

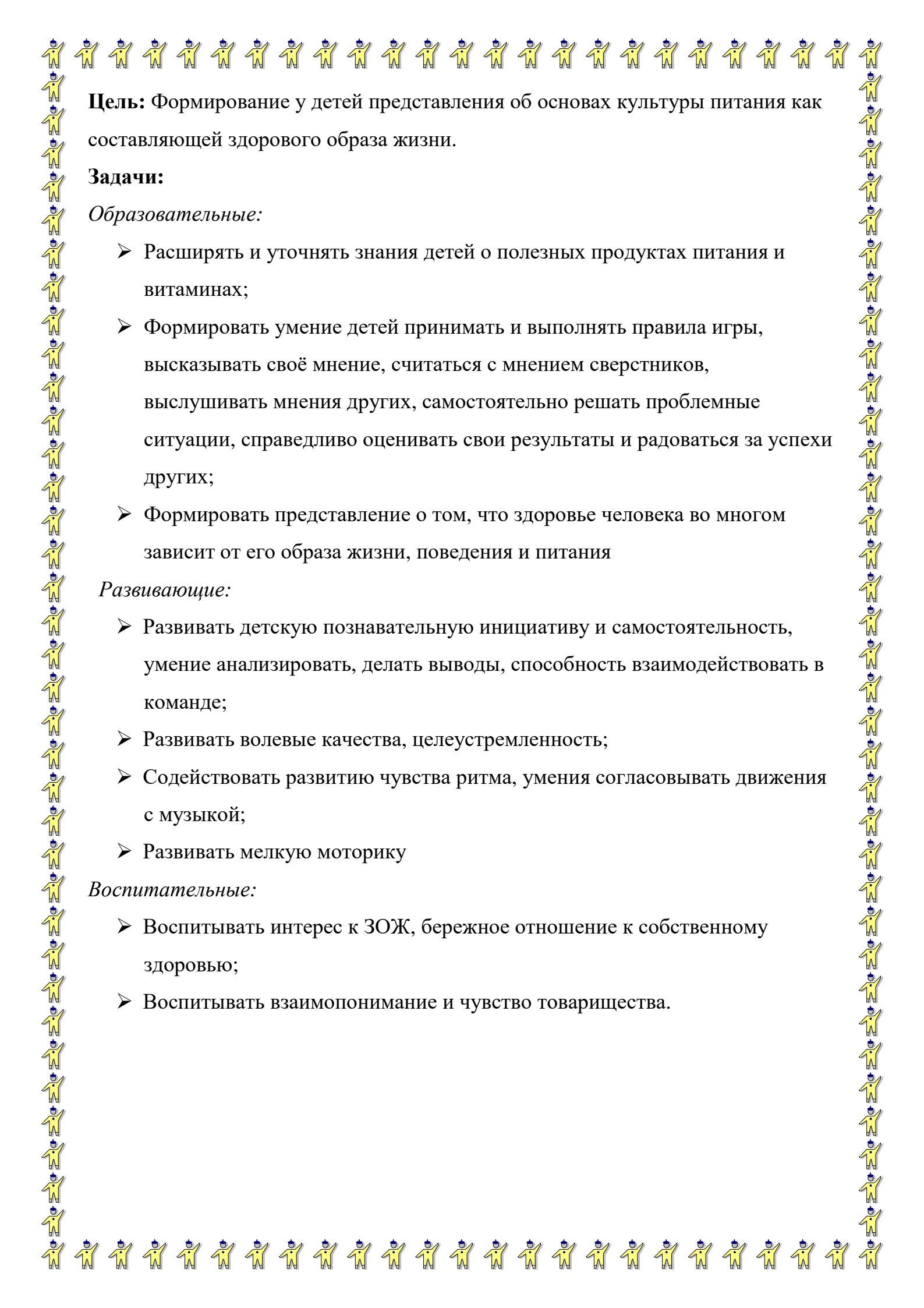
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - детский сад № 79 «Лучик»

Методическая разработка спортивной квест - игры по формированию
основ здорового питания у детей 6-7 лет
«Знатоки правильного питания»

Смирнова Татьяна Афанасьевна
инструктор по физической культуре
(плавание)

Тужилкова Наталия Владимировна
инструктор по физической культуре

2020 – 2021 учебный год
г. Вологда



Цель: Формирование у детей представления об основах культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные:

- Расширять и уточнять знания детей о полезных продуктах питания и витаминах;
- 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;
- Формировать представление о том, что здоровье человека во многом зависит от его образа жизни, поведения и питания

Развивающие:

- Развивать детскую познавательную инициативу и самостоятельность, умение анализировать, делать выводы, способность взаимодействовать в команде;
- Развивать волевые качества, целеустремленность;
- Содействовать развитию чувства ритма, умения согласовывать движения с музыкой;
- Развивать мелкую моторику

Воспитательные:

- Воспитывать интерес к ЗОЖ, бережное отношение к собственному здоровью;
- Воспитывать взаимопонимание и чувство товарищества.



Предварительная работа:

- Просмотр мультфильма С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала»;
- Беседа «Моя любимая еда», «Правильное питание – полезное воспитание»;
- Просмотр презентации «Правильное питание – залог здоровья»;
- Дидактические игры «Отгадай продукт по описанию», «Поварята», «Где растет каша», «Во фруктовом царстве, овощном государстве», «Продолжи предложение»;
- Малоподвижная игра «Хлопай – топай»; «Съедобное – несъедобное»;
- Чтение художественной литературы

Оборудование:

- Музыкальный центр, аудиозапись;
- Корзина с шишками;
- Жетоны с буквами «Б», «Ж», «У» - по количеству детей;
- Ориентиры для построения – 3 штуки;
- Муляжи фруктов, овощей, продуктов питания;
- Обруч – 3 штуки;
- Листок А4 с набором нарисованных продуктов – 3 штуки;
- Фломастеры – по количеству детей;
- Столы – 3 штуки;
- Снежки – 3 штуки;
- Шарики из сухого бассейна – по количеству детей;
- Для эксперимента: 5-литровая бутылка из-под воды, футляр киндер-сюрприза, бак с водой, бутылочки из-под питьевого йогурта (по количеству детей), меню обеда.

Участники: дети подготовительной группы, инструктор по физической культуре, воспитатель, шеф – повар, сказочный персонаж – Баба – Яга.

Место проведения: спортивный зал МДОУ.



ХОД ИГРЫ:

В группу к детям после завтрака заходит шеф – повар и говорит, что обеда в детском саду сегодня не будет, потому что кто-то похитил меню.

Воспитатель: Елена Николаевна, что вы говорите? Получается, что наши дети останутся без вкусного обеда? Как же так?

Инструктор: Ребята, я вам предлагаю не огорчаться, а поиграть в квест – игру, которая называется «Знатоки правильного питания». Квест – это непростая, но очень интересная игра, она потребует от вас силы, знаний и смекалки. Во время игры вы вспомните много интересного и удивительного про питание, а также мы обязательно найдём меню и вернём его нашим поварам. До встречи в спортивном зале!

Дети заходят в спортивный зал. Построение в шеренгу.

Инструктор: Ребята, я рада вас видеть стройными, подтянутыми, сильными и ловкими, готовыми к испытаниям. Нам нужно найти меню и вернуть его на кухню. А для начала давайте вспомним, какие правила питания вы знаете?

Ребенок 1: Питаться умеренно и не переедать.

Инструктор: Я думаю, ты без сомнения знаешь,
Что пользу приносит, не все что съедаешь.

Запомни и всем объясни очень ясно:

Желудок нельзя обижать понапрасну.

И помни – желудок у тех не болел,

Кто с детства его понимал и жалел.

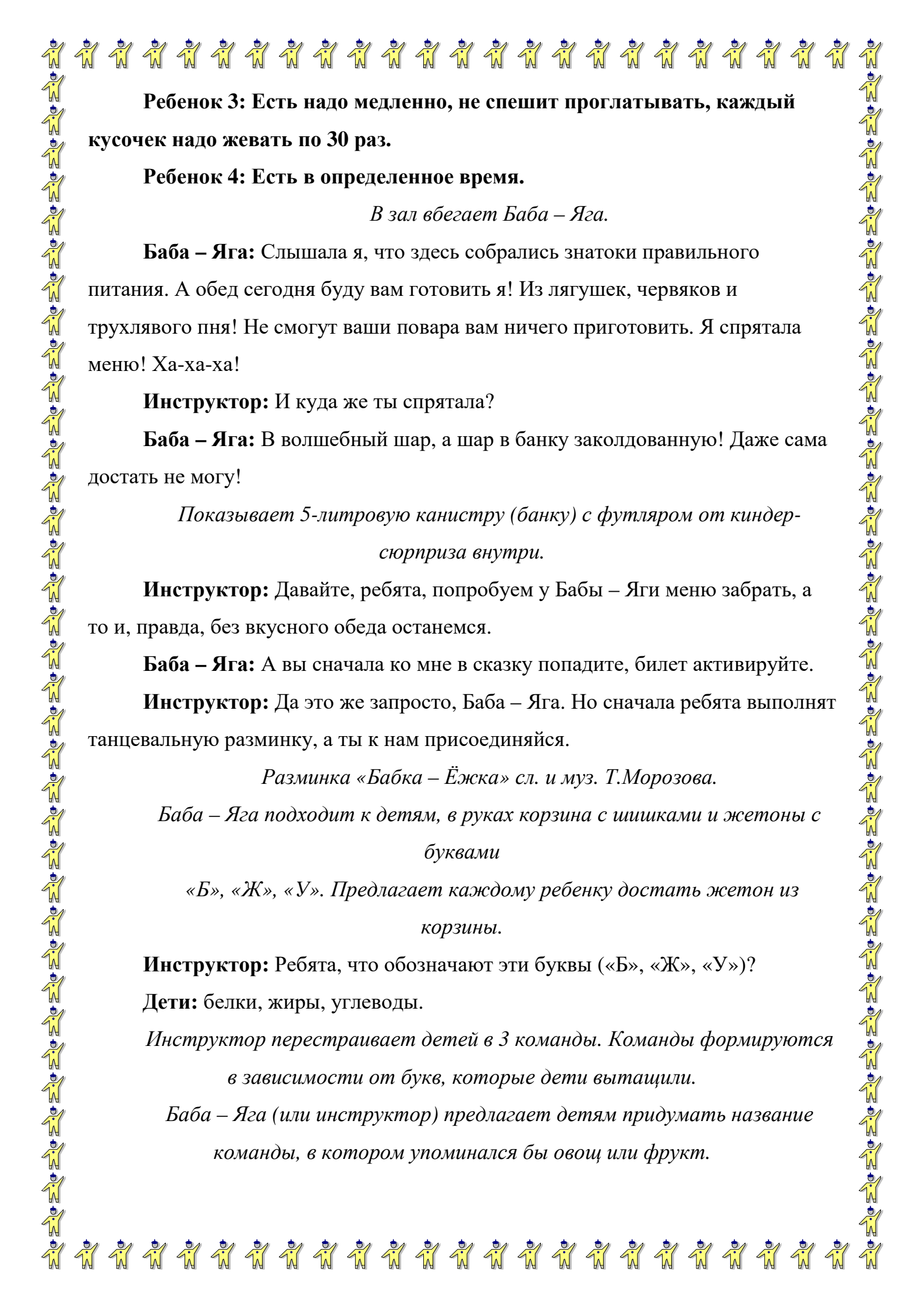
Ребенок 2: Еда должна быть разнообразной.

Инструктор: Кушать овощи и фрукты

Рыбу, молокопродукты –

Вот полезная еда,

Витаминами полна.



Ребенок 3: Есть надо медленно, не спешит проглатывать, каждый кусочек надо жевать по 30 раз.

Ребенок 4: Есть в определенное время.

В зал вбегают Баба – Яга.

Баба – Яга: Слышала я, что здесь собрались знатоки правильного питания. А обед сегодня буду вам готовить я! Из лягушек, червяков и трухлявого пня! Не смогут ваши повара вам ничего приготовить. Я спрятала меню! Ха-ха-ха!

Инструктор: И куда же ты спрятала?

Баба – Яга: В волшебный шар, а шар в банку заколдованную! Даже сама достать не могу!

Показывает 5-литровую канистру (банку) с футляром от киндер-сюрприза внутри.

Инструктор: Давайте, ребята, попробуем у Бабы – Яги меню забрать, а то и, правда, без вкусного обеда останемся.

Баба – Яга: А вы сначала ко мне в сказку попадите, билет активируйте.

Инструктор: Да это же запросто, Баба – Яга. Но сначала ребята выполняют танцевальную разминку, а ты к нам присоединяйся.

Разминка «Бабка – Ёжка» сл. и муз. Т.Морозова.

Баба – Яга подходит к детям, в руках корзина с шишками и жетоны с буквами

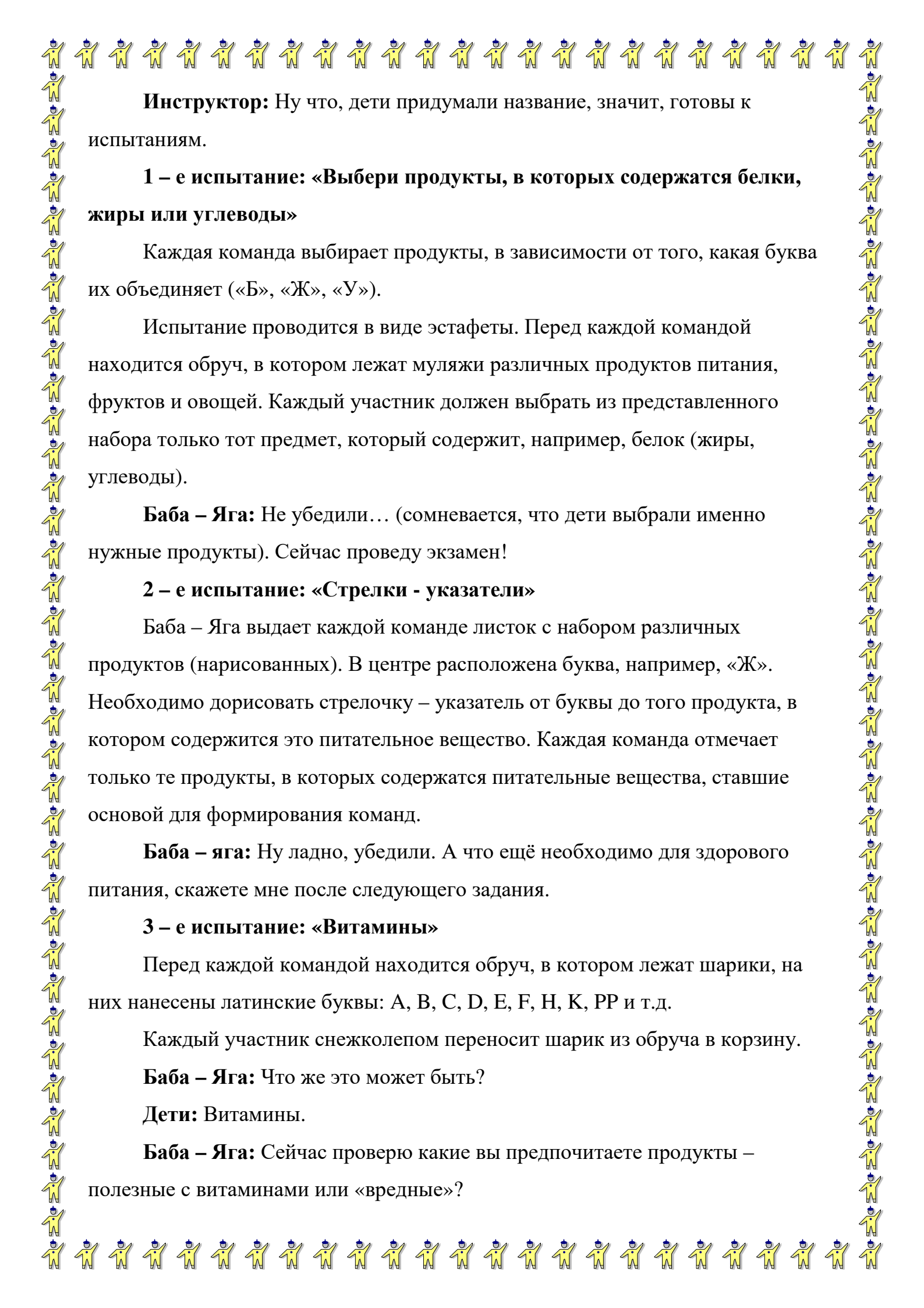
«Б», «Ж», «У». Предлагает каждому ребенку достать жетон из корзины.

Инструктор: Ребята, что обозначают эти буквы («Б», «Ж», «У»)?

Дети: белки, жиры, углеводы.

Инструктор перестраивает детей в 3 команды. Команды формируются в зависимости от букв, которые дети вытащили.

Баба – Яга (или инструктор) предлагает детям придумать название команды, в котором упоминался бы овощ или фрукт.



Инструктор: Ну что, дети придумали название, значит, готовы к испытаниям.

1 – е испытание: «Выбери продукты, в которых содержатся белки, жиры или углеводы»

Каждая команда выбирает продукты, в зависимости от того, какая буква их объединяет («Б», «Ж», «У»).

Испытание проводится в виде эстафеты. Перед каждой командой находится обруч, в котором лежат муляжи различных продуктов питания, фруктов и овощей. Каждый участник должен выбрать из представленного набора только тот предмет, который содержит, например, белок (жиры, углеводы).

Баба – Яга: Не убедили... (сомневается, что дети выбрали именно нужные продукты). Сейчас проведу экзамен!

2 – е испытание: «Стрелки - указатели»

Баба – Яга выдает каждой команде листок с набором различных продуктов (нарисованных). В центре расположена буква, например, «Ж». Необходимо дорисовать стрелочку – указатель от буквы до того продукта, в котором содержится это питательное вещество. Каждая команда отмечает только те продукты, в которых содержатся питательные вещества, ставшие основой для формирования команд.

Баба – яга: Ну ладно, убедили. А что ещё необходимо для здорового питания, скажете мне после следующего задания.

3 – е испытание: «Витамины»

Перед каждой командой находится обруч, в котором лежат шарики, на них нанесены латинские буквы: А, В, С, D, Е, F, H, К, РР и т.д.

Каждый участник снежколепом переносит шарик из обруча в корзину.

Баба – Яга: Что же это может быть?

Дети: Витамины.

Баба – Яга: Сейчас проверю какие вы предпочитаете продукты – полезные с витаминами или «вредные»?



Баба – Яга проводит физкультминутку.

Дети кладут руки на плечи впереди стоящего, выполняют синхронно шаг вперед, если Баба – Яга называет полезный продукт (яблоко, морковь и т.д.), и стоят на месте, если продукт «вредный» (чипсы, газировка и т.д.).

Баба – Яга: Вижу, что вы много знаете про питание. А сейчас я проверю, как много сказок вы знаете.

Викторина «Овощи и фрукты в сказках»

1. В каком произведении итальянского сказочника Джанни Родари действующие лица – овощи и фрукты? («Чиполлино»)
2. В какой сказке действие разворачивается вокруг корнеплода? («Репка»)
3. А в какой — вокруг яйца? («Курочка — Ряба»)
4. Про какие вкусные и полезные фрукты Мальвина задала Буратино задачку, а он решил её неправильно? (Про яблоки)
5. Какой круглый продукт из муки не хотел, чтобы его съели, и поэтому убежал от хозяйки? (Колобок)
6. Какой вкусный круглый овощ оранжевого цвета превратился в одной из сказок в средство передвижения? (Тыква в сказке «Золушка»).

Баба – Яга: Да вы еще, оказывается, и знатоки сказок! А я вам сейчас загадку загадаю. Если вы ее отгадаете, то узнаете без чего нельзя не только обед приготовить, но и прожить никто не сможет.

Если бы не было ее, знаете, дети,

Погибло бы все живое на свете,

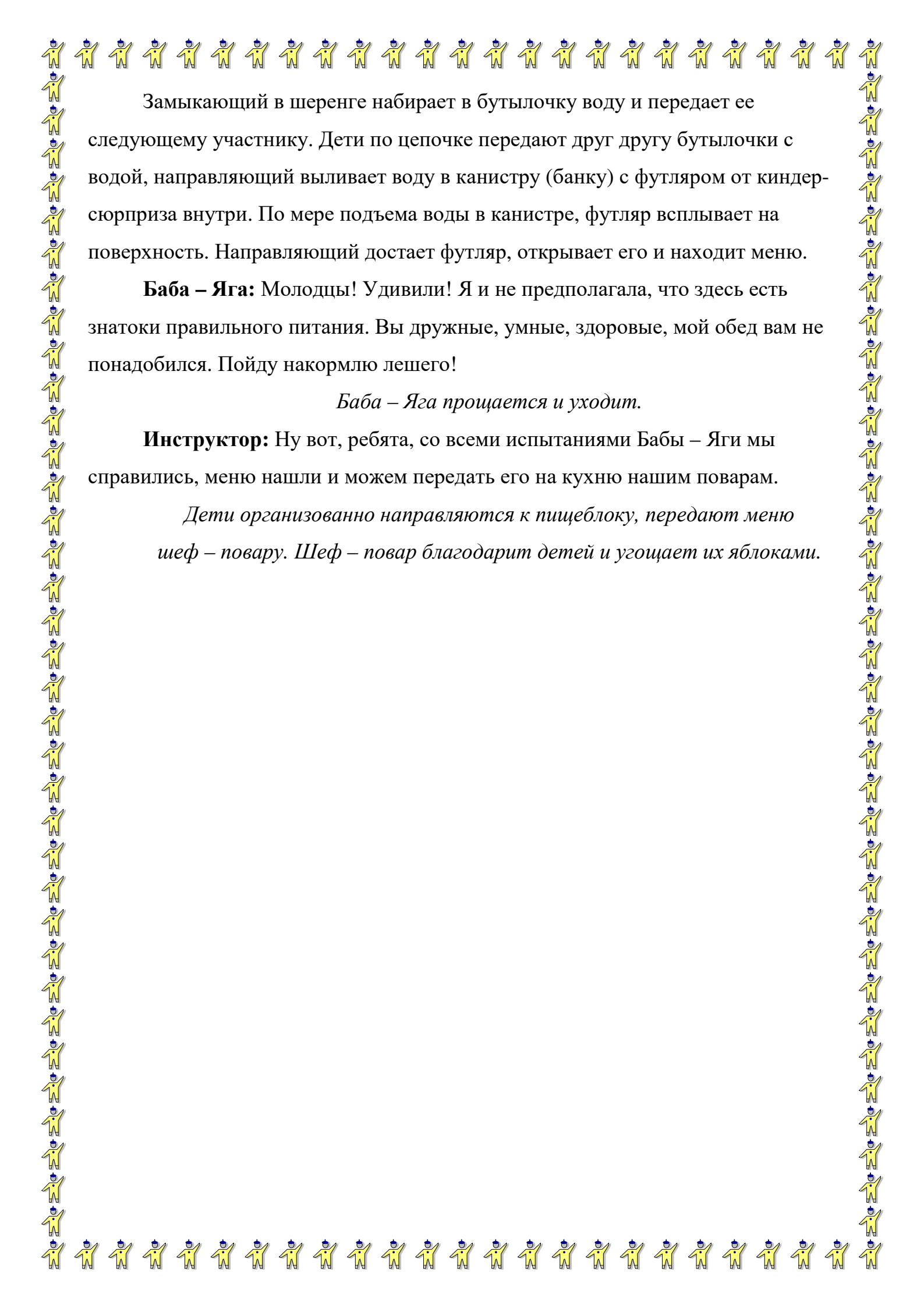
Люди, животные и цветы,

О чём идет речь, знаете вы?

Инструктор: Конечно, ребята, это вода. Чистая вода просто необходима каждому ежедневно, без нее человек не сможет жить. Сейчас вода нам поможет. Давайте объединимся в одну большую команду и проведем эксперимент.

Дети перестраиваются в одну шеренгу.

Эксперимент «Волшебный шар»



Замыкающий в шеренге набирает в бутылочку воду и передает ее следующему участнику. Дети по цепочке передают друг другу бутылочки с водой, направляющий выливает воду в канистру (банку) с футляром от киндер-сюрприза внутри. По мере подъема воды в канистре, футляр всплывает на поверхность. Направляющий достает футляр, открывает его и находит меню.

Баба – Яга: Молодцы! Удивили! Я и не предполагала, что здесь есть знатоки правильного питания. Вы дружные, умные, здоровые, мой обед вам не понадобился. Пойду накормлю лешего!

Баба – Яга прощается и уходит.

Инструктор: Ну вот, ребята, со всеми испытаниями Бабы – Яги мы справились, меню нашли и можем передать его на кухню нашим поварам.

Дети организованно направляются к пищеблоку, передают меню шеф – повару. Шеф – повар благодарит детей и угощает их яблоками.