

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 21 «Колосок»

КОНСПЕКТ КВЕСТ-ИГРЫ «ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»

для детей старшего дошкольного возраста



Разработала воспитатель

Бакаева Елена Сергеевна

ст. Приазовская

2023г.

Цель: формировать представления о правильном питании, как основе здорового образа жизни.

Задачи:

— Формирование представлений у детей о витаминах

и продуктах их содержащих, о полезных продуктах, приносящих пользу организму;

— Формирование интереса и готовности к соблюдению правил рационального и здорового питания; понимание того, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни;

— Развивать речь детей, умение делать выводы.

— Приучать детей работать в команде, слушать мнение друзей, вместе находить правильный ответ; получать удовольствие от совместной игры.

Предварительная работа: беседы с детьми о том, какие фрукты и овощи растут в **Краснодарском крае**, что еще производят для питания в Краснодарском крае, о пользе витаминов, правильном питании, чтение художественной и познавательной литературы по теме, рассматривание иллюстраций, просмотр видеофильмов и мультимедийных презентаций, загадывание и отгадывание загадок, ребусов, заучивание пословиц и поговорок, игры с настольно-печатным материалом.

Оборудование: карта прохождения маршрута, карта **Краснодарского края**, логотипы с названиями станций, карточки с заданиями, карточки на каждого ребенка с изображением полезных и не очень полезных продуктов, муляжи овощей и фруктов, 2 корзины, кружки красного и зеленого цвета для каждого ребенка, карточки с изображением различных блюд, карточки с изображением (символ) завтрак, обед, полдник, ужин. Слайды с изображением основных продуктов питания в которых есть витамины (А, В, С, Д), музыкальное сопровождение.

Группа разделена на станции, на каждой станции стоит стол, на нем номер, логотип и название станции.

Ход квест-игры:

1. Организационный раздел

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

Дети: Здравствуйте!

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

Ответы детей: пожелание друг другу здоровья.

Воспитатель: 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?

Ответы детей: (Заниматься спортом, чистить зубы, гулять на свежем воздухе и т. д.)

Воспитатель: Здоровье человека зависит от пищи.

Чтобы быть здоровым, энергичным, надо правильно питаться.

2. Основной раздел

Воспитатель: Ребята, а вы любите путешествовать?

Давайте, сегодня совершим увлекательное путешествие за здоровьем, чтобы узнать секреты правильного питания. А поможет нам карта.

Нужно будет пройти по маршруту, по всем станциям, указанными на карте, и выполнить задания. За правильное их выполнение вы будете получать по карточке — с секретом здорового питания. А когда пройдете весь маршрут, мы соберем карточки и узнаем все секреты здорового питания.

Воспитатель: Начинается игра! За здоровьем в путь пора. А в дороге нам будут помогать хорошее настроение, дружба и ваши веселые улыбки. Посмотрите на карту — отправляемся на станцию №1.

Звучит музыка, дети идут к первой станции.

1. Станция «Полезные продукты»

Задание: На столе лежат карточки с изображениями продуктов питания. Надо полезные продукты обвести в кружочек. Дети выполняют задание, 3–4 ребенка спросить почему они не обвели те или иные продукты. После выполнения дети получают карточку с секретом.



1 секрет: выбирать только здоровую полезную пищу.

Звучит музыка, дети идут к следующей станции, согласно карте.

2. Станция «Где живут витамины» (На слайдах показ и проговаривание в каких продуктах живут витамины А,В,С,Д)

Воспитатель: Каждый вид продуктов полезен по — своему и содержат разные витамины. В продуктах содержится много разных витаминов. И у каждого витамина есть свое имя и домик где они живут. Витамины как солдаты охраняют наш организм от злых вредных микробов и разных болезней. У витаминов, как у каждого из вас, есть имена, они коротенькие, размером в одну букву:

Воспитатель: Скажите, какие вы знаете самые главные витамины?

Ответы детей: это А, В, С и D

Воспитатель: Для чего нужен Витамин А?

Ответы детей: нужен для зрения, еще его называют «витамином роста»

Воспитатель: Витамин В?

Ответы детей: помогает работе сердца.

Воспитатель: Витамин D?

Ответы детей: укрепляет наш скелет, делает кости крепкими.

Воспитатель: Витамин С?

Ответы детей: укрепляет весь организм.

Задание: необходимо распределить продукты по своим витаминным домикам (на слайдах)

После выполнения спросить: Почему конфеты, чипсы, пирожное никуда не поселили? Какой секрет здорового питания мы с вами узнали? Ответы детей.

Детям вручается карточка со вторым секретом.

2. Секрет здорового питания: Нужно есть продукты, в которых много витаминов.

Звучит музыка, дети идут к следующей станции, согласно карте.

3. Станция «Меню на день»

Воспитатель: Ребята, а сколько раз в день мы кушаем?

Ответы детей: (4 раза). А как называются эти приёмы



пищи?

Ответы детей: (завтрак, обед, полдник, ужин).

Воспитатель: Когда завтрак? (утром) Обед? (днем) Полдник? (после сна) Ужин? (вечером)



Воспитатель: Итак, перед нами следующее задание: Составить примерное меню на день. Распределитесь на две команды И помните — меню должно быть полезным. (карточки с различными продуктами).

Детям вручается карточка с третьим секретом.

3 секрет здорового питания: чтобы быть всегда здоровым, нужно соблюдать режим питания.

Звучит музыка, дети идут к следующей станции, согласно карте.

4. Станция Эстафета «Овощи и фрукты Краснодарского края»

Задание — разделиться на 2 команды: одной команде предлагается собрать овощи для приготовления **кубанского борща**; другой команде — фрукты растущие **на Кубани** для компота и сложить в корзины.

Воспитатель: Фрукты и овощи, которые растут у нас на Кубани очень полезны.

Материал — муляжи. После выполнения задания детям вручается карточка с четвертым секретом.

4 секрет здорового питания — нужно есть фрукты и овощи ежедневно.

Звучит музыка, дети идут к следующей станции, согласно карте.



5. Станция «Правила питания» (конверты с правилами).

Детям раздаются по 2 кружка: красный и зеленый.

Воспитатель: — Ребята, представьте себе, что вы маленькие светофоры. Если правило верное, то вы «Включаете» — показываете зеленый кружок, если правило неверное, то следует показать красный.

— Садитесь за стол с невымытыми руками.



— Сидя за столом размахивать руками, болтать ногами, разговаривать.

— Есть в одно и тоже время, не менее трех раз в день.

— Есть быстро и торопливо.

— Обязательно есть овощи и фрукты

— Тщательно пережевывать пищу.

— Больше есть сладостей.

— Есть сидя за телевизором, за компьютером.

— Не употреблять в еду чипсы, лимонад, кириешки.

— После еды полоскать рот.

(Дети показывают нужные кружочки)

Детям вручается карточка с пятым секретом.

5 секрет здорового питания- чтобы быть здоровым, нужно соблюдать правила питания.

Звучит музыка, дети идут к следующей станции, согласно карте.

6. Станция «Угадай продукт в песне»

Задание: Звучит музыка, вы угадываете о каком продукте питания или еде поется в этой песне, и можете командой подпевать.

— Как на Ванины именины испекли мы каравай...

— Антошка, Антошка — пойдём копать картошку...

— Калинка — малинка...

— Эх, яблочко, да на тарелочке...

— Пейте дети молоко, будете здоровы...

Детям вручается карточка с шестым секретом.

6 секрет здорового питания: чтобы быть здоровым, надо всегда улыбаться и иметь хорошее настроение.



Звучит музыка, дети идут к следующей станции, согласно карте.

7. Станция итоговая «Таблица-секреты здорового питания»

Воспитатель: Наше путешествие подошло к концу, вы выполнили все задания. А сейчас из карточек составим таблицу «**Секреты здорового питания**». Давайте вспомним их. Дети выставляют их на доске и проговаривают каждый.

Воспитатель: Я очень надеюсь, что вы всегда будете помнить и соблюдать их. **Мы живем на Кубани**, где много солнца, где растет много полезных фруктов, овощей и где выращивают еще много полезных растений, зерновых культур. На Кубани производят много молочных продуктов, мяса, выращивают рыбу. Поэтому мы должны питаться своими кубанскими продуктами и быть все здоровыми.

2. Заключительный раздел.

Рефлексия: Что интересного вы узнали?

Дети: Где растет много овощей и фруктов. Для чего нужны витамины.

Что вам более всего запомнилось? А задания были трудными? Какой из секретов вы соблюдаете? Чтобы вы рассказали своим родителям, о чем они не знают про правильное питание?







