

Интеллектуально-познавательная игра по теме "Путешествие в страну Правильного питания"

разработали:, воспитатель Антонникова Е.А., инструктор по физвоспитанию
Скормкина А.О.

Цель: формирование у детей и родителей представления о значимости правильного питания детей как составной части культуры здоровья.

Ход мероприятия

1-й Ведущий: Здравствуйте дорогие наши гости, уважаемые родители!

2-й Ведущий: Мы говорим вам «здравствуйте», а это значит, что мы желаем вам всем здоровья!

1-й Ведущий: Если человек питается разнообразной, здоровой пищей, то он остается здоровым до глубокой старости, но вокруг нас столько разнообразных вкусов, что просто трудно выбрать здоровые правильные продукты.

1-й Ведущий: Сегодня мы представляем игру «Путешествие в страну Правильного питания», Путешествовать по этой стране мы будем участвовать командами (команды сами придумывают названия) : команда детей «Апельсинки» и команда родителей «Помидорки».

Вы готовы поговорить о здоровье и правильном питании? Итак начинаем.

1-е задание Разминка: «Отгадайте загадку»

Команда «Апельсинки»

1. Сделан он из молока,
Но тверды его бока.
В нем так много разных дыр.
Догадались? Это... (сыр)

Команда «Помидорки»

1. Что за белая водица
С фермы к нам в бидонах мчится?
Мы ответ нашли легко —
Это просто... (молоко)

Команда «Апельсинки»

2. Догадайтесь, кто такая?
Белоснежная, густая.
Сливки взбили утром рано,
Чтоб была у нас... (сметана)

Команда «Помидорки»

2. Сахаристая рубашка,
Сверху — яркая бумажка.
Сладкоежки любят это.
Что за лакомство? (Конфета)

Команда «Апельсинки»

3. Из крупы ее сварили,
Посолили, подсластили.
Эй, ну где же ложка наша?!
Так вкусна на завтрак... (каша)

Команда «Помидорки»

3. Не крошка и не супчик.

Свекла в нем, морковь, огурчик.

Подают нам на обед

С постным маслом... (винегрет)

Команда «Апельсинки»

4. Что за белые крупинки?

Не зерно и не снежинки.

Скисло молоко — и в срок

Получили мы... (творог)

Команда «Помидорки»

4. Спрыгнул он со сковородки,

Подрумяненный в середине.

Знать, готов еще один

С пылу с жару тонкий... (блин)

2-е задание: Знайки «Выберите правильное слово»

Команда «Апельсинки»

1. Варит вкусный обед... (заведующий, повар, медсестра, пожарный);

2. Овощ фиолетового цвета – это...(чеснок, лук, баклажан, огурец);

3. Но не только фрукты и овощи полезны для роста нашего организма, «От него здоровье, сила, и румянность щек всегда. «Белое, а не белило, жидкое, а не вода» (молоко);

4. Какая еда полезна для зубов и помогает нашему скелету ...(напитки, шоколад, мятные леденцы, творог).

Команда «Помидорки»

1. Как называют повара на корабле... (кулинар, кондитер, кок, шеф повар)

2. Какой овощ растёт под землёй ... (тыква, перец, кабачок, картофель)

3. Из кукурузы не делают ...(варенье, масло, попкорн, муку).

4. Если молоко поставить на сутки в теплое место, оно прокиснет и образуется, очень полезный продукт для желудка – это... (простокваша).

3-е задание Эрудиты «Угадайте дружно всей командой».

Команда «Апельсинки»

1. Где вода стоит столбом? (в стакане);

2. Без чего нельзя испечь хлеб? (без корки);

3. Сколько яиц можно съесть на тощак? (одно);

4. За чем пьют чай? (за столом);

5. Из чего солдат сварил кашу? (из стула, из молока, из книги, из топора);

6. Карету для Золушки фея сделала из... (тыквы, апельсина, яблока, арбуза);

Команда «Помидорки»

1. Травя от 99 болезней? (зверобой);

2. Чай впервые стали употреблять в... (Индии, Японии, Китае, Греции);

3. Как сварить манную кашу без масла? (с великой любовью);

4. Первобытные люди готовили пищу...(в духовке, в микроволновке, в камине, на костре);

5. Первое мороженое было сделано из... (замороженное молоко, ледяной воды, *фруктовый сок и льда*, замороженных фруктов);

6. На кондитерской фабрике производят (колбасу, обувь, сыр, *конфеты*).

1-й Ведущий: Продукты питания помогают детям и взрослым быть крепкими и здоровыми. Одни продукты помогают детям расти ,другие – глазам хорошо видеть , третьи – голове – хорошо думать, быть умны. А есть продукты, которые защищают нас от болезней .Если мы будем употреблять витаминные продукты, то обязательно будем здоровы. А это знают и наши дети, они очень любят, овощи и фрукты и всем вам советуют.

Выступление детей

1-й ребёнок.

Помните истину простую –
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или сок морковный пьёт.

2-й ребёнок.

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам-
И не только по утрам.

3-й ребёнок.

От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну, а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

4-й ребёнок.

Если хочешь быть здоровым,
Бодрым, умным и веселым,
Ешь побольше овощей,
Фруктов, кашек и борщей!
А полезнее всего:
Рыба, зелень, молоко!

5-й ребёнок.

Постоянно нужно есть для зубов
фрукты, овощи, омлет,
творог, простоквашу.

6-й ребёнок

В банане и груше,
В морковке и луке
Повсюду чудесные
Есть витамины.
Они берегут нас
От всяких болезней.
Чем больше их в пище,
Тем пища полезней.

Все вместе

Пусть всегда светится
У вас улыбка на лице,
Никогда не унывайте
А все время
Принимайте витамины АВС.

7-й ребёнок.

Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровое питание сохранить.
Научитесь его ценить!
Эти правила важны,
Вы запомнить их должны!
Будьте здоровы!

Песня в исполнении родителей

Из репертуара Л.М. Гурченко на мотив песни «Песенка о хорошем настроении»

Если вы, проснувшись, чувствуете вялость,
Если вам не в радость солнечный денёк,
Выпейте стаканчик травяного чая,
Музыку включите и хандра у вас пройдёт.

Припев:

И улыбка, без сомненья,
Вдруг коснётся ваших глаз
И хорошее настроение
Не покинет больше вас.

Пейте больше соков, ешьте больше фруктов,
Вам они подарят радость без труда.
Мы же понимаем, что здоровье наше
Нам дано поверьте, люди, раз и навсегда.

Припев.

1-й Ведущий: Видно, что дети и родители умело заботятся о своем здоровье, так весело, умно, бодро нам об этом рассказали. Ваши глаза светились, а лица излучали улыбку.

2-й Ведущий:

Эпиграф:

Чтоб мудро жизнь прожить,
Знать надобно немало.
Два главных правила запомните для начала;
Вы лучше голодайте, чем, что попало есть,
И лучше быть одному, чем с кем попало.

1-й Ведущий: Продолжаем работу. Готовы команды?

4-е задание: Очумелые ручки «Приготовьте блюдо»

У вас на столах продукты, выберите те ингредиенты, которые необходимы для приготовления блюда. Команда «Витаминка» готовят гречневую кашу и борщ, команда «ДНК» – рисовую кашу и щи.

Команда «Апельсинки»

- ГРЕЧНЕВАЯ КАША и БОРЩ

Команда «Помидорки»

- РИСОВАЯ КАША и ЩИ

Ингредиенты:

- Вода, молоко;
- Макароны, рис, пшено, гречка;
- Картофель, капуста, свекла, помидор, морковка, лук;
- Соль, сахар;
- Майонез, кетчуп, сметана;
- Мясо, курица, колбаса;
- Масло растительное, масло сливочное.

5-й задание. Крылатое выражение. Я называю пословицу, поговорку, вы должны закончить

Команда «Помидорки»

1. Аппетит приходит во время еды.
2. Хлеб — всему голова.
3. Щи да каша — пища наша.
4. Кашу маслом не испортишь.

Команда «Апельсинки»

1. Лук от семи недуг.
2. Без соли не вкусно, а без хлеба не сытно.
3. Гриб да огурец в животе не жилец.
4. Гречневая каша – матушка наша,
А хлебец ржаной – отец наш родной.

6-е Задание. Музыкальная пауза

Звучит музыка, вы угадываете песню, где идёт речь о продуктах питания и еде и можете командой подпевать.

Давайте попробуем вместе отгадать 1 мелодию

- Как на Ванины именины испекли мы каравай...

Команда «Апельсинки»

1. Антошка, Антошка – пойдём копать картошку...
2. Чунга чанга. Ешь кокосы жуй бананы...
3. Пейте дети молоко, будете здоровы...

Команда «Помидорки»

1. Конфетки бараночки....
2. Ягода малина, нас к себе манила...
3. Калинка- малинка ...

7 задание Вопросы и ответы

1-й Вопрос

Команда «Апельсинки»

Что нельзя кушать на завтрак ?

1. чипсы;
2. молочная каша;
3. омлет;
4. фруктовый плов;

Команда «Помидорки»

Какой из напитков нельзя покупать детям?

1. кисель;
2. кока-кола;
3. компот;
4. молоко.

2-й Вопрос

Команда «Апельсинки»

Что полезно на ужин?

варианты ответов:

1. запеканки творожные;
2. творог;
3. омлет с овощами;
4. молочно-кислые продукты;
5. салаты овощные и фруктовые.

Команда «Помидорки»

Что помогает на кухне, готовить вкусную еду?

варианты ответов

1. свежие продукты;
2. любовь;
3. настроение;
4. душа;
5. рецепт.

Подведение итогов

1-й Ведущий. Все участники собрания были активны, отвечали на все поставленные вопросы, о пользе здорового питания.

2-й Ведущий: Для здоровья каждому человеку с момента его появления на свет необходимы: любовь, солнце, чистый воздух и вода, возможность двигаться и, конечно же, здоровая пища.

1-й Ведущий. Спасибо всем! Будьте здоровы!