

структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы №2 «Образовательный центр» имени Героя Советского Союза И.Т. Краснова с.Большая Глушица м.р. Большеглушицкий Самарской области — «Детский сад «Одуванчик»

Квест – игра  
«Путешествие в город Пользы»

Воспитатель: Баранова Н.Н.

## Квест – игра «Путешествие в город Пользы»

для детей 6-7 лет

**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.

**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, проектор, 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 чипсину на лист бумаги.

2. Согнуть его пополам, и раздавить.

3. Удалить кусочки чипсины 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.

Пища 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. Девушка 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.