

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 спортивным 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 врассыпную)

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 буклет 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 одежек - все без застёжек. (**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 ложку"!

Игра "Перенеси яйцо в ложку".

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, передают 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»), «угощают 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!