

Квест – игра «Путешествие в страну здорового питания » в подготовительной группе.

Цель: формирование у детей представления о правильном питании, как основе здорового образа жизни.

Задачи:

расширять и уточнять знания детей о полезных продуктах; формировать умение детей принимать и выполнять правила игры, высказывать своё мнение, считаться с мнением сверстников, выслушивать мнения других, самостоятельно решать проблемные ситуации, справедливо оценивать свои результаты и радоваться за успехи других.

развивать познавательный интерес, детскую инициативу и самостоятельность, умение анализировать, делать выводы, рассуждать,

развивать умение взаимодействовать в командах: общаться, договариваться, обсуждать, находить общее решение, помогать другим, поддерживать диалог.

воспитывать интерес к здоровому образу жизни, бережное отношение к собственному здоровью.

Форма проведения: квест – игра.

Оборудование: ИКТ (ноутбук, экран, видеопроектор, презентация по теме); маршрутный лист; конверты с заданиями; жетоны для жеребьевки; карточки с изображением продуктов; муляжи фруктов; картинки с изображением овощей и фруктов; свежие фрукты; шпажки; напиток «Кока-кола»; конфеты «Скитлс»; корзина; светофор; кружки красного и зеленого цвета по количеству детей: мольберт.

СЛАЙД 1

Дети входят в музыкальный зал под песню о здоровом питании.

Воспитатель: Ребята, как много у нас сегодня гостей, давайте с ними поздороваемся.

- А знаете ли вы, что означает слово *«здравствуйте»* (*пожелание друг другу здоровья*). Каждый раз, когда мы произносим это слово, желаем друг другу здоровья. Это самое ценное, что есть у людей, а значит, его надо беречь.

Воспитатель: Дети, что нужно делать, чтобы быть здоровым? (Заниматься спортом, чистить зубы, гулять на свежем воздухе и т.д.)

Воспитатель: Здоровье человека зависит от пищи. Чтобы быть здоровым, энергичным, надо правильно питаться.

Воспитатель:

Ребята, а вы любите путешествовать?

Давайте, сегодня совершим увлекательное путешествие в страну «Здорового питания». Но дверь в эту страну для нас пока еще закрыта.

СЛАЙД 2

Воспитатель:

Путь туда предстоит нелегкий. Придется справиться со многими испытаниями. И только, собрав волшебную фразу, мы сможем открыть дверь в страну «Здорового питания».

Вы готовы? (ответы детей)

Тогда в путь!

Сначала нам нужно разделиться на 2 команды.

Давайте устроим жеребьевку. Каждый из вас должен достать из коробки один жетон.

(Дети по очереди вытаскивают жетоны двух цветов: зеленые и белые)

1 команда – диетологи (дети с жетонами зеленого цвета)

Воспитатель: Чем занимаются диетологи?

2 команда – повара (дети с жетонами белого цвета)

Воспитатель: А что делают повара?

Воспитатель: И первое испытание нас уже ждет.

СЛАЙД 3

1 станция «Литературно-кулинарная»

Конверт с заданиями.

На этой станции проводится викторина «Овощи и фрукты в литературе».

Оборудование:

Вопросы викторины.

Задание:

— Как называлась река в сказке Н. Носова «Незнайка и его друзья»? (Огуречная)

СЛАЙД 4

— В каком произведении итальянского сказочника Джанни Родари действующие лица – овощи и фрукты? («Чиполино»)

СЛАЙД 5

— В какой сказке действие разворачивается вокруг корнеплода? («Репка»)

Слайд 6

— А в какой — вокруг яйца? («Курочка — Ряба»)

Слайд 7

— Про какие вкусные и полезные фрукты Мальвина задала Буратино задачку, а он решил её неправильно? (Про яблоки)

Слайд 8

— Какой круглый продукт из муки не хотел, чтобы его съели, и поэтому убежал от хозяйки? (Колобок)

Слайд 9

— Какой вкусный круглый овощ оранжевого цвета превратился в одной из сказок в средство передвижения? (Тыква в сказке «Золушка»).

Слайд 10

— В ящике с какими вкусными круглыми оранжевыми фруктами нашли очень милого сказочного героя с огромными ушами? (С апельсинами)

Слайд 11

Команда-победитель получает капсулу с одним из слов волшебной фразы.

2 станция «Вершки и корешки»

Слайд 12

Конверт с заданиями.

Задание:

Я сейчас буду называть овощи, а вы будьте внимательны.

Если мы у него едим то, что растёт над землёй, то руки поднимаем вверх – это «вершки».

Если едим то, что растёт под землёй, то приседаем – это «корешки»

А если у растения съедобны и вершки и корешки, то дети подпрыгивают и сразу приседают.

Команды, выполняя задание на этой станции, выстраиваются в два ряда. Если кто-то ошибается, он делает шаг назад. Побеждает та команда, где останется больше участников.

Рекомендации:

Педагог может путать детей, говоря одно, а показывая другое. Дети должны не поддаваться, слушать внимательно и делать всё правильно.

Оборудование:

На этой станции необходимо иметь все картинки называемых фруктов и овощей, чтобы, если детям неизвестно какое-либо название, показать им его и рассказать, какая часть съедобная.

Примеры растений:

Картофель – корешки

Лук – вершки и корешки

Морковь – корешки

Тыква – вершки

Свёкла – корешки

Сельдерей – вершки и корешки

Капуста – вершки

Помидор – на грядке

Редис – корешки

Репа – корешки

Чеснок – корешки

Огурец – вершки

Команда-победитель получает капсулу со вторым словом волшебной фразы.

3 станция «ВОПРОСЫ ИЗ БОЧОНКА»

Слайд 13

Задание – командам предлагаются вопросы, на каждый вопрос есть 3 варианта ответа. Отвечать нужно быстро.

1. Что получается при скисании молока?

Слайд 14

Простокваша

Йогурт

Масло

2. Первая еда родившегося ребенка?

Слайд 15

Каша

Молоко

Кефир

3. Какой холодный десерт, любимый детьми, делают из молока?

Слайд 16

Творог

Мороженое

Пудинг

4.Какой овощ очень полезен для зрения?

Слайд 17

Морковь

Капуста

Помидор

5.Какой витамин получает человек, загорая на солнышке?

Слайд 18

Витамин Д

Витамин С

Витамин А

6.В каких продуктах содержится витамин С?

Слайд 19

Шиповник, лимон, капуста

Огурец, горох, картофель

Яблоко, груша, ананас

7.Основной источник витаминов – это...

Слайд 20

Овощи и фрукты.

Сладости.

Мясные продукты

Команда-победитель получает капсулу с третьим словом волшебной фразы.

4 станция «Вредная еда»

Слайд 21

Воспитатель: По соседству с полезными продуктами живут другие продукты. Какие? (*вредные - кока-кола, сладости, чипсы, торт*).

- Чем же они вредные? (ответы детей)

- Чтобы ответить на этот вопрос предлагаю пройти в наш «*Лабораториум*».

Только помните: «Находясь в лаборатории ничего не пробуем на вкус, даже если очень хочется».

Кока-кола

Воспитатель: Давайте узнаем, правда ли, что «*Кока-Кола*» опасна для наших зубов? Для этого опыта мы возьмем скорлупу куриного яйца. По своему составу она похожа с нашими зубами. За прочность яичной скорлупы, а также наших зубов и костей отвечает вещество – кальций. Чтобы опыт был более точным, мы в один стакан налили «*Кока-Колу*», а в другой – воду. В оба стакана положили яичную скорлупу. Скорлупа, погруженная в напиток, потемнела, окрасилась в коричневый цвет, появились неровности и шероховатости, она стала хрупкой.

А скорлупа, находящаяся в воде, не изменилась.

Так значит, чем вредна кока-кола для нашего организма? (она портит наши зубы, они сначала становятся вот такого цвета, а потом постепенно разрушаются).

Конфеты «Скитлс»

Воспитатель: Ребята, посмотрите на салфетки, что на них лежит (*конфеты «Скитлс»*).

Воспитатель: Положите эти конфеты в тарелочку с водой. Что наблюдаете? Вода стала разноцветной.

-Почему это произошло? (*в них добавлены красители*).

Красители - вредные вещества, они вызывают аллергию, портят зубы, а также они вызывают привыкание, чем больше ешь таких конфет, тем больше хочется их съесть.

Помните конфеты не просто можно, а даже нужно есть. Наш организм берет силу от сладкого, да и мозг любит сладкое. Но только 2-3 конфетки в день, больше вредно. И слишком яркие конфеты не выбирайте, там много вредных красителей.

-Ну что, ребята, действительно кока-кола и скитлс вредные продукты? (*да*).

5 станция «Правила питания»

Слайд 22

Конверт с заданиями.

Воспитатель: Посмотрите, а на этой станции появился маленький светофор, похожий на пешеходный. Но у него только два сигнала: красный и зеленый. (В руках у детей красные и зеленые кружочки). Представьте, что вы переключаете этот светофор. Если правило верное и вы с ним согласны, то покажите зеленый кружок. Если правило неверное, следует показать красный.

1. Садиться за стол с невымытыми руками.
2. Есть в одно и то же время не менее трех раз в день.
3. Есть быстро, торопливо.
4. Обязательно есть овощи и фрукты.
5. После еды полоскать рот.
6. За столом болтать, махать руками.
7. Тщательно пережевывать пищу.
8. Есть, сидя за телевизором.
9. Больше есть сладостей.
10. Не употребляйте чипсы, кириешки, лимонад.

Дети показывают нужные кружочки.

6 станция «Шеф-повар»

Слайд 23

- Вам всем знакомо слово «витамины».
 - Как вы думаете, в каких продуктах содержится больше всего витаминов?
 - Какие полезные блюда можно приготовить из овощей? (ответы детей)
 - Из фруктов тоже можно приготовить много различных блюд.
 - Оказывается, можно не просто съесть яблоко или грушу, а сделать из них полезный бутерброд.
 - Хотите я вас научу.
 - Посмотрите, у меня на подносе фрукты, назовите их.
 - Сейчас мы из этих фруктов будем делать маленький бутерброд на палочке, он называется «канапе».
- Давайте выучим это новое слово.

Но перед приготовлением нужно обязательно вымыть руки и надеть фартуки (протираем руки влажными салфетками).

- Посмотрите, фрукты я порезала на кусочки и положила отдельно на тарелку. А вот эту тарелку мы возьмем для наших канапе.

- А теперь я аккуратно накалываю палочкой кусочек фрукта. Готовое канапе я выкладываю на блюдо. Теперь вы сами тоже можете приготовить фруктовые канапе для себя и для гостей.

Воспитатель: Итак, мы совсем близко! Вы готовы попасть в страну «Здорового питания». Для этого вам нужно составить волшебную фразу, с помощью полученных слов, которые спрятаны в капсулах. (Дети составляют из слов фразу на мольберте и на экране открываются двери в страну).

Слайд 24, 25

Фраза для входа в страну «Правильное питание – залог здоровья»

Подведение итогов:

Воспитатель: Вот мы и открыли с вами двери в страну «Здорового питания». Вы справились со всеми испытаниями, и вас ждет небольшой сюрприз. Отгадайте, что это:

Все на свете знают этот
фрукт, Витаминов много, и
железо тут.

Этот фрукт полезен, сладок он на
вкус. Угадайте, дети, как его
зовут? (Яблоко)

Сюрпризный момент - корзина с яблоками.

После прохождения командами всех станций, они вновь собираются все вместе для подведения итогов и награждения победителей. Можно так же наградить не только команду победительницу, а, например, самую быструю команду.