

Для детей старшего дошкольного возраста

Квест – игра для детей 5-6 лет «Путешествие в город Пользы»

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

Задачи:

Обучающие: 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

Развивающие: 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.

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

Помимо решения образовательных и воспитательных задач по основной теме игры-путешествия игра решает и задачи командоформирования. Дети учатся работать в команде, взаимодействуя друг с другом, учатся слушать и слышать друг друга, совместно находить правильное решение задачи.

Во время игры-путешествия педагог может решить и диагностические задачи, пользуясь методом включённого наблюдения. В процессе игрового взаимодействия хорошо видны поведенческие особенности детей, те их моменты, которые требуют обязательной коррекции.

Предварительная работа:

Экскурсия на пищеблок, беседы и дидактические игры с детьми о правильном питании, изобразительная деятельность, чтение художественной литературы, папка-передвижка для родителей: «Правильное питание - залог детского здоровья».

Ожидаемые результаты:

- формирование навыков здорового образа жизни, укрепление здоровья;
- умение работать в одной команде;
- развитие познавательного интереса, расширение кругозора;
- развитие творческого потенциала личности, выявление способностей и возможностей каждого ребенка.

Методы реализации: площадки с испытаниями, которые включают в себя различные задания на развитие воображения, творчества, смекалки, быстроты реакции и мн.др.

Краткое содержание: игра представляет собой командное соревнование, в ходе которого участникам предлагаются интеллектуальные, творческие задания с помощью которых они переходят от одной точки заданного маршрута к следующей. В данном случае тематика мероприятия подразумевает связь с вопросами здорового питания и здорового образа жизни.

Оборудование: ИКТ (ноутбук, экран, видеопроектор, презентация по теме); маршрутный лист; карточки с изображением продуктов; свежие фрукты; напиток «Кока-кола», яйцо, гвоздь, спортивный инвентарь для эстафет, мольберт для кроссворда, фломастеры.

Ход игры:

СЛАЙД 1

Дети входят в музыкальный зал.

Воспитатель: Здравствуйте, ребята.

А знаете ли вы, что означает слово «здравствуйте»?

Пожелание друг другу здоровья.

Действительно, 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, правильно питаться, гулять на свежем воздухе.

Воспитатель: Верно. Предлагаю вам совершить увлекательное путешествие. А куда мы отправимся , вы узнаете посмотрев мультфильм.

СЛАЙД 2.

Просмотр мультфильма. (Постановка проблемы).

Воспитатель: Ребята, вы поняли куда мы отправляемся?

В город Пользы.

Воспитатель: Правильно. Путь туда предстоит нелегкий. Придется справиться со многими испытаниями.

Попробуем выяснить, насколько вредны эти продукты и кто нам может помочь?

Вы готовы? (ответы детей)

Тогда в путь! Детям раздаются Маршрутные листы с указанием улиц города Пользы.

За верное выполнение заданий путешественники получают изображение витаминов

Воспитатель: И первое испытание нас уже ждет.

1. улица Экспериментальная.

Воспитатель: Ребята, какой странный набор предметов: Кока-Кола, гвоздь, яйцо, молоко?

Появляется Учёный в белом халате.

-Здравствуйте, ребята. Я давно живу на этой улице и с удовольствием покажу вам, для чего я приготовил эти предметы.

Ученый с помощью детей проводит эксперименты.

1. Кока – кола и яйцо.

Цель: влияние Кока – колы на зубную эмаль.

1. Кладём яйцо в баночку.

2. Наливаем Кока – колу, закрываем.

3. Вынимаем яйцо.

4. Вытираем салфеткой.

Результат: яйцо стало коричневым.

Вывод: Кока – кола приводит к потемнению зубной эмали.

2. Кока – кола и молоко.

Цель: взаимодействие Кока – колы с другими продуктами.

1. Наливаем Кока-колу в банку.

2. Добавляем молоко, закрываем банку.

Результат: на дне банки появился чёрный осадок.

Вывод: красители газированных напитков не растворяются и оседают на стенках желудка и кишечника.

3. Кока – кола и гвоздь.

Цель: влияние газированного напитка на стенки желудка.

1.Наливаем Кока – колу в баночку.

2.Опускаем в банку ржавый гвоздь.

3.Вынимаем гвоздь.

4. Вытираем гвоздь салфеткой.

5.Сравниваем.

Результат: гвоздь блестит!

Вывод: газированные напитки разъедают стенки желудка.

Учёный: Кока-кола из-за содержания фосфорных кислот разрушает зубы и вымывает из костей соли кальция, разрушает нашу нервную систему, приводит к различным заболеваниям. Такой ужасный напиток лучше не употреблять вообще, даже по праздникам.

4. Чипсы и жир.

Цель: выявить содержание жира в чипсах.

1.Положить большой чипс на лист бумаги.

2.Согнуть его пополам, и раздавить.

3. Удалить кусочки чипса с бумаги и посмотреть ее на свет.

Результат: бумага покрылась жирными пятнами с желтым оттенком.

Вывод: Чипсы содержат большое количество жиров. А желтый цвет обозначает присутствие в продукте красителей.

Учёный: Для того, чтобы чипсы были вкусными и хрустящими, долго хранились, в них добавлено огромное количество химикатов. И в том числе, усилитель вкуса - глутамат натрия. Яркая красивая упаковка притягивает ваше внимание. Но этот продукт вызывает привыкание, пищевую наркоманию. Человек очень быстро привыкает к этому продукту и его уже нельзя заставить есть обычную картошку. Он хочет чипсов!

Учёный помогает детям сделать вывод, насколько вредно употреблять сладкие газированные напитки и как много жира находится и жареном картофеле.

Учёный:

Гамбургер с пепси – не наша еда

Ведь язва с гастритом нам не нужна

Лучше выпить стакан молока

Пользы будет больше тогда

Пицца мясная тоже важна

И для развития детям нужна.

(За успешное выполнение задания выдаётся «Витаминка»).

2. Магазин Продуктов.

Воспитатель: С помощью Учёного мы узнали о влиянии вредных продуктов на наш организм.

-Ребята, предлагаю зайти в Магазин и выбрать только полезные продукты.

Детей встречает Продавец и проводит игру «Вредное – полезное» с помощью интерактивной доски.

СЛАЙД 3.

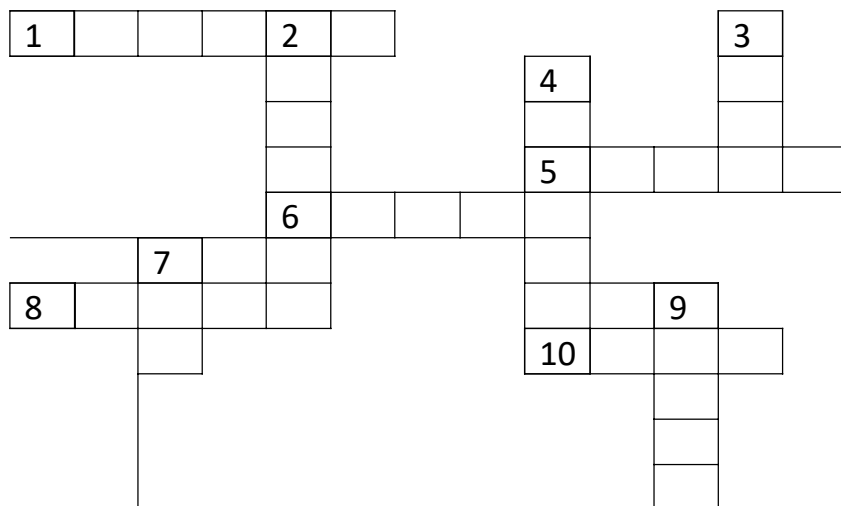
Продавец:

В жизни Вам необходимо Очень много витаминов. Всех сейчас не перечесать, Нужно Вам их больше есть.

(За правильно наполненную корзину дети получают «Витаминку»).

3. Кроссворд.

Воспитатель: Ребята, обратите внимание, на витрине магазина начерчен кроссворд. Попробуем его разгадать? Я уверена, что каждый из вас любит и знает эти продукты, и вы впишете их названия.



По горизонтали:

1. Круглое, румяное, Я расту на ветке. Любят меня взрослые, И маленькие детки. (Яблоко)

5. Знают все, что обезьяны Очень любят есть ... (Бананы)

6. Синий мундир,

Жёлтая подкладка,

А в середине – сладко. (Слива)

8. Фрукт похож на неваляшку,

Носит желтую рубашку.

Тишину в саду нарушив,

С дерева упала... (Груша)

10. Отгадать не очень просто –

Вот такой я фруктик знаю -

Речь идет не о кокосе,

Не о груше, не о сливе,

Птица есть еще такая,

Называют также — ... (Киви)

11. Ни в полях. Ни в садах.

Ни у вас и ни у нас,

А в тропических лесах

Вырастает (Ананас)

По вертикали:

2. Листья собраны в кочан

В огороде у сельчан.

Без нее во щах не густо.

Как зовут ее? (Капуста)

3. Кругла. А не месяц.

Желта. А не масло.

Сладка, а не сахар.

С хвостом, а не мышь. (Репка)

4. Этот овощ тыкве брат —

Тоже с виду толстоват.

Лег под листик на бочок

Между грядок... (Кабачок)

7. Сидит дед во сто шуб одет, Кто его раздевает, Тот слезы проливает. (Лук)

9. Девица красна В землю вросла. (Свекла)

Дети разгадывают начерченный на мольберте кроссворд и получают «Витаминку».

4. Стадион.

Детей встречает Тренер (физинструктор детского сада).

- Здравствуйте, ребята, рад приветствовать вас на главном Стадионе города Пользы.

Чтоб расти и развиваться,

Бегать, прыгать кувыркаться,

Танцевать, играть, смеяться

Нужно правильно питаться!

С юных лет нужно уметь

За здоровьем смотреть!

Приглашаю вас на весёлые эстафеты! (Дети делятся на 2 команды).

1. Эстафета. А ну-ка собери!

В ходе этой эстафеты дети сортируют лежащие вперемешку фрукты и овощи. Перенести на свою сторону старта. Одна команда переносит только овощи. Другая только фрукты.

2. Эстафета. Польза и вред.

В ходе эстафеты подготавливаются кегли, на них пишется название продуктов полезных и не полезных.

Кегли ставятся в одну линию. Воспитанник должен спить кеглю мячом. На пол кладутся по два обруча. В первый обруч ребята кладут сбитые кегли с надписью полезных продуктов, а во второй кегли с надписью вредных.

3.Эстафета. Собери витамины!

Добежать до корзины с маленькими цветными мячами – «витаминами» расположенной на противоположной стороне зала. Набрать их как можно больше в руки, вернуться обратно, положить мячи в свою корзину. Побеждает команда, набравшая больше «витаминов».

4.Эстафета. Прыжки на мяче.

Первый участник от каждой команды прыгает на мяче, затем передает мяч следующему. Задача участников — допрыгать до метки и вернуться обратно.

5. Эстафета. Посадка лука.

С ведёрком, в котором лежит маленький желтый мяч - «луковица» добежать до корзины – «огорода», забросить мяч в корзину – посадить лук и с пустым ведром вернуться на старт, передав ведро другому.

Тренер подводит итоги эстафет и вручает «Витаминку».

5.Бульвар Мудрости.

Детей встречает Старик Хоттабыч и предлагает ответить на вопросы Викторины. Дети вытягивают из кувшина листочки с вопросами. На каждый вопрос есть 3 варианта ответа. Отвечать нужно быстро.

Что получается при скисании молока?

Простокваша

Йогурт

Масло

Первая еда родившегося ребенка

Каша

Молоко

Кефир

Какой холодный десерт, любимый детьми, делают из молока?

Творог

Мороженое

Пудинг

Какой овощ очень полезен для зрения?

Морковь

Капуста

Помидор

Какие блюда на завтрак готовят вам наши повара?

Молочная каша

Суп

Салат

Какой витамин получает человек, загорая на солнышке?

Витамин Д

Витамин С

Витамин А

В каких продуктах содержится витамин С?

Шиповник, лимон, капуста

Огурец, горох, картофель

Яблоко, груша, ананас

Какой витамин называется «витамином роста»?

Витамин С

Витамин Е

Витамин А

Старик Хоттабыч:

- о, отроки, вы очень умны. Мудрейшие из ребят, мне жаль с вами так быстро расставаться. Я очень долго сидел в кувшине один. Можно я задам ещё несколько вопросов?

Хоттабыч отмечает самых активных детей и награждает их значком- витаминкой.

1. Любимое лакомство Карлсона? (Варенье, плюшки)
2. Изделие из теста, убежавшее от дедушки и бабушки? (Колобок)
3. Еда, которую можно приготовить из строительного инструмента? (Каша из топора)
4. Чем ценна морская капуста? (содержит йод)
5. Какой овощ тянули впятером, а вшестером вытащили? (Репка)
6. Что испекла для батюшки – царя царевна лягушка. (Каравай)
7. Гостинцы, которые нес медведь в коробе? (Пирожки)
8. Чем угощалась Маша в избушке трех медведей? (Похлебка).

По окончании викторины хвалит ребят и вручает «Витаминку».

6.Кафе Поварёнок.

Воспитатель:

-Наверное, ребята, вы проголодались, ведь мы так долго гуляли по городу. Предлагаю зайти в кафе «Поварёнок».

Детей встречает кот Матроскин и предлагает попробовать его фирменное блюдо: салат «Фруктовое лукошко». Да не просто попробовать, а самим его приготовить.

Матроскин:

-Чтобы понять какие фрукты мы будем использовать, нужно внимательно прослушать стихотворение.

Чтоб угостить всех ребят,

Решили сделать мы салат,

Но что в салат наш прожить?

Об этом надо всех спросить!

-В салате должен быть банан!

Воскликнул сразу же Степан.

А вот Маша и София

Хотят положить апельсины.

- Я очень яблоки люблю,

И только их в салат кладу!

Всем объявила наша Мила

И сразу фартучек надела.

- Можно йогурта немножко?

Спросил тихонечко Артёмка,

- Его положить буду рад,

Нежнее станет наш салат!

Все дружно принялись за дело,

Работа вскоре закипела.

С ножом работай осторожно,

Не то пораниться им можно!

Добавим йогурта и вот,

Дежурный всех к столу зовёт.

На славу вышел наш салат

И все ребята говорят:

- Так вкусно не готовить маме,

Ведь это сделали мы сами!

Дети моют руки, надевают фартуки и колпаки и приступают к приготовлению фруктового салата.

Матроскин оценивает салат и даёт детям «Витаминку».

Итог: Дети с воспитателем возвращаются в музыкальный зал с полным набором «Витаминов», где досматривают мультфильм. (Слайд 2).

На обратной стороне каждой «витаминки» слово. Дети переворачивают «витаминки» и составляют предложение: Чтобы быть здоровым, нужно правильно питаться.

Воспитатель: Сегодня мы поговорили только об одной части здорового образа жизни - правильном питании. И я хочу вам сказать, что быть здоровыми может каждый из вас. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбка.

Желаю вам цвести,
расти Копить,
крепить здоровье,
Оно для дальнего
пути – Главнейшее
условие.

Награждение участников грамотами и призами.