**Игра-викторина для учащихся начальных классов**

**«Даёт силы нам всегда витаминная еда!»**

*Давлетшина Мария Викторовна,*

*учитель начальных классов*

*МАОУ СОШ № 92*

*г. Екатеринбурга,*

*высшая квалификационная категория*

**Цель**: сформировать у детей представление о необходимости заботы о своём здоровье и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

**Задачи:**

- формировать привычку к здоровому образу жизни и осознанное отношение к собственному здоровью;

- уточнить знания детей о здоровом питании, о пользе витаминов;

- воспитывать осознанное отношение к выполнению правил здорового питания;

- сформировать представления детей о продуктах питания, их разнообразии и жизненно важной ценности, о влиянии пищи на организм человека;

- развивать умение проявлять активность, самостоятельность и инициативность в действиях.

**Материал**: элементы спец. одежды- повар, врач, карточки с изображениями продуктов питания - овощи, фрукты, песочные часы, пузырёк с надписью «витамин «С», сок в коробках по количеству детей, чемоданчик врача, эмблемы участников, гонг.

**Ход игры**

Ведущий: Сегодня у нас необычная игра-викторина о пользе продуктов питания «Даёт силы нам всегда витаминная еда!». В соревновании участвуют две команды: «Груши» и «Морковки». Поприветствуем их.

Дети выбирают карточки с изображением фрукта или овоща и садятся за столы, соответственно карточкам по командам. Около каждой команды размещены мольберты, куда прикрепляются очки, которые получат участники за правильные ответы – «груши» и «морковки».

Ведущий: как в любой игре у нас будут победители и поэтому мы пригласили жюри. А в жюри у нас серьёзные люди, знающие толк в еде: школьный фельдшер и заведующая школьной столовой.

**Первый раунд: «Разминка»**

Команды должны за одну минуту ответить на максимальное количество вопросов. Первой отвечает команда «Груши». (Переворачивает песочные часы): Время пошло.

**Вопросы команде «Груши»**

1. Какой овощ называют вторым хлебом? (Картофель).
2. Что такое меню? (Список блюд)
3. При помощи чего мы ощущаем разный вкус? (Языка).
4. Что надо есть перед трудным уроком – шоколад или колбасу? (Шоколад).
5. Какие ягоды созревают под снегом? (Клюква).
6. Какую кашу можно сварить из пшена? (Пшённую).
7. Прибор для резки хлеба? (Нож)
8. Как называется сушёный виноград? (Изюм).
9. Что такое эскимо? (Мороженое на палочке).
10. Когда лучше есть жирную пищу – зимой или летом? (Зимой)

**Вопросы команде «Морковки»**

1. Какие овощи надо есть, чтобы не простудиться? (Чеснок, лук).
2. А что ещё необходимо человеку кроме пищи? (Вода).
3. Какую воду лучше пить? (Кипячёную, очищенную).
4. Сколько жидкости в день должен выпивать человек? (2 литра).
5. Какую кашу можно сварить из гречки? (Гречневую).
6. Арбуз – это ягода или фрукт? (Ягода).
7. На чём растут финики? (На пальме).
8. Что называют лесным мясом? (Грибы).
9. Как называется утренний приём пищи? (Завтрак).
10. Как называются сушёные абрикосы? (Курага).

Слово жюри (объявляют итоги первого гейма, вывешивают очки).

Ведущий: продолжаем нашу игру.

**Второй раунд: «Из какой это сказки?»**

Я сейчас зачитаю вам вопросы, а вы назовите ответ, кто быстрее поднимет руку, тот и будет отвечать.

1. Каким рыбам Айболит лечил зубы? (Акулам).
2. Какая рыба не захотела служить старухе? (Золотая).
3. Какая рыба исполняла желания Емели? (Щука).
4. В какой сказке дикий зверь ловит рыбу необычным способом? (Волк в сказке «Лиса и волк»)

Ведущий: молодцы, дети. А вы знаете, чем полезна рыба?

Дети: делают зубы и кости крепкими.

Ведущий: да, не зря говорят: «Поешь рыбки – будут ноги прытки».

А вы много знаете блюд из рыбы. (Ответы детей).

Проводится игра «Полезное - вредное». Дети встают в круг. Ведущий называет продукты питания. Если продукт полезен, дети хлопают в ладоши. Если нет, дети топают ногами.

**Третий раунд : «Здоровячок»**

(Заходит врач с чемоданчиком).

Врач: ребята, я врач-диетолог. Я много знаю о полезных и вредных продуктах, о витаминах. В этом чемоданчике много полезного и интересного. Вот моё первое задание. Будьте внимательны! Но сначала скажите, что означает слово витамины?

Дети: дающие жизнь.

Врач: у вас на столах листы с изображением продуктов (на каждом столе по 2 листа) и названием витаминов. Вы должны обвести продукты, в которых содержится много данного витамина.

(Отдают в жюри).

Ведущий:

Помни истину простую –

Лучше видит только тот.

Кто жуёт морковь сырую

Или пьёт морковный сок.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Чёрный хлеб полезен вам –

И не только по утрам.

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Рыбий жир всего полезней!

Хоть противный – надо пить.

Он спасает от болезней.

Без болезней - лучше жить!

Никогда не унываю,

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

Жюри подводит итоги.

Врач: а витамины из этой баночки вам знакомы? Это витамин С. И вы теперь знаете, чем он полезен. Дети, а можно ли есть витамины сколько хочешь? Дети: нет.

Врач: Да, дети, витамины можно принимать по одной - две штуки в день. Тогда от них будет только польза. Большое вам спасибо за интересную игру. Крепкого вам здоровья! До свидания.

**Четвертый раунд: «Грамотейка»**

Ведущий: Я знаю, что многие из вас умеют читать. Сейчас мы поиграем в игру «Выбери правильный ответ».

Чем можно заняться после обеда. Выберите правильный ответ и поставьте рядом с этим словом + на ваших листочках.

-попрыгать

- почитать книгу

-порисовать

-потанцевать

-побегать

-поиграть с конструктором.

Отдадим ваши ответы жюри, а пока они подводят итоги, я хочу спросить у вас, что означает поговорка «Сытое брюхо к работе глухо»?

Дети: Сразу после еды лучше отдохнуть, а не бегать и не работать. А вы так поступаете?

Слово жюри.

**Пятый раунд «Здоровое питание»**

Задание: Назовите продукт. По очереди каждой команде.

Этот продукт человек стал употреблять более 10000 лет назад благодаря тому, что приручил дикое животное. В древнем Египте данный продукт называли «белой рекой». В нашем рационе он является важным источником кальция. (Молоко).

Этот продукт в Древней Руси называли сыром, в блюда, приготовленные из него - сырными. В средневековой Западной Европе его называли «белым мясом», так как он содержит большое количество белка. (Творог).

Этот продукт считается исконно русским. Именно от русских о нём узнали в Европе. Долгое время его называли «русскими сливками». Его название произошло от слова «сметать», отражающего способ его приготовления. (Сметана).

Это один из основных продуктов в питании человека. Он служит источником белка, из него готовят и первые, и вторые блюда. Его советуют есть в сочетании с овощными гарнирами. Считается, что в этом случае он лучше усваивается. (Мясо).

Согласно русской пословице, если поешь этот продукт, то будут «ноги прытки». Связано это с тем, что этот продукт источник фосфора, необходимого для формирования костной ткани, поэтому блюда, приготовленные из него, особенно полезны для детского растущего организма. (Рыба).

Этот продукт считался священным у древних египтян. А средневековые рыцари носили его под латами, так как считалось, что он защищает от врага. На самом деле этот продукт обладает антибактериальными свойствами и способен уничтожать микроорганизмы, содержит витамин С и ряд других важных витаминов. (Лук).

Этот корнеплод может быть белого, фиолетового, жёлтого, красного цвета. Однако для нас наиболее привычным является его оранжевый цвет. Такая разновидность корнеплода было выведена в XVIII в. В честь голландской королевы, так как оранжевый цвет был символом королевского дома. Корнеплод содержит большое количество витамина А, помогающего сохранить зрение. (Морковь).

Он может быть зелёным, красным, жёлтым, белым и чёрным. Его употребление во многих странах превратилось в настоящий ритуал. В Узбекистане и Казахстане используют в основном зелёный, в Японии –зелёный и белый, в России – чёрный. Он помогает взбодрить, охлаждает в жару, согревает в мороз. (Чай).

Ведущий: вот и закончилась наша викторина. Давайте посмотрим на табло. У кого же больше очков: у «Груш» или у «Морковок»?

Жюри объявляет победителя.

Ведущий: ребята, но я думаю, что проигравших сегодня в нашей игре нет. Эта игра всем вам поможет беречь здоровье с детства, правильно питаться и вырасти крепкими и здоровыми. Угощаю всех вас вкусными соками.

Большое всем спасибо!

**Ответы на вопросы викторины**

1 раунд. Разминка.

|  |  |
| --- | --- |
| Команда «Груши»   1. Картофель 2. Список блюд 3. Языка 4. Шоколад 5. Клюква 6. Пшённую 7. Нож 8. Изюм 9. Мороженое на палочке 10. Зимой | Команда «Морковки»   1. Чеснок 2. Вода 3. Кипячёную, очищенную 4. 2 литра 5. Гречневую 6. Ягода 7. На пальме 8. Грибы 9. Завтрак 10. Курага |

2 раунд. «Из какой это сказки?»

1. Акула 2. Золотая 3. Щука 4. Волк и лиса

3 раунд . «Здоровячок».

|  |  |
| --- | --- |
| А. Морковь  Перец  Яйца  Рыба | В. Курица  Молоко  Ржаной хлеб  Гречка |
| С. Лимон  Чёрная смородина  Шиповник  Лук  Капуста | D. Печень  Яйца  Рыба  Сыр |

4-й и 5-й раунды жюри оценивает самостоятельно.

Использованные источники:

<https://multiurok.ru/files/igra-viktorina-dlia-uchashchikhsia-nachalnykh-klas.html>

<https://infourok.ru/igraviktorina-sekreti-zdorovogo-pitaniya-2865145.html>