***Квест –игра в средней группе « Страна Витаминия***»

***Цели***:

-ознакомление детей с понятием «витамины»,

- формирование представления о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых они содержатся;

- формирование привычки к здоровому образу жизни.

***ЗАДАЧИ:***

Образовательные:

* познакомить с витаминами А, В, С, какую роль играют для здоровья человека;
* дать детям представление о пользе овощей и фруктов для организма человека;
* формировать умение составлять описательный рассказ по мнемотаблице;
* выделять полезные и вредные продукты питания.

          Развивающие:

* развивать желание питаться правильно;
* развивать и обогащать знания детей о здоровом питании;
* формировать у детей осознанное отношение к своей жизни, своему здоровью;
* развивать потребность детей в активной двигательной деятельности;
* развивать любознательность, ловкость, координацию движений;
* развивать умение действовать в команде.

          Воспитательные:

* воспитывать желание заботиться о своем здоровье;
* воспитывать у детей         сознательное отношение к выбору продуктов питания, умение анализировать свой выбор;
* воспитывать культуру питания;
* воспитывать чувство сопереживания, желание прийти на помощь.

Здоровьесберегающие:

* охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей;
* оздоровление детей и создание условий, которые помогут каждому ребенку стать телесно и психически здоровым, радостным и счастливым.
* • Воспитывать навыки здорового образа жизни.
* • Продолжать знакомить с правилами питания.
* • Расширить знания детей о пользе витаминов для здоровья человека.
* • Закрепить знания о полезных продуктах, формировать у детей
* представления о содержании витаминов в овощах и фруктах.
* Оборудование и оформление: компьютер, мультимедиа проектор, экран,
* презентация на тему: «Витамины», корзина с овощами, корзина с фруктами,
* корзина с хлебом, таблички на подставке: «Полезно», «Вредно».
* • Воспитывать навыки здорового образа жизни.
* • Продолжать знакомить с правилами питания.
* • Расширить знания детей о пользе витаминов для здоровья человека.
* • Закрепить знания о полезных продуктах, формировать у детей
* представления о содержании витаминов в овощах и фруктах.

***Ход игры***:

***Воспитатель***:.Доброе утро, мои дорогие мальчики( выставляю на мольберт картинку мальчика) и девочки( выставляю картинку девочки).

У меня сегодня очень хорошее настроение и поэтому я нарисую сегодня веселый смайлик. А у вас какое настроение? Если хорошее, то рисуем веселый смайлик, а если грустное- то грустный/(каждый ребенок рисует на мольберте смайлик).

Воспитатель: А давайте теперь друг другу улыбнёмся и поприветствуем сегодняшний день:

- Здравствуй, небо голубое! – руки вверх!

- Здравствуй, легкий ветерок! покачиваем руками!

- Здравствуй утро! – наклоны в разные стороны.

- Здравствуй день!

-Нам здороваться не лень! - обнимаем соседа.

***Воспитатель:***

 Ребята, мы так часто говорим слово «здравствуйте», а может кто-то знает, что же это значит? (варианты детей)

Дети: Мы желаем ему здоровья!

 Воспитатель: А что такое -здоровье?

Ответы детей: Это – не болеть! Быть здоровым!

***Воспитатель***: - правильно, но а как нам не болеть то? Какими мы должны стать, чтобы не заболеть?Что должны предпринять для этого?

Ответы детей: должны стать сильными, выносливыми, закаленными, а для этого нам нужно :

Воспитатель:

1.Делать зарядку;

2.Закаляться;

3.Чаще гулять на свежем воздухе;

4.Кушать правильную еду, полную витаминов и полезных веществ;

5.Соблюдать правила гигиены (мыть руки, чистить зубы).

***Воспитатель***:

Что такое – «здравствуй»

Лучшее из слов!

Потому что «здравствуй»

Значит- будь здоров!

Правило запомни!

Знаешь- повтори!

Старшим это слово первым говори!

Воспитатель:

Мы немножко засиделись, давайте наши ножки ручки разомнем:

-Мы два раза топнем ножкой(топаем ногами)

-И еще один – в ладоши!

***Воспитатель***:

- Ребята, мне кажется, что за дверью кто-то есть. Дайте ка я посмотрю..

( Воспитатель идет за дверь и приносит игрушку собачки с корбкой, которая закрыта).

***Воспитатель:*** Чтобы нам коробку открыть, нужно выполнить несколько условий, сказала мне собачка***.*** Готовы?

Хлопнем 2 раза возле правого уха, два раза возле левого
Хлопнем спереди, хлопнем сзади

Хлопнем верху и хлопнем внизу!

Раз, два, три - крышечка улети!

***Воспитатель:*** Ребята, коробка открылась, а там письмо!

Хотите узнать, что в нем? Давайте прочитаем!

***(Воспитатель открывает письмо , так картинка страшного микроба***

***Содержание письма:***

«Мы, жители острова Здоровья, просим вас о помощи. Злой Микроб украл все наши улыбки. Мы давно уже не улыбались, от нас ушло здоровье, очень просим: «Помогите нам!» Но чтобы нам помочь, вам предстоит пройти испытания. Мы верим, что вы сильные и смелые и обязательно справитесь. Удачи вам! Жители острова «Здоровья».

***Воспитатель***. Ребята, что же нам делать? (Ответы детей).

***Воспитател***ь. Как мы можем помочь жителям?

***Воспитатель***. Ну что ж, тогда отправимся в путь. Только путь туда не прост. Нам предстоит выполнить задания и отгадывать загадки, чтобы найти остров и спасти жителей! Готовы на это?

Ответы детей: Готовы!

Смотрите, наша собачка принесла нам какую –то карточку. На ней написано: « По дороже шагов пройдешь, новую карточку с заданием найдешь».

Звучит веселая музыка, ребята идут по коррекционному коврику здоровья (пуговки, губки, деревяшки, шершавая и гладкая поверхность).

Пройдя по коррекционному коврику, ребят встречает белочка с новой карточкой.

***Воспитатель:*** Давайте немного поиграем в игру. Если я буду говорить правильно, то вы хлопаете в ладоши, а если неправильно- то топаете ногами.

Каша – вкусная еда.

Это нам полезно? (Да)

Лук зелёный иногда

Нам полезен, дети? (Да)

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? (Нет)

Щи – отличная еда.

Это нам полезно? (Да)

Мухоморный суп всегда…

нам полезен Да ? (Нет)

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно? (Да)

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки? (Нет)

Овощей растёт гряда.

Овощи полезны? (Да)

Съесть мешок большой конфет

Это вредно дети? (да)

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда! (Да)

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы? (Да)

***Воспитатель***: Вы Молодцы. Справились и с этим заданием. Открою Вам третий закон страны Здоровья «Здоровье-это развитие ума!». Смотрите, нам зайка несет следующее задание. Вредные микробы специально перемешали все картинки в конверте, чтобы нас запутать. Давайте попробуем разобраться в них.

***Задание:*** Разложи правильно полезную и вредную еду. (картинки с полезной и вредной едой делим на две столбика и вывешиваем на мольберт.

***Воспитатель:***

Смотрите, а кто это вереди нас ждет. Да это же волк –спортсмен. Он каждое утро делает зарядку. Давайте мы покажем ему свою зарядку***. (Под*** музыку «Веселая зарядка» дети делают упражнения).

Воспитатель: Ну что ж, Волку очень понравилась наша зарядка и он дал нам следующий конверт с заданием. (воспитатель открывает конверт с буквами)

Воспитатель:

Ребята, а здесь какие-то буквы, картинки и загадки к ним.

***Задание: отгадать загадки про витамины, правильно подобрать картинку продукта, в котором есть этот витамин***.

(Ответы детей).
***Воспитатель***:А что же такое – « витамины? **Витамины** - это «солдаты», которые охраняют наш организм от злых вредных микробов и разных болезней. –

**Витамин А** –очень важен для зрения. Его называют «витамином роста». Он есть в морковке, арбузе, персике, дыне, тыкве, абрикосе.

**Витамин С**- укрепляет наш иммунитет, защищает от простуды. С его помощью можно быстрее выздороветь. Есть в винограде, апельсинах, яблоках, лимоне,луке,клубнике, смородине, капусте.

**Витамин Д** – укрепляет наши зубы и кости. Есть в морской капусте, рыбе, икре, масле, сыре, твороге, молоке.

**Витамин В** -рыба, хлеб, мясо, птица, орехи, овсянка, яйцо, сыр, кефир.

Вот ребята с какими витаминами мы сегодня ознакомились.

***Воспитатель***. Молодцы, ребята. Теперь мы с вами знаем, чтобы сохранить **здоровье** нужно есть полезную еду и витамины. Возьмем витамины с собой, пойдем по дорожке «шагов» дальше.

Смотрите, кто нас тут встречает. Это Доктор Айболит.И у него для нас письмо.

Содержание письма: «Дорогие ребята! У нас на теле скапливаются вредные микробы, мы их не видим. Поэтому, чтобы не болеть, надо мыться, ухаживать за собой, даже если ты и не очень грязный.

Запомните правила, чтобы сберечь **здоровье**.

1- правило: Умывайтесь по утрам и вечерам.

2- правило: Мойте руки после игры, прогулки и туалета.

3- правило: Мойте руки перед едой с мылом.

4- правило: Чаще принимайте душ и ванну.

5- правило: Чаще проветривать комнату.

6- правило: Чаще гулять на свежем воздухе.

Не болейте! Ваш Доктор» Айболит».

Воспитатель: Ребята, доктор Айболит оставил нам хорошие советы, то делать, чтобы не болеть и быть здоровыми. Мы молодцы, справились со всеми заданиями и теперь можем помочь жителям острова» Здоровья» вернуть им здоровье. Садимся скорее в волшебный парашют и возвращаемся в етский сад. Раз, два, три парашют,Скорей лети.

Рефлексия:

Дети, передавая мяч воспитателю, вспоминают как они помогали жителям **острова**«**Здоровья**», какие трудности испытывали при выполнении заданий, что нового они узнали из этого путешествия.