

## «В гости к Барбоскиным»

(квест – игра по формированию этикета и здорового питания у старших дошкольников)

**Квест-игра «В гости к Барбоскиным» для детей старшего дошкольного возраста**

**Цель квест-игры:** закрепление у воспитанников принципов здорового питания, знаний об основах здорового образа жизни.

**Задачи:** закрепить знания детей об этикете и правильном питании; развивать у детей представление о питании как неотъемлемой части культуры воспитанного человека; развивать любознательность, познавательную активность; воспитывать чувство коллективизма, умение работать в команде, приобщать к здоровому образу жизни.

**Материалы и оборудование:** шапочки героев мультфильма, мультимедийное оборудование, картинки с изображением полезных и вредных продуктов, посуда, скатерть, салфетки, столовые приборы, спортивный инвентарь.

**Ход квест- игры:**

**Воспитатель:** Здравствуйте, ребята!

**Дети:** Здравствуйте

**Воспитатель:** Ребята, мы с вами каждый день приветствуя друг друга, говорим «здравствуйте», а почему мы так говорим?

**Дети:** Этим словом мы желаем здоровья, хорошего настроения.*(стук в дверь)*

**Дедушка Барбоскин:** Здравствуйте, ребята! Вы меня узнали? Я – дедушка из семьи Барбоскиных. Сегодня я пришел к вам не просто так: мне нужна ваша помощь. Поможете мне?

**Воспитатель:** Наши дети всегда готовы прийти на помощь, но чем же мы можем вам помочь?

**Дедушка Барбоскин:** Я каждый день учу своих внуков, вести здоровый образ жизни, правильно питаться и соблюдать правила этикета за столом, заниматься спортом, но у меня ничего не получается: моя старшая внучка Роза, постоянно играет в телефон, Лиза- ест очень много конфет и считает, что это вкусно и полезно, Дружок- пытается заниматься спортом и закаливанием, но у него ничего не получается, Гена- очень умный, но мало знает об этикете, а Малыш- самый маленький внук, повторяет за старшими и делает всё неправильно. Вы можете моим внукам быть здоровыми и культурными?

**Воспитатель:** Не расстраивайтесь, мы обязательно вам поможем, ведь наши дети собираются в школу и смогут даже преподать уроки оздоровом питания и правилах этикета. Правда, ребята?

**Дети:** Да.

**Воспитатель:** Тогда мы отправляемся в гости к Барбоскиным!!! *(Пришли в гости, встречаются с членами семьи).*

**1 урок** для Розы Барбоскиной

Игра «ДА-НЕТ» ( по правилам этикета за столом)*(Приложение 1)*

**2 урок** для Лизы Барбоскиной

Дидактическая игра «Наши друзья - витамины» *(Приложение 2)*

**3 урок** для Дружка Барбоскина

Весёлые игры- эстафеты

*(Приложение 3)*

**4 урок** для Гены Барбоскина «Отгадай загадки» *(Приложение 4)*

**5 урок** для всех детей семьи Барбоскиных

**Игра «Сервируем стол для гостей»** *(Приложение 5)*

**Дедушка Барбоскин:** Спасибо, ребята, я очень рад, что вы научили моих внуков как быть здоровыми и воспитанными.

*Приложение 1*

**Игра «Да-нет».**

Правила игры: детям раздаются фишки (бабочки двух цветов, геометрические фигуры двух цветов и т.д.) Каждый цвет означает положительный, либо отрицательный ответ.

Как правильно вести себя за столом:

- сидеть за стол можно только с чистыми руками (Да)
  - если руки не очень грязные, их мыть не надо (Нет)
  - сидеть надо прямо, не раскачиваясь (Да)
  - нельзя на стол класть локти, только запястья (Да)
  - сидя за столом, можно поиграть в телефонные игры (Нет)
  - сидя за столом, нужно лишь слегка наклонить голову над тарелкой (Да)
- Во время еды следует:

- есть побыстрее, чтобы было больше времени для игры (Нет)
- есть размеренно, а не торопясь или слишком медленно (Да)
- ждать, пока горячее блюдо или напиток остынут, а не дуть на них (Да)
- есть нужно громко чавкая, чтобы показать, что еда очень вкусная (Нет)
- есть беззвучно, не чавкать (Да)
- съесть всё, что лежит на тарелке, оставлять пищу некрасиво, но и вытирать тарелку хлебом досуха не следует (Да)
- во время еды пищу можно подтолкнуть на ложку пальчиком (Нет)
- во время еды помогать кусочком хлеба (Да)

## *Приложение 2*

### Дидактическая игра «Наши друзья – витамины»

Цель: формирование элементарных представлений о влиянии продуктов на здоровье человека.

Задачи:

- познакомить детей с пищевыми продуктами, наиболее ценными для здоровья человека;
  - закрепить представление детей о значении витаминов для организма человека;
  - воспитывать осознанное отношение к правильному питанию;
  - развивать зрительное восприятие, связную речь, словарный запас.
- Правила игры:

Дети выкладывают на столе пазлы в соответствии с тем или иным витамином. После того, как они справились с заданием, рассказывают, в каких продуктах находятся витамины А, В, С, D, Е.

Витамин А важен для зрения и роста.

Он находится в моркови, картофеле, мороженом, тыкве, абрикосе.

Витамин В помогает работать сердцу, укрепляет наши кости. Он есть в помидорах, молоке, кедровых орехах, мясе, сыре. Витамин С укрепляет наш организм, помогает бороться с микробами.

Он содержится в лимоне, смородине, шиповнике, капусте.

Витамин D необходим для усвоения кальция в организме

Содержится в рыбе, креветках, крабовых палочках, икре, яйцах.

Витамин Е выводит из организма вредные вещества, укрепляет волосы, ногти, кости.

Содержится в орехах, кукурузе, в масле подсолнечном и оливковом, горохе.

## *Приложение 3*

### Эстафета «Полезно-вредно»

Правила: На противоположной стороне зала(группы, ковра) лежат полезные и вредные продукты. Игроки первой команды, должны собрать корзину полезные продукты, выбегая по одному, а игроки второй команды – вредные. Побеждает тот, кто первый справится с заданием.

### Эстафета «Доставим полезные продукты для приготовления обеда»

Правила: Участники строятся в две шеренги, напротив друг друга, передают продукты по цепочке в корзину. Побеждает тот, кто первый справится с заданием.

### *Приложение 4*

Ребята, а вы знаете, что витамины содержатся не только в овощах, но и во фруктах. Я буду загадывать загадки, а вы должны отгадать названия фруктов.

1. Круглое,  
румяное, Я  
расту на ветке.  
Любят меня  
взрослые,  
Любят меня детки. (яблоко)

2. Далеко на юге  
где-то Он растет  
зимой и летом.  
Удивит собою нас  
Толстокожий ...

(ананас)  
3. Знают этот фрукт  
детишки, Любят есть  
его мартышки. Родом  
он из жарких стран  
В тропиках растет ... (банан)

4. Желтый цитрусовый  
плод В странах  
солнечных растёт. Но  
на вкус кислейший он,

А зовут его ... (лимон)

5. С виду он как рыжий  
мяч, Только вот не  
мчится вскачь. В нём  
полезный витамин -  
Это спелый ...  
(апельсин)

6. Близнецы на тонкой  
веткеВсе лозы родные  
детки. Гостю каждый  
в доме рад. Это  
сладкий ... (виноград)

*Приложение 5*

**Игра «Сервируем стол для гостей»**

Цель. Учить детей сервировать стол, называть предметы, необходимые для сервировки. Знакомить с правилами этикета (встреча гостей, приглашение к столу, поведение за столом). Воспитывать гуманные чувства и дружеские взаимоотношения