**Игра-викторина «Знатоки правильного питания»**

**Цель:** Создание условий для формирования у обучающихся понятия о здоровом образе жизни, о правильном питании.

**Задачи:**

***Коррекционно-образовательная:***

- актуализировать знания обучающихся о правильном питании, о полезных и вредных продуктах;

***Коррекционно-развивающая:***

- развивать познавательный интерес, память, мышление, умение сотрудничать;

***Коррекционно-воспитательная:***

- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, культуру здорового питания.

**Формирование БУД:**

***Личностные:***

**-** положительное отношение к окружающей действительности, готовность организации с ней и эстетическому ее восприятию;

***Коммуникативные:***

**-** сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;

***Регулятивные:***

**-** активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;

***Познавательные:***

**-** работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных, электронных и других носителях).

**Предварительная работа:** беседа о полезных и вредных продуктах, о витаминах, правилах правильного здорового питания; рассматривание альбомов, иллюстраций, чтение литературы.

**Ход занятия:**

1. **Организационный момент.**

**Воспитатель:**

- «Ладошка к ладошке,

Улыбки немножко,

Посмотрим друг другу в глаза.

Пусть солнышко нам

Улыбнется в окошке,

Не будем грустить никогда!»

**Воспитатель:**

- Добрый день, ребята! Послушайте стихотворение, и скажите, о чем же важном мы сегодня будем говорить?

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.

*Ответы детей: (О еде)*

1. **Основная часть.**

**Воспитатель:**

- Правильно, сегодня мы будем говорить о питании. Но не просто говорить, а проведем игру-викторину «Знатоки правильного питания». Предлагаю вам проявить свои умения и знания в игре – викторине. За каждый правильный ответ будете получать картонные фишки-витаминки. У кого будет больше фишек-витаминок, тот и победит и получит звание «Знаток правильного питания». Желаю всем удачи!

**Воспитатель:**

**1 конкурс «Разминка».**

- Вы должны как можно быстрее ответить на вопросов. За каждый правильный ответ получите фишку-витаминку.

*Вопросы:*

- Какой овощ называют вторым хлебом? (Картофель).

- Что такое меню? (Список блюд)

- При помощи чего мы ощущаем разный вкус? (Языка).

- Как называется утренний прием пищи? (Завтрак)

- Что надо есть перед трудным уроком – шоколад или колбасу? (Шоколад).

- Какую кашу можно сварить из пшена? (Пшённую).

- Прибор для нарезки хлеба? (Нож)

- Как называется сушёный виноград? (Изюм).

- Какие овощи надо есть, чтобы не простудиться? (Чеснок, лук).

- А что ещё необходимо человеку кроме пищи? (Вода).

- Какую воду лучше пить? (Очищенную).

- Какую кашу можно сварить из гречки? (Гречневую).

- Арбуз – это ягода или фрукт? (Ягода).

- Как называется вечерний приём пищи? (Ужин).

**Воспитатель**:

- Отлично! Немного размялись. Самые знающие и активные получили фишки-витаминки. Приступаем к следующему конкурсу.

**2 Конкурс «Полезное-вредное»**

- Я буду называть продукты питания, если вы услышите полезный продукт – хлопаете в ладоши, а если вредный – дружно топаете.

-яблоко; -торт; -огурцы; -рыба; -конфеты; -морковь;

-творог; -жвачка; -свёкла; -сыр; -яблочный сок; -пепси, лимонад;

-чипсы; -молоко; -каши; -шоколад; - ягоды; -помидоры; -кефир.

**Воспитатель:**

- Молодцы, ребята! Все полезные и вредные продукты определили правильно.

**Воспитатель:**

**3 Конкурс – «Отгадай загадку».**

-Витамины живут рядом с нами, а где, вы определите сами, если правильно отгадаете загадки. Не забываем, за каждый правильный ответ, получаете фишки-витаминки.

**1.** Что копали из земли,

Жарили, варили?

Что в золе мы испекли,

Ели да хвалили? **(картофель)**

**2.** Вот зеленый молодец.
Он зовется … .(**огурец**)

**3.** Он на солнце греет бок,
Дарит нам томатный сок.
Любят люди с давних пор
Красный, спелый … .(**помидо**р*)*

**4.** Этот плод едва обнимешь,
Если слаб, то не поднимешь.
На куски его порежь,
Мякоть красную поешь.(**арбуз**)

**5.** Я вырос на грядке

Характер мой гладкий

Куда ни приду, всех до слез доведу… (**лук)**

**6**. Красный нос в землю врос,

А зеленый хвост снаружи.

Нам зеленый хвост не нужен,

Нужен только красный нос. **(морковь)**

**7**. Этот фрукт на вкус хорош
И на лампочку похож. (**груша**)

**8.** Круглое, румяное

Я расту на ветке

Любят меня взрослые

И маленькие детки. (**яблоко)**

**9.** Бусы красные висят,

Из кустов на нас глядят.

Очень любят бусы эти

Дети, птицы и медведи. **(малина)**

**10.** Воду пьёт – себя торопит,
И растёт, и листья копит.
Набирает вес кубышка,
В середине - кочерыжка**.(капуста)
11.** Нужнее всех из овощей
Для винегретов и борщей,
Из урожая нового
Красавица лиловая. **(свекла)**

**Воспитатель:**

- Отлично! Здорово вы умеете отгадывать загадки. Вот мы с вами и вспомнили, где живут витамины.

*(Чтоб здоровым, сильным быть,*

*Надо овощи и фрукты любить.*

*Все без исключенья,*

*В этом нет сомненья.*

*В каждом польза есть и вкус,*

*И решить я не берусь:*

*Кто из них вкуснее,*

*Кто из них важнее!)*

**Воспитатель:**

- Итак, все овощи и фрукты, ребята, полезны, поэтому их нужно употреблять ежедневно.

- А сейчас давайте немного отдохнем.

**Физминутка.**  «Буду делать я салат…»

**Воспитатель:**

- Буду делать я салат: (разводит руки)

  Накрошу в большую миску: (имитация резки овощей)

Огурцы, порей, шпинат,

Помидоры и редиску. (изобразить руками овощи)

Мелко порублю укроп, («крошим» укроп)

  И заправлю все сметаной. (ложкой черпаем сметану)

  Витаминами я впрок

Запасаться не устану. (гладим животик)

**Воспитатель:**

**-** Вот и отдохнули. А теперьследующий конкурс.

- Он называется «Верно, не верно». Я буду произносить утверждения, а вы, если согласны, говорите «да», если не согласны – говорите «нет»)

**4 Конкурс** **«Верно, не верно»**

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок, и тогда ты точно будешь очень строен и высок! (да)

2. Если хочешь толстым быть, надо сладкое любить, ешь конфеты, жуй ирис – толстым стань, как кипарис! (нет)

3. Чтобы правильно питаться вы запомните совет: ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и винегрет! (да)

4. Не забудь перед обедом пирожком перекусить, кушай много, чтоб по больше свой желудок загрузить! (нет)

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела. Хочет в гости к нам прийти, но в дверь не может проползти! (да)

6. Нет полезнее продуктов – вкусных овощей и фруктов – и Захару, и Карине, всем полезны витамины! (да)

7. Перед едой всегда надо мыть руки с мылом! (да)

8. Надо есть не мытые грязные овощи и фрукты! (нет)

9. Полоскать рот после еды вредно! (нет)

10. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся, ешь по - больше овощей, с болезнями не знайся! (да)

**Воспитатель:**

- Молодцы, справились с заданием. Получайте фишки-витаминки. Переходим к следующему конкурсу. Он называется «Сказочный». Вы должны будете угадать продукты, которые живут в сказках. За самый быстрый и правильный ответ получите фишки-витаминки.

 **5 Конкурс «Сказочный»**

1. Хлебобулочное изделие, гуляющее по дорогам. (Колобок)

2. Сваренное из ягод лекарство Карлсона. (Варенье)

3. Овощ (корнеплод) жёлтого цвета, который тянули из земли шесть сказочных героев. (Репка)

4. В карете из какого овоща золушка поехала на бал? (Тыква)

5. Молочное блюдо, которым лиса угощала журавля. (Каша)

6. Какой продукт хранился в горшочке, подаренном Винни – Пухом ослику Иа ? (Мёд)

7. Какой овощ нужно положить в постель, чтобы определить настоящую принцессу? (Горох)

8. Какой продукт разбила мышка своим хвостом? (Яйцо)

9. Кто исполняла желания Емели? (Щука)

10. Какой продукт помог протолкнуть бобовое зёрнышко подавившемуся петушку? (Масло)

11. Чем угощала гостей Муха – Цокотуха? (Чаем)

12. Какой отравленный фрукт съела героиня *«****Сказки****о мертвой царевне и о семи богатырях»?* (Яблоко)

13. Из ящика с какими заморскими фруктами появился Чебурашка?

(Апельсинами)

**Воспитатель:**

 - Отлично! Получайте фишки-витаминки. Приступим к завершающему конкурсу, который называется «Волшебный мешочек». У меня в мешочке фрукты и овощи. Вы на ощупь должны определить и назвать фрукт и овощ. За верно угаданный продукт, получите фишки-витаминки.

**6 Конкурс «Волшебный мешочек».**

- Молодцы, ребята!

 **3. Итог. Рефлексия.**

**Воспитатель:**

- А теперь давайте подведем итого нашей игры – викторины «Знатоки правильного питания». Посчитаем, сколько каждый из вас набрал фишек-витаминок. Вместе сосчитаем.

**Воспитатель:**

- Ребята, вам было интересно? Какое задание для вас было самым интересным? А какое задание было самым трудным? (ответы детей).

**Воспитатель:**

- Спасибо, вам большое за такую хорошую игру. За ваши старания, умения и навыки вы получаете, вот такой мешок с витаминами – фрукты.

А закончить нашу встречу мне бы хотелось словами Льва Николаевича Толстого: **«Если бы люди ели только, когда они очень голодны, и если бы питались простой, чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней и могли управлять своей душой и телом».**

Спасибо всем!