Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Бархатовский детский сад»

Инструктор по физической культуре

Арбузова Е.С.

**Квест-игра по станциям «На поиски витаминов»**

**ко Дню здоровья**

**Цель:**

закрепление знаний [о здоровом питании](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fzodorov.ru%2Fv-ramkah-mesyachnika-o-pravilenom-i-zdorovom-pitanii-2010-pish.html), необходимости витаминов в

пище;

воспитание чувства ответственности за свое здоровье;

формирование активный и познавательный интерес к окружающему

миру.

**Ведущий**: Здравствуйте, ребята, рады приветствовать вас здесь сегодня, вы такие счастливые, красивые. Кашу с утра все съели?

Чтоб расти и развиваться,

Бегать, прыгать кувыркаться,

Танцевать, играть, смеяться

Нужно правильно питаться!

С юных лет нужно уметь

За здоровьем смотреть!

Хотите быть здоровыми?

Предлагаю отправиться на поиски витаминов!И заодно стать настоящими знатоками правильного питания.

Сегодня узнаем что такое«правильное питание», какие продукты полезные, а какие представляют опасность для нашего здоровья.

Прежде чем начать наше путешествие, предлагаю вам ребята разогреться и ответить на вопросы:

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 в пятером, а в шестером 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)*
9. Какие каши наиболее полезны? *(овсяная и гречневая)*
10. Какой хлеб полезнее – свежий или черствый? *(зачерствевший)*

*Команда получает маршрутный лист и отправляется по станциям*

За выполненные задания команда получает по витаминке.

*Содержание станций*

**1. Станция «Полезная»**

Рассказ о полезных и вредных продуктах.

**Задание:** командам предлагается разместить по группам изображения полезных и вредных продуктов

**Игра «Завтрак», «Обед»**

Реквизит: нарисованные на картоне или изготовленные из картона и цветной бумаги плоские макеты продуктов, полезных и не полезных:

* листья салата;
* копчёная колбаса;
* сыр;
* ломтики помидоров и огурцов
* отварная морковка;
* листья шпината;
* кусочки рыбы;
* кусочки масла;
* майонез;
* сладкий перец;
* петрушка;
* куриная грудка;
* ломтики авокадо;
* кусочки белого хлеба;
* кусочки чёрного хлеба.

**Задание** — из предложенных изображений собрать полезный бутерброд и объяснить, почему он считается полезным. Лучше, если это будет бутерброд не на кусочке хлеба, а на листике салата. Хлеб – это лишние углеводы и глютен. Редким исключением может быть цельнозерновой хлеб.

Рассказ о том, что полезно есть на обед, и о том, из чего можно сварить суп и как это сделать.

**Эстафета «Вкусный суп»**

*Можно разделиться на 2 команды*

Реквизит: две кастрюльки, два набора продуктов для супа, изготовленных из пластмассы: морковь, капуста, брокколи, лук.

Среди продуктов могут быть любые полезные продукты, объёмные изображения репа, цветная капуста, белокочанная капуста, шпинат, сладкий перец, баклажан, цуккини, куриная грудка, лавровый лист и так далее.

Задание — участники по очереди берут по любому продукту и бегут к кастрюльке. Положив его в кастрюльку, дети бегут обратно к команде. Если дети постарше, то можно определить порядок опускания продуктов в суп, предварительно рассказав детям, что кладут в суп вначале, потому что этот продукт дольше варится, а что можно положить позже, так эти продукты будут вариться быстрее.

**2. Станция «Литературно-кулинарная»**

Викторина «Овощи и фрукты в литературе». Дети стоят в кругу, кому бросаю мяч тот отвечает на вопрос.

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

— В каком произведении итальянского сказочника ДжанниРодари действующие лица – овощи и фрукты? («Чипполино»)

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

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

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

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

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

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

**3.Станция «Что каким бывает?»**

Задание — педагог задаёт вопрос о каком-либо качестве, дети, подняв руку, называют подходящий под это определение овощ или фрукт.

Во время этой игры дети не только вспоминают или узнают названия фруктов и овощей, но учатся правильно классифицировать их по цвету, по размеру, по форме, повторяя все эти понятия. Также можно обратить внимание детей на то, что у одного и того же фрукта может быть несколько разных характеристик.

**Примеры вопросов и ответов:**

— Что бывает длинным? Ответ: огурец, кабачок…

— Что бывает красным? Ответ: помидор, яблоко, перец, вишня, черешня, свёкла, редис, гранат…

— Что бывает зелёным? Ответ: огурец, яблоко, арбуз, груша, цуккини, авокадо, сельдерей, капуста, брокколи, лук, киви…

— Что бывает жёлтым? Ответ: дыня, лимон, яблоко, лук, алыча, черешня, репа, банан…

— Что бывает оранжевым? Ответ: апельсин, мандарин, тыква, мандарин…

— Что бывает синим? Ответ: слива, баклажан…

— Что бывает круглым? Ответ: арбуз, яблоко, помидор, тыква, репа, лук, апельсин, мандарин…

— Что бывает сладким? Ответ: арбуз, яблоко, банан, груша, апельсин, мандарин, манго…

— Что бывает коричневым? Ответ: картофель, орехи…

— Что бывает большим? Ответ: арбуз, дыня, тыква…

— Что бывает горьким? Ответ: лук, чеснок, хрен, редька.

Если дети затрудняются с ответом или не дают всех названий, педагог, конечно же, может подсказать им, например, описав фрукт или овощ, или произнеся его название. Можно также задавать детям уточняющие вопросы. Например: почему лук может быть и жёлтого цвета и зелёного? Почему черешня бывает и красного, и жёлтого цвета? (Ответ: потому что это разные сорта) Лучше иметь на этой станции все картинки называемых фруктов и овощей, чтобы, если детям неизвестно какое-либо название, показать им его на картинке.

**4. Станция «Спортивная»**

Задание: Группа делится на 4 команды. В каждой команде детиразделившись на пары держат гимнастические палки. На полу овощи и фрукты.

Каждая пара действует сообща, захватывает с двух сторон палками фрукт или овощ и несет его в корзину (обруч)

**5. Станция «Полезные советы»**

Задание — дать полезные советы по правильному питанию. Педагог на станции записывает за детьми эти советы

Игра «Ответь на вопрос»

**Вопросы:**

— Все продукты одинаково полезны? (Нет)

— Каким должно быть питание человека?(Должно быть разнообразным)

— Как нужно есть? (не спеша, тщательно пережевывая пищу)

— Какой витамин вырабатывается в организме чело​века только под воздействием солнечных лучей? (Витамин Д)

— Яблоки весной так же полезны, как и осенью? (Нет) Почему?

— Сколько нужно раз есть в день?

— Если в организме не хватает витаминов то что?

— Торты, пирожные и булочки – самая полезная еда?

— В каких продуктах много полезных для здоровья витаминов? (овощи, фрукты)

Дети получают последнюювитаминку и находят сундучок с витаминами.

Чтоб его открыть, опускают витаминки в сундучок в котором находятся яблоки.

6. **Станция «Коллаж»**

Задание — наклеить витаминки на плакат и к ним подобрать продукты в которых находятся эти витамины.

Педагог просит детей объяснить, как они понимают три главных правила правильного питания: разнообразие, умеренность, своевременность.