

КВЕСТ «Правильное питание»

Место проведения: детский сад (возраст детей 6 – 7 лет).

Количество детей – 20 человек

Продолжительность – 40 минут

Главный герой – «Авокадик»

Задачи квеста:

1. Расширять представление детей о правильном питании.
2. Формировать представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию
3. Закреплять навыки культуры поведения за столом, взаимодействия и взаимопомощи со сверстниками.

Квест тематический, групповой по структуре: «Поиск» и «Освобождение» полезных продуктов питания.

ПЛАН мероприятия

1. Начальный этап (введение, формирование команд, назначение капитана, озвучивание проблемы, схема игры,).
2. Ролевой этап игра-квест «Искатели» по заданиям.
3. Заключительный этап «Освобождение» продуктов (подведение итогов, награждение победителей заслуженными призами и проигравших - поощрительными призами).

Начальный этап

«Авокадик» вбегает в комнату — Здравствуйте, ребята, вы знаете, кто я?

- Как меня зовут?

- А какого я цвета?

- А что у меня внутри?

- А какого я вкуса?

- Ну, вот, опять никто не знает. Не любят меня дети. А я ведь очень полезный фрукт.

- Не любите меня, ну и не надо. Вот возьму и оставлю вас без полезных продуктов.

Убегает.

Авокадик снова появляется с целым пакетом (коробкой, сумкой, тележкой продуктов (огурец, помидор, красный перец, масло растительное, лук, кефир, мука, масло сливочное, яйцо). Все это я взял в вашей столовой и получить вы их сможете, если выполните мои условия!

Ведущая: Что же делать, дорогие ребята! Все дети сада останутся без полезных продуктов. Так не должно быть. Давайте попробуем выполнить то, что просит Авокадик и помиримся с ним.

«Авокадик»: Я хочу узнать, что вы знаете о полезных продуктах.

Ведущая: Мы справимся.

«Авокадик»: Слушайте внимательно. Здесь нужно проявить смекалку, ум, знания, старания. Вы знаете, такую поговорку: без труда, не вытащить рыбку из пруда!

Ведущая: Да, что же нам нужно делать?

«Авокадик»: А вот что :

1. Разделиться на 2 команды
2. Выбрать капитана, с которым я лично буду держать контакт.
3. У каждой команды в распоряжении по 5 столов с заданиями.
4. За каждое правильно выполненное задание, команда будет получать 1 продукт. И вы в конце квеста должны определить какое блюдо получится из продуктов.

(Команде №1 он будет выдавать продукты на салат овощной, команде № 2 – по продукту на блины).

Жюри, будут смотреть за скоростью выполнения задания и за правильностью ваших ответов.

Ведущая: Да, сложную ты нам задачу задал! Но нечего делать, придется принять твои условия, чтобы вернуть продукты. Дети, мы ведь справимся с заданиями? Ну, и отлично!

Ролевой этап:

ИГРА –КВЕСТ

Ведущая: Дорогие ребята, выполняя задания, вы не только вернете продукты, но и узнаете о правильном питании, которое необходимо каждому человеку для роста, развития и жизни.

1. Ромашка.

Задание: На лепестках ромашки написаны полезные и вредные продукты (чипсы, молоко, колбаса, майонез, крупы, батончики, хлеб, творог, фасфуд, напитки с газом, кефир, яблоко, рыба, кетчуп, конфеты). Нужно оторвать лепестки с вредными продуктами и отнести ромашку жюри и у авокадика забрать продукт из пакета (одна команда получает -огурец, у другая- кефир).

Ведущая: Ребята, продукты, которые вы выбрали полезны для вас? Какие это продукты? Почему их нельзя употреблять в пищу? Это вредные для детей продукты, они могут вызывать аллергию, кариес зубов, ожирение и проблемы с пищеварением .

2. Крупа. Задание: На столах крупы насыпаны в тарелки. Дети должны отгадать название круп и соответственно каш.

Для команды №1 – гречка и манка. Для команды №2 – рис и пшено

Ведущая: Почему детям необходимы каши? Чем они полезны? Правильно. В кашах находятся полезные вещества белки, углеводы, минеральные вещества и витамины.

Белки - для роста организма. Жиры - источник энергии.

Углеводы - это как бензин для машины, с их помощью мы быстро соображаем и двигаемся.

3. Подвижная игра Фрукты и овощи. Ведущая: ребята, вы любите фрукты и овощи? В чем польза овощей и фруктов?

Команда №1 назовите фрукты (каждый называет по 1 фрукту, повторяться нельзя).

Команда №2 называет овощи.

Ведущая: Ребята, наш «Авокадик»- это овощ или фрукт? *Примечание, здесь можно, чтобы «Авокадик» коротко рассказал, в чем его польза, как фрукта и о пользе витаминов.*

В конце комнаты на полу лежит обруч, в нем находятся муляжи фруктов и овощей (всего 20 шт).

Задание: По команде первые участники команды №1 подбегают и берут по одному фрукту, участники команды №2 - овощи и несут на стол жюри в свою коробочку, встают на свое место, игру по эстафете продолжают другие игроки, и так до последнего игрока.

4. Молочные продукты

Ведущая: Ребята, есть такие продукты, которые нельзя часто есть - это сладости, газированные напитки, мороженное, копчености, колбасы. Есть продукты, которые можно употреблять не каждый день – это сыр, яйца, сосиски, орехи. Но есть продукты, которые детям нужно употреблять ежедневно – это молочные продукты.

Задание: собери молочные продукты в корзину с использованием интерактивной доски.

5. Правила поведения за столом.

Ведущая: Ребята, мало все знать о правильном питании, нужно еще знать правила поведения за столом и применять эти правила дома, в саду, в гостях.

Задание: Тот, у кого оказывается в руках мячик, называет правило поведения за столом. Ведущая отдает мяч первому игроку, тот кидает его первому игроку команде соперника и т.д. до последнего отвечающего. (Во время еды - не разговаривать, не смотреть телевизор, не болтать ногами, не толкать локтями, не чавкать, не баловаться, не передавать еду руками, перед едой мыть руки, не торопиться, тщательно пережевывать пищу, есть небольшими кусочками, есть с закрытым ртом).

Заключительный этап.

«Авокадик»: Ребята, вы справились с заданиями и все продукты я вам вернул. Но у меня есть ещё одно очень сложное задание для вас. Не уверен что вы справитесь. Ведь у вас даже названия команды нет. А где его взять?

Вот, что я придумал: вы говорите, какое блюдо можно приготовить из ваших «спасенных» продуктов - это и будет ваше название команды. Я вам даю 1 минуту на обсуждение.

дети советуются

Ведущая: Друзья, у нас есть названия команд. Ура!

Команда №1 – «Салатики» Команда №2 – «Сырнички». Ну, теперь награждение.

Вы, ребята, молодцы! Все очень хорошо играли, чётко выполняли задания, узнали много нового о полезном питании и узнали кто же такой Авокадик.

Я думаю, стоит с ним подружиться и сказать ему огромное СПАСИБО за удивительное путешествие в мир правильного питания. Приходи к нам еще, «Авокадик»! Мы будем очень рады!