**Переволоцкий районный отдел образования**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад с.Чесноковка» Переволоцкого района**

**Оренбургская область, Переволоцкий район**

**с.Чесноковка ул.Кушмухаметовых, д.6**

**8(35338)2-36-80**

**Email** [sadik-perevol\_raion-2012@mail.ru](mailto:sadik-perevol_raion-2012@mail.ru)

****

**Квест « Знатоки здорового питания»**

**ДЛЯ УЧАСТИЯ В МУНИЦИПАЛЬНОМ ОТБОРОЧНОМ ТУРЕ КОНКУРСА МЕТОДИК**

**«ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСА К ИЗУЧЕНИЮ НАЦИОНАЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ ЧЕРЕЗ РЕАЛИЗАЦИЮ ПРОГРАММЫ**

**«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»**



АВТОР: Мустафина Венера Мугалимовна

Воспитатель 1 кв.категории.

**Квест «Знатоки здорового питания»**

Правила игры.

Перед началом игры, на общем сборе все дети делятся на команды по 5-7 человек. Каждой команде выдаётся маршрутный лист с указанием названия, местоположения **станций**и порядка их посещения.

На каждой **станции** соревнуются по одной команде. За выполнение задания команда получает баллы: за первое место – по три балла, за ничью – по два балла, за второе место – по одному баллу на каждой **станции.**

Особенность этой игры в том, что на каждой **станции** педагог рассказывает детям о том аспекте **здорового питания**, которому посвящена **станция,** а затем дети выполняют задание по соответствующей теме.

В конце игры-путешествия команды собираются вместе, подводятся итоги, команды-победители награждаются.

Цель игры:

Уточнить представление детей о здоровой пище. Приучаться работать в команде, слушать мнение друзей, вместе находить правильный ответ. Получать удовольствие от совместной игры.

Задачи:

* дать воспитанникам представление о национальных блюдах; формировать у детей широкую, целостную картину мира, расширять кругозор;
* развивать логическое мышление, внимание, память;
* воспитывать у детей уважение к традициям русского народа и народам других стран.

*Для организации игры потребуется:*

Предварительная работа:

* чтение художественной литературы: Н. Носов «Мишкина каша», Братья Гримм «Горшочек каши», «Яблоко» В. Сутеев, «Слава хлебу!» С. Погореловский, К. Чуковский "Мойдодыр" татарская народная сказка «Комыр-батыр», «Гулчачек», пословицы и поговорки о продуктах.
* отгадывание загадок;
* рассказ детьми о своём любимом продукте;
* речевая игра: «Угадай продукт по описанию»;
* беседы с детьми о здоровом образе жизни, о значении витаминов и содержании их в различных продуктах;
* ситуативный разговор "Для чего нужен режим дня",
* разучивание народных танцев.

Ход игры:

Спортивный зал разделён на зоны "станции", возле каждой "станции" стоит столик, на нём логотип названия станции и задание для детей.

Содержание:

1. **Станция *«Загадочная»*.**

*Задание — отгадать загадки с хоровым ответом.*

1. Пчелки летом потрудились

Чтоб зимой мы угостились

Открывай пошире рот

Ешь душистый. сладкий *(мед)*

2. Из крупы ее сварили

Посолили, посластили,

Эй, ну где же ложка наша

Так вкусна на завтрак *(каша)*

3. Лук, капуста и картошка

Разных овощей немножко.

Ты в кастрюле их ищи

Это суп с названьем *(Щи)*

4. Сделан он из молока.

Но тверды его бока.

В нем так много разных дыр.

Догадались? Это *(сыр)*

5. Что за белые крупинки?

Не зерно и не снежинки.

Скисло молоко и в срок

Получили мы *(творог)*

6. Что за белая водица

С фермы к нам в бидонах мчится?

Мы ответ нашли легко

Это просто *(Молоко)*

**2. Станция *«Выбор****»*

На этой **станции** детям надо ответить по очереди на два вопроса:

какие продукты вы любите и почему?

Затем дети все вместе оценивают свои ответы с точки зрения влияния любимых ими продуктов на **здоровье**.

На этой  **станции** команда может получить по пять баллов за то, что умеют думать и рассуждать и, в конце концов, приходить к правильному мнению.

1. **Станция *«Опиши»***

На этой станции нужно описать состав национальных блюд (**чак-чак, блины**) , каждой команде одно блюдо.

**4. Станция *«Овощи и фрукты****»*

Здесь нужно перечислить какие овощи были использованы для приготовления первых блюд русской национальностей

 Главное — перед тем как начинать соревнование, рассказать детям о пользе этих овощей или фруктов.

- Какие овощи и фрукты бывают зелеными? *(огурец, горошек, перец, кабачок, капуста)*

- Какие овощи используют при приготовлении борща?

*(морковь, картофель, лук, капусту, свеклу)*

- Какие овощи кладут для приготовления щей?

*(морковь, помидоры, капуста, картофель, лук)*

5**. Станция *«Витаминная****»*

- В каких продуктах есть витамин А? *(морковь, тыква, перец, персики, абрикосы)*

- В каких продуктах есть витамин Д *(желток яйца, сыр, масло, икра, рыбий жир)*

- В каких продуктах есть витамин Е *(печень, орехи, молоко, растительное масло)*

- В каких продуктах есть витамин С *(капуста, черная смородина, перец, лимон)*

1. **Станция *«Сказочная»***

*(сказки разных национальностей, в которых описываются блюда)*

- Где нашла девочка волшебный горшочек? *(в лесу)*

- Что дала курочка петушку, чтобы у него появился голос? *(маслице)*

- Что приготовила мельница мельнику *(кренделя, калачи, пирожки*

- Что испекла Гульчечек при попытке убежать от убыр аби? *(белеш)*

- Как кашу едят в деревне Хёльмёла? «Из сказки как едят кашу?» *(*Горшок с кашей ставят в избе на столе, кружку с топлёным маслом - на лежанке, кадушку с простоквашей - во дворе. Зачерпнут кашу ложкой и бегом к лежанке - обмакнут кашу в масло, теперь бегом во двор - глотнуть простокваши, так-то каша много вкуснее!*)*

- Из чего сварил кашу солдат? *(из топора)*

- Какую ошибку допустил Мишка при варке и каша не сварилось ? *(много положил крупы и не соблюдал последовательность готовки)*

**7. Станция *«Аппетитная»***

*Перечислить русские и татарские национальные блюда*

Что едят на завтрак?

Что едят на обед?

Что едят на полдник?

Что едят на ужин?

**8**. **Станция *«Пословиц и поговорок»***

*На этой****станции****нужно дополнить последним словом пословицы, которые придумал про еду народ. А народ зря не скажет! Выигрывает команда, которая быстрее даст больше правильных слов. За каждое правильное слово команде выдаётся жетон.*

1. Всякому нужен и обед (и ужин).
2. Гречневая каша – (матушка наша).
3. Где щи, да каша – (там и место наше).
4. Излишняя сладость, (пуще горечи).
5. Лук от семи (недуг).
6. Кашу маслом (не испортишь).
7. «Кто гостей не любит звать, (тому радости не знать)
8. « Кунакны яратмаган, ( шатлык һич белмәс)» (татарская пословица)
9. "Кунак ашы – (кара каршы)", что значит "Гостевое угощение взаимное»
10. Если щи хороши, другой пищи… *(не ищи)*.
11. Мельница живет водою, а человек… *(едою)*.
12. Когда я ем, я глух и… *(нем)*.

**9. Станция *«Вкусная»***

Реквизит: кусочки разных полезных продуктов, лежащие на бумажных тарелках, одноразовые вилки, салфетки.

Задание — с завязанными глазами определить на вкус, какой продукт дали попробовать. Выигрывает команда, в которой больше всего правильных ответов. Обратить особое внимание детей на то, что в этом конкурсе подсказывать нельзя, каждый должен понять вкус продукта самостоятельно. После того, как продукт угадан *(или не угадан)* ребенок рассказывает, чем он полезен и что из него можно приготовить.

**10. Станция танцевальная**

На этой станции нужно станцевать танец «Тыкмач кису» (тат. нар.танец)

В конце игры проводится подсчет баллов, подведение итогов игры.

Список литературы:

3. «Татар халык ашлары». Ю.Ә. Әхмәтҗәнов Казань.Тат кн. изд-во,1985год

12. Латышина Д.И. По берегам Идели. Татарский народ. Быт, культура, обычаи с древних времен. Издательство Москва, Центр гуманитарного образования,1995г.

Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании./ Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006.

6. Климович Ю. П. Учимся правильно питаться. – Волгоград: Учитель – 2007г.