

Сценарий спортивной квест - игры в подготовительной группе «Дружим с витаминами»

Цель: закрепление с детьми знаний о пользе витаминов в овощах и фруктах.

Задачи:

1. Привлечь детей к здоровому образу жизни через спортивные развлечения.
2. Развивать интерес к спортивный играм, укреплять здоровье детей.
3. Развивать быстроту, ловкость, умение самостоятельно выполнять задание.

Ход мероприятия:

Ведущий: Здравствуйте, ребята! У меня к вам вопрос: Вы дружите с витаминами? Любите овощи и фрукты? (ответы детей)

А в каких продуктах витамины бывают? Ну-ка, дружно называйте! (дети отвечают) А знаете, что полезные витамины есть не только во фруктах и овощах, но и в мясе, рыбе, молоке, орехах, горохе, в разных крупах. Крупа- это зернышки, из которых варят каши. Есть витамины, которые полезны для наших глаз - это витамин А - находится в морковке, сладком перце, в яйцах, для наших сердец необходим витамин В - молоко, хлеб, куриное мясо. А еще есть витамин С, который помогает организму бороться с простудой – он есть в лимонах, апельсинах и мандаринах.

Витамин Д укрепляет кости, чтобы они были крепкими, его очень много в рыбе. Скажите, мои друзья, а в детском саду дают вам полезные продукты?

(ответы детей) Правильно! В детском саду повар готовит еду из полезных продуктов: здесь дают и кефир, и рыбу, и яйца, кашу, мясо, а на полдник яблоки, апельсины, чай с лимоном. (можно предложить детям самим перечислить) Сегодня предлагаем вам, вместе с нами отправиться в путешествие по детскому саду, пройти испытания, проверить себя в знании о правильном питании. После каждого пройденного испытания, вам будут выдавать листы с разными изображениями. В конце всех испытаний, мы снова встретимся в этом зале и соберем их в одну книгу. (Делимся на две команды, раздаем план маршрута и отправляемся по станциям)

1 станция «В гостях у Витаминки» (группа №5)

Витаминка (воспитатель): Здравствуйте, ребята, давайте познакомимся, мы группа Витаминки. Есть витаминки в моей корзинке, здесь и яблоко, и груша, все эти фрукты полезно кушать. А вы любите фрукты? (ответы детей)

Витаминка: Мои друзья, маленькие витаминки, перепутали все фрукты и овощи в корзине. Ребята, вы же поможете нам разобрать их?

(ответы детей)

Эстафета «Собери овощи и фрукты»
(ребята – «витаминки», надевают на себя шапочки овощей и фруктов и расходятся врасыпную)

Одна команда «путешественников» собирает фрукты: выбирает ребенка с шапочкой фруктов и отводит его в отведенное место



(обруч), другая – овощи: детей с шапочкой овощей, отводят в обозначенное место – обруч. Дети бегут «змейкой», выбирают «овощи» или «фрукты» и отводят их на обозначенное место.

Витаминка: Порадовали меня, разобрали все фрукты и овощи, спасибо!

Витаминка: Посмотрите, какие, разноцветные витаминки еще у меня есть. (Берет корзину с разноцветными шариками).

Ребята, помогите мне рассортировать витаминки по корзинкам.



Подвижная игра «Забрось витаминку»

Дети забрасывают (метание) разноцветные шарики по цветам в три разных корзинки (красный, желтый, зеленый)

Витаминка: Спасибо вам, ребята, вы такие замечательные помощники! Так настроение подняли нам сегодня. На память от нас хотим подарить буклеть и памятку о витаминах. Помните нас, не забывайте! (*отдает памятку о витаминах*)

Продукты, в которых содержится витамин «А». Давайте посмотрим на них и запомним! Это - морковь, помидор, тыква, абрикос, персик, дыня, арбуз, яблоки, петрушка, укроп, рыба, сливочное масло, молоко, яичный желток, рыба и многие другие. Очень важно, что отсутствие витамина «А» в организме человека может привести к замедлению роста. Витамин «А» нужен для хорошего зрения.

2 станция «Огородники» (группа №3)

Огородник: Здравствуйте, ребята! Мы – огородники, любим огород сажать, сеять разные семена, и ухаживать за ними. Вы, не просто так заглянули к нам в гости? (дети отвечают) Хорошо, отдадим мы вам, то, что вы ищите. Предлагаю сначала ребятам послушать и отгадать, что же мы вырастили на грядках, задание на внимание:

- Жил один садовод, он развел огород, приготовил старательно грядки.

Он принёс чемодан полный разных семян, но смешались они в беспорядке.

Наступила Весна, и взошли семена, садовод любовался на всходы,

Утром их поливал, на ночь их укрывал и берёг от прохладной погоды.

Но когда садовод нас позвал в огород, ни в земле, ни в воде, мы таких овощей не встречали.

Показал садовод нам такой огород, где на грядках, засеянных густо,



Огурбузы росли, помидыни росли, редисвёкла, чеслук и репуста.

Вопрос: Назовите правильно, что выросло на грядках?(дети отвечают)

Огородник: Еще одно испытание есть для вас. Я зачитаю четверостишия о продуктах, если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе хлопаете в ладоши, а если о том, что для здоровья вредно, вы топаете.

1. Ешь, побольше, апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить.

Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань, как кипарис.

3. Что бы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и винегрет.

4. Нет полезнее продуктов – вкусных овощей и фруктов

Кате, Ване и Ирине - всем полезны витамины!

Ведущий: Поиграйте вместе с нами в игру.



Игра «Огородник»

(шапочка капусты, назначают ребенка – «капустой», другой – «огородник», остальные игроки встают в круг, капуста в кругу, огородник за кругом)

«Во саду ли в огороде, много фруктов – овощей

Много фруктов – овощей и для супа, и для щей.

Огородник: Тук-тук! Дети: Кто там?»

Огородник: Это я – огородник! Дети: Зачем пришел?

Огородник: За...(капустой)

Дети: Ты капуста не зевай, поскорее убегай!

(дети в хороводе, поднимают руки вверх, огородник догоняет капусту)

Ведущий: Молодцы, ребята! Весело с вами играть! Вручаем вам памятку о витаминах. Витамин «В». Продукты, содержащие витамин «В» - мясо, дрожжи, черный хлеб, капуста, яичный желток, горох, фасоль, орехи, творог, сыр и многие другие. Когда в пище мало витамина «В» человек всегда очень грустный и много плачет.

3 станция « В гости к доктору» (группа №4)

Доктор: Здравствуйте, ребята! Все здоровы? Никто не чихает? Отлично!

Я слышала, что у вас витаминный - квест, и вы отлично знаете, в каких продуктах бывают витамины? Что ж, проверим, я загадаю вам загадки, а вы попробуете отгадать, что это. Готовы?

Загадки: В летнем солнечном саду зреют фрукты на виду.

Только нужно не лениться отгадать их потрудиться.

*Близнецы на тонкой ветке, все лозы родные детки.

Гостю каждый в доме рад. Это сладкий ...
(виноград)

*Все о ней боксеры знают, с ней удар свой развивают.

Хоть она и неуклюжа, но на фрукт похожа ... **(груша)**

*Эта ягода лесная нам лекарство заменяет -

Если Вы больны ангиной, пейте на ночь чай с ... **(малиной)**

*Очень яркая девица летом прячется в темнице. Любят зайчики и детки в свежем виде и в котлетках. Эта рыжая плутовка называется... **(морковка)**

*Я – и свежий, и солёный, весь пупырчатый, зелёный.

Не забудь меня, дружок, запасай здоровье впрок. **(огурец)**

*Жёлтый цитрусовый плод в странах солнечных растёт, витаминов кладезь он, а зовут его... **(лимон)**

*Прежде чем его мы съели, все наплакаться успели. **(лук)**

*Сто одеждек - все без застежек. **(капуста)**

*Он похож на рыжий мяч, только уж не мчится вскачь. В нём есть С витамин - это спелый **(апельсин)**

*Он тяжелый и пузатый, носит фрак свой полосатый. На макушке хвостик – ус, спелый изнутри **(арбуз)**

Доктор: Ребята, а витамины только в овощах и фруктах бывают?

(дети отвечают) А в каком продукте есть белок и желток? Конечно же, это яйцо. Вот и поиграем в игру "Перенеси яйцо в ложке"!

Игра "Перенеси яйцо в ложке".

1 вариант: Участники делятся на две-три команды по 4-5 человек. По команде ведущего под музыку участники по очереди бегут с вареным яйцом в ложке до



отметки, оббегают ее, возвращаются, предают ложку следующему. Играем 2-3 раза.

2 вариант: стоя в кругу, 2 ведущих спиной друг к другу, в руках ложка с яйцом. По команде: раз, два, три – беги, дети начинают движение за кругом в разные стороны. Задача: быстрее соперника вернуться на свое место.

Доктор: Молодцы, все верно отгадали и очень весело играли! Нам пора с вами прощаться, кушайте витамины, не болейте, занимайтесь спортом!

Отдаем памятку о витаминах. Витамин «С». Продукты, в которых есть этот витамин: все цитрусовые фрукты (лимон, апельсин и другие, шиповник, красная смородина, картофель, лук, редиска, репа, перец, цветная капуста и многие другие. Есть и другое название этого витамина. Оно очень хорошо вам знакомо – это аскорбиновая кислота. Витамин «С» укрепляет кости и десны, необходим для вашей кожи.

4 Станция «Кухня»

Ведущий: Как вкусно пахнет! Вы догадались, куда мы пришли? (*Кухня*) Поскорей ответьте, дети, кто же лучше всех на свете вас сумеет угостить, напоить и накормить? О ком эта загадка? (*о поваре*) Что делают повара? (*Повар готовит еду, варит, жарит, печет.*) Как можно найти кухню? (*по запаху, по табличке на двери*) Повара очень старательные, умелые, готовят вкусную и полезную пищу, поэтому следует съедать все, что они для вас готовят, и благодарить их за это.

Повар предлагает детям устно, **по карточкам приготовить винегрет, «сварить» борщ и компот.**



Какие продукты входят в состав этих блюд, полезны ли они? Дети раскладывают правильно карточки и отвечают. Повар дарит памятку о витаминах. Витамин «Д». Продукты с витамином «Д» - это молочные продукты: творог, сыр, масло, рыбий жир, яичный желток, икра, рыба, петрушка, крапива и многие другие. Но, главным источником витамина «Д» является солнце и солнечный свет! Играя на прогулке, занимаясь спортом, вы получаете двойную пользу.

После прохождения всех станций, команды собираются в зале.

Ведущий: Наше путешествие подошло к концу.

Мы многое узнали о витаминах, которые необходимы для нашего здоровья. Ребята, нам осталось пройти еще одно испытание. Чтобы заработать последнюю памятку о витаминах, перейдем к заключительному этапу. На столе



разложены овощи, фрукты и разные продукты. Задача ребят, разложить продукты по составу, в каких продуктах находятся витамины А, В, С, D.

Ведущий: Молодцы, ребята! Угостите друг друга «витаминами»!

Игра «Угости витаминкой»

Команды встают в две шеренги, лицом друг к другу. На середине площадки разделительная полоса. По двум сторонам площадки разбросаны воздушные шарики («витаминки»). По команде, под музыку игроки начинают перебрасывать друг другу воздушные шары («витаминки»), «угошают» друг друга «витаминами».

(чья команда забросит больше шаров соперникам, та и выиграла)



Ведущий: Вы играли замечательно! Справились со всеми заданиями. Понравился ли вам путешествие? Что нового узнали? Сегодня мы поняли, что для человека очень важны здоровое питание, занятия физкультурой и спортом. Каждому человеку, чтобы хорошо расти, быть сильным и

крепким, не болеть, иметь здоровые зубы, быстрее выздоравливать, нужно ЧТО? (*Дети: "Витамины!"*). Все памятки, что вы собрали, путешествуя по детскому саду, мы дарим вам!