандарин...

- Что бывает сладким? Ответ: арбуз, яблоко, банан, груша, апельсин, мандарин, манго...

- Что бывает коричневым? Ответ: картофель, орехи...

- Что бывает большим? Ответ: арбуз, дыня, тыква...

- Что бывает горьким? Ответ: лук, чеснок, хрен, редька.

7. Творческое задание «Коллаж»

Ведущий: из предложенных различных изображений нужно составить коллаж о здоровом и вкусном питании и своём отношении к нему.

Под музыкальное сопровождение («Будьте здоровы». Муз. Г.Гладков, сл. Ю.Ким (минус)) участники команд выполняют задание.

8. Конкурс капитанов «Да и нет»

Ведущий: Задание - капитаны стоят спиной друг к другу и отвечают на вопросы педагога «Да» и «Нет», поднимая соответствующие таблички.

Вопросы:

- Все продукты одинаково полезны? (Нет)

- Питание человека должно быть разнообразным? (Да)

- Есть нужно очень быстро? (Нет)

- Витамин Д вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей? (Да)

- Ужинать надо перед тем, как ложиться спать, что не быть всю ночь голодным? (Нет)

- Чипсы, кириешки, кока кола вредная еда? (Да)

- Яблоки весной так же полезны, как и осенью? (Нет)

- Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 литра воды? (Да)

- Есть нужно один раз в день? (Нет)

- В день можно съесть по целой шоколадке? (Нет)

- В молоке, мясе и яйцах тоже есть витамины? (Да)
- Летучие вещества фитонциды, которые есть в луке, убивают болезнетворные бактерии? (Да)
- Для зрения очень важен витамин А? (Да)
- В варёной или тушёной моркови больше витамина А, чем в сырой? (Да)
- От недостатка витаминов человек может почувствовать себя хуже? (Да)
- Торты, пирожные и булочки – самая полезная еда? (Нет)
- В овощах и фруктах много полезных для здоровья витаминов? (Да)

9. Поэтическая пауза

Ведущий: Предлагаем вам небольшую паузу, послушайте стихи, которые приготовили дети о вреде фаст-фуда:

1ребенок.

Чипсы, жвачка – не еда,
Помни это ты всегда,
Их избегать старайся,
Правильно питайся!

2 ребенок.

Кушай овощи, дружок,
Будешь ты здоровым!
Ешь морковку и чеснок,
К жизни будь готовым!

3 ребенок

Вы не пейте газировку,
Ведь она вам вред несёт,
А попейте лучше квас
Он вкусней во много раз!

4 ребенок

Я сегодня рано встала,
И морковку я достала.
Можно скушать бутерброд
Только заболит живот.
Ешьте овощи и фрукты
Они полезные продукты!

10. Приход девочки Маши. Игра «Вредные советы от Маши»

В зал вбегает девочка Маша
Маша: Ем всегда я, что хочу:
Чипсы, вафли, чупа-чупс...
Каши вашей мне не надо.
Лучше тортик с лимонадом,
Не хочу я кислых щей,
Не люблю я овощей.
Чтоб с обедом не возиться,
И колбаска мне сгодится
Всухомятку – ну и что же
Чем обед мой не хорош?
И последний мой каприз
Дайте «Киндер» мне «Сюрприз».

Ведущий: Дети, скажите, полезные ли продукты употребляет Маша? (ответы детей).

Маша: Я хочу проверить, а вы знаете правила здорового питания.
Если дам совет хороший, вы похлопайте в ладоши.
На неправильный совет говорите слово «Нет!»
Постоянно надо есть для здоровья вашего
Больше сладостей, конфет и поменьше каши!
Ну, хороший мой совет? (Нет)
Не грызите лист капустный, он совсем, совсем не вкусный,

Лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад,
Это правильный совет? (Нет)
Навсегда запомните, милые друзья,
Не почистив зубы, спать идти пора.
Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши. (Не хлопают)
Зубы вы почистили и идёте спать,
Захватите булочку сладкую в кровать.
Это правильный совет? (Нет).
Ведущий: Как вы думаете, полезные советы дала вам Маша? (Нет)

11. Игра «Полезные советы от родителей»

Ведущий: Сейчас мы с родителями дадим Маше правильные советы. Запомни их Маша.

Родителям предлагается закончить предложения:

Чтобы детям развиваться, нужно правильно питаться!

Если ты не хочешь супа - поступаешь очень глупо.

Пополни кальций свой дружок, съешь на завтрак творожок.

Меньше ешь плохих продуктов, больше кушай свежих овощей и фруктов.

Не буду с чипсами дружить, и лимонада много пить.

Кушай овощи и фрукты, натуральные продукты!

Маша: И как я все это ела!!! Гадость какая, больше никогда не буду есть кириешки, чипсы и пить кока колу, буду есть здоровую пищу.

(Маша уходит).

Ведущий: А сейчас наши команды приготовят для тебя полезный перекус

12. Мастер-класс от команд «Полезные вкусняшки»

Команды представляют своё полезное блюдо.

Жюри дегустирует его и оценивает.

13. Подведение итогов

Ведущий: Вот и подошла к концу наша викторина. Сейчас мы узнаем, кто из команд победил и оказался лучшим знатоком правильного питания.

Подведение итогов. Награждение памятными подарками.

Ведущий: В завершении нашей встречи, хочу поблагодарить всех за участие и рассказать притчу: «Жил мудрец, который знал все. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не все. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи мудрец, какая бабочка у меня в руках живая или мертвая?» А сам думает: скажет живая – я ее умертвлю, скажет мертвая – выпущу. Мудрец подумал и ответил «Все в твоих руках»! Уважаемые родители, помните, что здоровье ребенка в ваших руках! Желаю всем крепкого здоровья.