

## Квест-игра «Планета здоровья»

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 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, 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 на палочке для каждого ребенка, карточки с изображением различных блюд, карточки с изображением (символ) завтрак, обед, полдник, карточки с изображением основных питания, витаминов (А, В, С, Д) и различных продуктов, музыкальное сопровождение. Группа разделена на станции, на каждой станции стоит стол, на нем номер, логотип и название станции.

Ход игры:

Воспитатель: Ребята давайте с ними поздороваемся. А знаете ли вы, что означает слово «здравствуйте»? Ответы детей. (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? 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. 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. Станция «Полезная» Задание: На столе лежат круги 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. Станция Витаминная (Д/и Где живут витамины) 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 картинки с продуктами по своим витаминным домикам 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. Станция «Составь меню» 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). Когда завтрак? (утром) Обед? (днем) Полдник? (после сна) Ужин? (вечером)

Итак, перед нами следующее задание: Составить примерное меню на завтрак и обед .

Распределитесь на две команды И помните — меню должно быть полезным.

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. Станция Эстафета «Магазин продуктов» Задание — разделиться на 2 команды: одной команде предлагается в магазине набрать набор продуктов для борща; другой команде — для винегрета. Материал — муляжи.

После выполнения задания детям вручается карточка с четвертым секретом. 4 секрет здорового питания — нужно есть разнообразную, полезную пищу. Звучит музыка, дети идут к следующей станции, согласно карте. 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. — Садиться за стол с немытыми 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. Станция Музыкальная 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.

Станция итоговая «Коллаж» Воспитатель: Наше путешествие подошло к концу, вы выполнили все задания. А сейчас из карточек составим коллаж 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. Рефлексия: Что интересного вы узнали? Что вам более всего запомнилось? А задания были трудными?