

Структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы №2 «Образовательный центр» имени Героя Российской Федерации Немцова Павла Николаевича с. Борское муниципального района Борский Самарской области – Детский сад «Солнышко» с. Борское

КВН «Здоровое питание – отличное настроение».
(для детей старшего возраста)

*Подготовила воспитатель
первой категории:
Рафикова Э.Т.*

Борское 2022

Цель: закрепить у детей представление о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как основной части сохранения и укрепления здоровья; закрепить у детей знания о законах здорового питания. Убедить их в необходимости и важности соблюдения режима питания, учить детей выбирать самые полезные продукты для здорового рационального питания.

Оборудование: плакаты и карточки с изображением разных полезных продуктов; крупы, соки, карточки с заданиями; технологические карточки «Приготовь салат»; муляжи овощей и фруктов, продуктов; коробки разных соков; крупы в мешочках; мяч; картинки - молочные продукты (на коромысла).

Ход мероприятия:

Воспитатель: «Ребята, сейчас я вам расскажу одну историю: Жила была одна девочка Юлечка. Она не любила ничего есть!

- Съешь яичко, Юлечка! - Не хочу мамулечка!

- Съешь с колбаской бутерброд! – Прикрывает Юля рот.

-Супчик! –Нет! Котлетку! –Нет! Стынет Юлечкин обед.

- Что с тобою Юлечка? –Ничего мамулечка!

- Сделай внученька глоточек, проглоти ещё кусочек! Пожалей нас Юлечка! Не могу бабулечка!

Мама с бабушкой в слезах – тает Юля на глазах.

Появился детский врач – Глеб Сергеевич Пугач. Смотрит строго и сердито – нет у Юли аппетита. Только вижу, что она, безусловно, не больна. А тебе скажу девица: -Все едят – и зверь и птица, от зайчат и до котят все на свете есть хотят. С хрустом конь жуёт овёс, кость грызёт здоровый пёс. Воробьи зерно клюют там, где только достают. Утром завтракает слон – обожает фрукты он. Бурый мишка лижет мёд, в норке ужинает крот. Обезьянка ест банан, ищет жёлуди кабан. Ловит мошку ловкий стриж, сыр и масло любит мышь. Попрощался с Юлей врач – Глеб Сергеевич Пугач и сказала громко Юля: «Накорми меня мамуля!»

Воспитатель: «Как вы думаете, что случилось бы с Юлей, если бы она не начала есть? (заболела, не выросла и т.д.)

- Зачем людям необходимо питаться? (чтобы вырасти здоровыми, сильными, умными, полноценно жить, учиться и работать)

-Вы конечно правы и сегодня мы проводим ИГРУ КВН на тему : «Здоровое питание –отличное настроение!». Посмотрим , что вы знаете о продуктах питания. КВН –это соревнование, поэтому у нас будет жюри: ст . воспитатель Синельникова Л.И., учитель дефектолог Маликова Е.А. и пом. воспитателя Наталья Викторовна.

В КВНе участвуют 2 команды «Яблоки» и «Морковки»

1. Представление команд.

«Яблоки»

Девиз: «Яблоки» - вот эликсир, придающий много сил!»

«Морковки»

Девиз: «Ешь морковку ты всегда. Болеть не будешь никогда!»

Ведущий: Надеюсь, что вы сегодня не забыли проснуться, сделать гимнастику, умыться, пора завтракать.

1 –задание «Законы питания»

Для каждой команды задаются вопросы:

- для команды «Яблоки»

1. Сколько раз в день ребёнок должен принимать пищу? (4-5 раз)

2.Когда и сколько можно жевать жевательную резинку? (после еды 10 мин.)

- для команды «Морковки»

1.Какой перерыв может быть между едой? (3-4 часа)

2. Почему нужно питаться в одно и тоже время? (желудок начинает вырабатывать желудочный сок).

Вопросы ко всем:

А какие ещё правила гигиены вы знаете?

- перед едой моют руки с мылом;

- овощи и фрукты тоже надо мыть;

- не торопись, ешь небольшими кусочками, тщательно пережёвывая пищу с закрытым ртом;

- во время еды не разговаривай и не читай;

- не передай, ешь в меру.

2 – задание «Поход в магазин».

Все игроки команд по очереди идут в магазин (стол с вывеской и набором продуктов – муляжи или карточки).

Команда «Яблоки будут отбирать продукты, которые едят каждый день (мясо, молоко, рыба, яйца, фрукты, овощи, хлеб, масло, крупы), а команда «Морковки» будут отбирать продукты , которые нельзя есть каждый день(конфеты, печенье, мороженое, торт, колбаса, пепси, шоколад, чипсы, сухарики).

Пока жюри подводит итоги, вы ребята расскажите, почему некоторые продукты надо есть каждый день, а другие как можно реже (дети дают ответы).

Табличка «Завтрак»

Воспитатель: Как вы думаете, почему о некоторых людях говорят: «Он мало каши ел» (это наверное говорят о слабеньких детях). Правильно, каша – это полезная еда, которая поможет вам стать здоровыми и сильными. Каша является наиболее подходящим блюдом для (завтрака). Почему именно для завтрака? Потому, что каши содержат необходимое количество питательных веществ и легко усваиваются. Завтрак должен быть довольно плотным.

3 –е задание. Определить какая крупа в мешочках (на ощупь).

1 команда (рис, манка)

2 команда (гречка, геркулес).

4 задание «Что из чего?»

Нужно назвать –крупы- кашу.

1 команда (пшеница, гречиха)

2 команда (овёс, кукуруза)

Дополнительное задание ко всем:

- Кто любит есть кашу?

- Как сделать, чтобы каша была вкусней?

-В какое молоко засыпают манную крупу в горячее или холодное? а гречневую крупу?

Ведущий: Ну, вот вкусные каши у нас получились. Конечно, завтрак не обходится без хлеба. Утром можно съесть бутерброд, булочку или ломтик хлеба. В народе говорят: «Хлеб на стол, так и стол – престол».

Подведение итогов «Завтрака»

Ведущий: с завтраком справились успешно. Но время идёт вперёд. Всё ближе победа - наступает время обеда.

Табличка «Обед»

5 -е задание.

1.Приготовить салат (процесс приготовления салата по технологическим карточкам).

2.Сварить первое блюдо

(таблички и картинки с ингредиентами лежат перед командами)

1 команда (борщ)

2 команда (гороховый суп)

Перерыв

«Суп от бабы –Яги»

Суп сварить яга решила

Змей сушёных накрошила.

Развела большой костёр
И поставила котёл.

Между сосен и полянок
Собрала ведро поганок.
Поскакала за бугор-
Отыскала мухомор.

Притащила свежей тины,
Волчьих ягод три корзины,
Для приправы – бузины,
Для отравы - белены.
Супчик вышел – то, что надо
Целых 20 литров яда!

Ведущая: Надеюсь, Вы такой супчик варить не будете!

6- задание «Перестрелка»

Команды стоят лицом друг к другу. Воспитатель по очереди кидает мяч, то одной команде, то другой.

Команда «Яблоки» называет фрукты, а команда «Морковки» называет овощи.

7 – задание «Конкурс пословиц или загадок»

Каждая команда загадывает по 2-3 загадки или говорит пословицы сопернику о продуктах питания.

Физкультминутка.

Вам мальчишки и девчонки
Приготовила частушки.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши
На неправильный совет
Вы потопайте «Нет, нет»

1. Постоянно нужно есть для зубов для ваших
Фрукты, овощи, омлет, творог, простоквашу
Если мой совет хороший вы похлопайте в ладоши.

2. Не грызите лист капустный он совсем, совсем не вкусный.
Лучше ешьте шоколад, вафли, сахар мармелад.
Это правильный совет? (нет.)

4.Блеск зубам чтобы придать, нужно крем сапожный взять, выдавить полтюбика и почистить зубики.

Это правильный ответ? (нет)

8 – задание «Подбери фрукт или овощ к соку».

Каждая команда находит фрукт или овощ и несёт к соку, называя сок (яблочный, виноградный, ананасовый, персиковый, морковный, томатный и т.д.)

Табличка «Ужин»

- Какой должен быть ужин?

- За сколько часов до сна?

9- е задание «Молочный аукцион»

Какая команда больше назовёт молочных продуктов.

Ведущий: Вот и подошёл к концу наш КВН. Надеюсь, что провели его с пользой для себя и узнали что- то новое. В заключении скажем хором «Здоровое питание – хорошее настроение».

Жюри подводит итоги.