**«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 игры-викторины:

    Здравствуйте, ребята. Сегодня мы с вами проведём игру-викторину  по станциям в страну вредных и полезных продуктов. Давайте с вами разделимся на две  команды.

1 команда – «Свёкла»

2 команда – «Груша»

Приветствие команд:

Здравствуй, солнце золотое

Здравствуй, небо голубое.

Мы навстречу вам откроем

Наши  ладошки и наши сердца!

Правила игры – викторины:

Вам нужно будет  выполнить определённые задания.

За выполнение задания команда получает баллы.

В конце игры-викторины, наше уважаемое жюри подведет итог.

   1. Станция «Полезная»  -   Рассказ о полезных и вредных продуктах.

 Задание: командам предлагается разместить по группам изображения полезных и вредных продуктов – кто быстрее и правильнее это сделает.

2. Станция «Садовая»  ---  Эстафета «Сбор полезных овощей и фруктов»

Задача: Одна команда собирает овощи, другая фрукты

Реквизит: Карточки - Фрукты и овощи

3. Станция «Литературно-кулинарная»  «Овощи и фрукты в литературе»

— Как называлась река в сказке Н. Носова «Незнайка и его друзья»? (Огуречная)

— В каком произведении итальянского сказочника ДжанниРодари действующие лица – овощи и фрукты? («Чипполино»)

— В какой сказке действие разворачивается вокруг корнеплода? («Репка»)

— А в какой — вокруг яйца? («Курочка — Ряба»)

— Про какие вкусные и полезные фрукты Мальвина задала Буратино задачку, а он решил её неправильно? (Про яблоки)

— Какой круглый продукт из муки не хотел, чтобы его съели, и поэтому убежал от хозяйки? (Колобок)

— Какой вкусный круглый овощ оранжевого цвета превратился в одной из сказок в средство передвижения? (Тыква в сказке «Золушка»).

— В ящике, с какими вкусными круглыми оранжевыми фруктами нашли очень милого сказочного героя с огромными ушами? (С апельсинами)

4. Станция «Собери корзину полезных продуктов»  - участвуют капитаны команд

5. Станция «Что каким бывает?»

— Что бывает длинным?  - огурец, кабачок…

— Что бывает красным? - помидор, яблоко, перец, вишня, черешня, свёкла, редис, гранат…

— Что бывает зелёным?  - огурец, яблоко, арбуз, груша, цуккини, авокадо, сельдерей, капуста, брокколи, лук, киви…

— Что бывает жёлтым?  -  дыня, лимон, яблоко, лук, алыча, черешня, репа, банан…

— Что бывает оранжевым?  - апельсин, мандарин, тыква, мандарин…

— Что бывает синим?  - слива, баклажан…

— Что бывает круглым? -  арбуз, яблоко, помидор, тыква, репа, лук, апельсин, мандарин…

— Что бывает сладким?  - арбуз, яблоко, банан, груша, апельсин, мандарин, манго…

— Что бывает коричневым?  -  картофель, орехи…

— Что бывает большим?  -  арбуз, дыня, тыква…

— Что бывает горьким?  - лук, чеснок, хрен, редька.

6. Станция «Загадочная»

Задание — отгадать загадки с хоровым ответом.

Ну-ка ложка, друг любезный!
Дай нам съесть обед… (полезный)!

Овощи нам есть не грустно,
Потому что это… (вкусно)!

Целый день не знаю бед,
Ем на завтрак я… (омлет).

Из зелёных листьев рад,
Есть я на обед… (салат).

Со шпинатом очень дружен,
Есть шпинат люблю на… (ужин).

7. Станция «В грядке и на грядке»

Задание — когда воспитатель называет съедобный плод, который появляется  на грядке, дети должны подпрыгнуть. Когда воспитатель  называет ту съедобную часть растения, которая растёт в грядке, дети должны присесть. А если у растения съедобны обе части, то дети подпрыгивают и сразу приседают.

Картофель – в грядке

Лук – в грядке и на грядке

Морковь – в грядке

Тыква – на грядке

Свёкла – на грядке

Сельдерей – в грядке и на грядке

Брокколи – на грядке

Помидор – на грядке

Редис – в грядке

Репа – в грядке

Груша – на грядке

Черешня – на грядке

Чеснок – в грядке

Петрушка – в грядке и на грядке.

8. Станция «Да и нет»

Задание: Я вам задаю вопрос, на который вы должны ответить или «Да» или «Нет», также можно дать пояснение ответу.

— Все продукты одинаково полезны? (Нет)

— Питание человека должно быть разнообразным? (Да)

— Есть нужно очень быстро? (Нет)

— Витамин Д вырабатывается в организме чело​века только под воздействием солнечных лучей? (Да)

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

— Яблоки весной так же полезны, как и осенью? (Нет) потому что зимой пока они хранятся, витамины в них разрушаются.

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

— Есть нужно один раз в день? (Нет)

— В день можно съедать 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. Станция «Мудрая»

Задание: На этой станции нужно дополнить последним словом пословицы, которые придумал про еду народ.

Примеры пословиц:

Всякому нужен и обед и… (ужин).

Если щи хороши, другой пищи… (не ищи).

Сладок мёд, да не по две ложки… (в рот).

Мельница живет водою, а человек… (едою).

Когда я ем, я глух и… (нем).

Подведение итогов:

* Что сегодня вам понравилось больше всего?
* Что нового для себя вы узнали из игры – викторины?
* Что не понравилось, вам сегодня?

Вывод:

Правильное питание – это залог нашего здоровья и хорошего самочувствия.

И полезные и вредные продукты нужны для нашего с вами организма.

НО!!! Все продукты должны употребляться в меру!!!