

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №27 общеразвивающего вида с приоритетным
осуществлением физического направления развития воспитанников»

**Квест – игра для старшей группы
«Что мы знаем о здоровом питании»**

**Подготовила:
Ю.А. Самоделкина**

**г.Озерск,
2023 г.**

Квест – игра для старшей группы «Что мы знаем о здоровом питании»

Цель: закрепить у детей знания о законах здорового питания; убедить их в необходимости и важности соблюдения режима питания; учить детей выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания.

Задачи:

- привлечь внимание учащихся к проблеме питания;
- расширять знания детей о правильном питании;
- формирование навыков правильного питания.

Форма проведения: квест – игра

Оборудование: конверты с заданиями; жетоны для жеребьевки; маршрутные листы; карточки с изображением фруктов и овощей, ягод; повязка для глаз; набор продуктов: лимон, хлеб, чеснок, мыло; лото «Витамины».

Ход игры

Ведущий: Сегодня мы проводим мероприятие, посвященное здоровому питанию. Влияние питания на здоровье человека давно признано во всем мире, и доказательств тому не счесть. Правильное питание продлевает продолжительность жизни человека и помогает противостоять болезням. Одни продукты укрепляют иммунную систему, другие очищают пищеварительный тракт. Пища может понизить риск опасных заболеваний, укрепить кости, сохранить зрение и т.д. Правильно питание - одно из важнейших условий здорового образа жизни.

Для того чтобы осуществлять деятельность по организации правильного рационального питания, разумеется, необходимы определенные знания.

Ведущий: История питания человека удивительна и поучительна. Наши предки не были ни вегетарианцами, ни мясоедами – они ели всё, что удавалось поймать, собрать, выкопать, то есть употребляли как растительную, так и животную пищу. Мы с вами побываем сейчас в гостях у «древних» людей и посмотрим, чем питались наши самые давние предки.

Итак, ребята, попробуем составить примерное меню древнего человека.

Станция «Чем питались наши предки»

Детям предлагаются карточки с изображением пищи и продуктов питания. Им нужно выбрать те карточки, на которых изображены простые продукты, которыми могли питаться люди в древние времена.

Ведущий: Обратите внимание, что древние люди питались самыми простыми продуктами. И способы приготовления продуктов тоже были простыми: обжаривание на костре, сушка. А чаще всего, продукты употреблялись в свежем виде.

Хорошо ребята, прежде чем отправиться на станции квеста, предлагаю поиграть в игру «Закончи предложение».

Станция «Закончи предложение»

Ведущий: Я начну, а вы продолжайте,

Дружно хором отвечайте.

Чтоб здоровым, чистым быть,

Нужно руки... *с мылом мыть.*

Здоровье в порядке-

Спасибо... *зарядке.*

Ежедневно закаляйся.

Водой холодной обливайся.

Защититься от ангины

Нам помогут.... *витамины*

1.Станция Медицинская.

Ведущий: Многие продукты обладают лечебными свойствами. Давайте с вами вспомним, какие фрукты, ягоды, овощи помогут нам справиться с тем или иным недугом.

У вас поднялась температура. Что поможет вам ее понизить? (малина)

Какие ягоды и фрукты мы порекомендуем в качестве поставщиков витаминов? (шиповник, смородина)

Идёт эпидемия гриппа, к нам в аптеку зашёл человек, желающий защитить свой организм от инфекции не таблетками, а с помощью растений. Что мы ему порекомендуем? (лимон, чеснок)

Человек хочет улучшить зрение. Что мы можем ему предложить? (черника, морковь)

Человек часто «простужается» и просит нас найти в нашей аптеке средство, повышающее иммунитет. Что мы ему дадим? (облепиха, лук)

Ведущий: Да, витаминов много и во фруктах. Послушайте загадки и отгадайте о каком фрукте идет речь.

Круглое, румяное,

Я расту на ветке.

Любят меня взрослые

И малые детки.

(Яблоко)

Фрукт похож на неваляшку,

Носит жёлтую рубашку.
Тишину в саду нарушив,
С дерева упала ... (*Груша*)

Синяя одежда,
Сладкая подстёжка
Словно шарик – посмотри:
С острой косточкой внутри.
Ароматна и красива,
На деревьях спеет... (*Слива*)

С виду жёлтый он и гладкий.
Привезён из южных стран.
Для детишек сладкий, сладкий
Вкусный, лакомый... (*Банан*)

2.Станция «Варим суп. Варим компот»

Ведущий: Ребята, а сейчас мы с вами будем варить суп и компот. Одна команда будет собирать овощи для супа, а другая – фрукты для компота.

Одна команда собирает муляжи овощей из общей корзины, другая - фрукты.

3.Станция «Витаминная»

Ведущий: Ребята, перед вами поля с обозначением витаминов. Ваша задача, отнести продукты к тому витамину, которого в этом продукте содержится больше всего.

Игра с лото «Витамины». Приложение 1.

4.Станция «Вкус, цвет, запах»

Ведущий: Все продукты имеют свой вкус и запах. По запаху мы можем определить, свежий ли продукт, знаком ли он нам. Вот сейчас вы, с закрытыми глазами, попробуете определить, что за продукт перед вами и какой он на вкус.

Набор продуктов для угадывания по запаху: лимон, хлеб, чеснок.

Ведущий: Ну что ребята, сегодня мы вспомнили, какое большое влияние оказывает на здоровье человека питание. Правильное питание продлевает продолжительность жизни человека и помогает противостоять болезням. Надеемся, что вы будете выбирать продукты, которые укрепляют вашу иммунную систему. И за правильно выполненные задания на станциях квеста, мы вам приготовили сладкие и полезные призы – яблоки.

Правильно питание - одно из важнейших условий здорового образа жизни. Будьте здоровы!

Приложение 1.



A



A



A

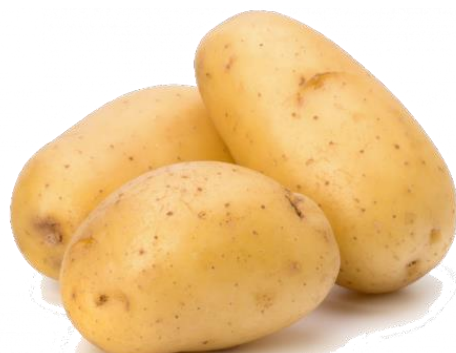


A

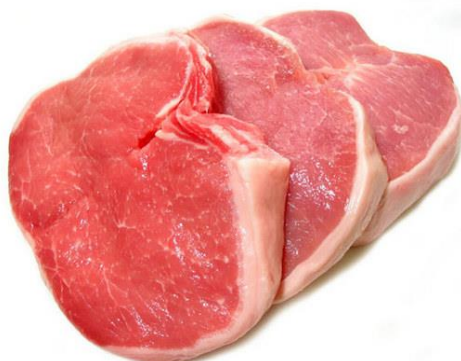
A



A



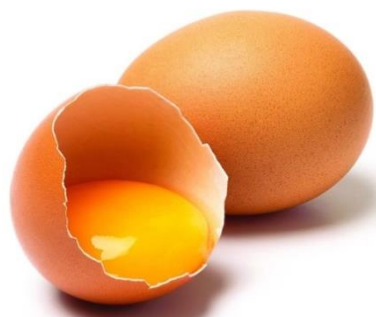
A



A



A



Б



Б



Б



Б

Б



Б



Б



Б



Б



c



c



c



c

C



c



ОБЛЕПИХА

С



С



С



Д



Д



Д



Д

Д



Д



Д



Д



Д

