

Астана қаласы әкімдігінің № 34 «Ақ бидай» балабақшасы

«Дәруменді» іздеуде атты квест-ойыны

Квест-игра «В поисках Витаминки»

Астана, 2025

Квест «В поисках Витаминки»

Цель: формирование представления о здоровом питании, как основе здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие:

-расширять и уточнять знания о полезных продуктах;

- при помощи игровых ситуаций закрепить основы здорового питания;

Развивающие:

-развивать познавательный интерес, инициативу и самостоятельность, умение анализировать, делать выводы,

рассуждать;

-развивать умение взаимодействовать в командах: общаться, обсуждать, находить общее решение договариваться,

Воспитывающие:

Воспитывать интерес к здоровому образу жизни, бережное отношение к собственному здоровью.

Ход квеста:

Ведущий: Здравствуйте, ребята. Сегодня мы отправимся в страну Здорового питания.

А что такое здоровое питание? (Правильное или здоровое питание предполагает, что в организм регулярно, в необходимом количестве и оптимальных соотношениях должны поступать многие питательные вещества — белки, углеводы, жиры, вода, минеральные вещества и витамины.)

Для чего нам нужно правильно питаться? (Питание является главным и едва ли не единственным способом доставки в наш организм энергии и веществ необходимых для нормальной жизнедеятельности. С пищей поступают или производятся из нее практически все элементы участвующие в биоэнергетическом обмене и строительстве новых клеток организма.)

Разобраться в этих вопросах нам поможет квест

Ведущий: Квест – это цепочка игр и заданий, где в конце участники что-то находят и приходят к финишу. Цепочка не простая, а требующая от игроков настоящего мозгового штурма.

Во время путешествия нам понадобятся: Выдержка, Внимание, Ловкость, Эрудиция, Дружба, Уважение друг к другу, а также Безопасность.

Прежде, чем мы начнём, вспомним правила безопасного поведения:

- не толкаться, не кричать, быть внимательными;

Станция №1 «Чтобы быть здоровым» -Пазлы

Станция №2 «Сказочная Викторина»

1. Какой корнеплод из земли вытаскивала целая семья?

2. Какой продукт разбила мышка?
3. Какое хлебобулочное изделие совершило неудачное путешествие по лесу?
4. Какой овощ помог бедной падчерице в сказке?
5. Какой овощ не давал принцессе уснуть?
6. Какой фрукт помогал стать молодым в русских народных сказках?
7. Из чего были сделаны берега реки, которая помогла сбежать детям от гусей-лебедей?
8. За чем отправилась Маша в лес?
9. Какую ягоду собирали медведи?

Станция №3 «Полезное-вредное» -игра-лото

Станция №4 «Спортивная»

1. У вас три попытки. Вам надо попасть в корзину мячом.
2. Проскакать на скакалке за 15 раз.
3. Прокрутить обруч за 1 минуту.
4. Дружно, держась за плечи друг друга, присесть 5 раз.
5. Громко крикнуть 3 раза – ура, ура, ура!!!

Станция №5 «Витаминная» -консультация Натальи Александровны.

