**Квест-игра «В поисках витаминок»**

Цель: помочь детям в занимательной форме, закрепить знания о пользе витаминов, воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Задачи: 1.Обучающие: - формировать представления детей о необходимых витаминах; - формировать представления о составляющей здорового образа жизни человека; - учить детей участвовать в конкурсах и эстафетах, соблюдая правила; - учить детей заботиться о своем здоровье.

2.Воспитательные: - формировать готовность к совместной деятельности со сверстниками; - воспитывать умение выполнять коллективные действия; - создавать радостное настроение. 3.Развивающие: - помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной; - развивать двигательную активность детей; способствовать обогащению эмоциональной сферы; - вызывать положительные эмоции от совершаемых действий; - развивать организованность, доброжелательное отношение к окружающим.

Воспитатель: Ребята, сегодня к нам в группу принесли письмо. Давайте его прочитаем. (Воспитатель читает письмо). «Здравствуйте ребята! Отгадайте, кто я? В овощах и фруктах есть, Сколько их, не перечесть. Есть еще в форме таблетки Вкусом лучше чем конфетки. Для Сони, Вани, Ангелины Что полезно? (Витамины) Мы пришли поиграть с вами в ваш детский сад. Чтобы нас найти вам поможет вот эта карта.

 Воспитатель: Ребята, отправимся на поиски витаминок? Посмотрите внимательно на карту, где в детском саду мы будем их искать. (Дети рассматривают карту называют места детского сада, где спрятались витамины: кухня, кладовая, медкабинет, музыкальный зал). Перед дорогой нам нужно набраться сил. Становитесь по порядку на веселую зарядку! (Зарядка под музыку

 Ой как весело мы зарядились энергией от зарядки! А для чего нам нужно делать зарядку? (ответы детей) Молодцы ребята! Теперь можно отправляться на поиски витаминок. Посмотрите на карту, куда мы пойдём сначала. (Ребята определяют по направлению стрелок, что идти нужно сначала на кухню). Дети приходят на кухню. Дети: Здравствуйте, мы ищем наших друзей витаминок, и мы знаем, что одна из них спряталась у вас. Повар: Да, есть у нас одна витаминка, а какая, вы узнаете, когда отгадаете мои загадки.

 **Загадки:** Расту в земле на грядке я, Красная, длинная, сладкая. (Морковь)

Сочные да крупные, вот такие круглые. Летом зеленеют, к осени краснеют. (Помидоры) Это вовсе не игрушка — Ароматная. (Петрушка) Кругла, а не месяц, Желта, а не масло, Сладка, а не сахар, С хвостом, а не мышь. (Репка) **Повар**: Какой витамин содержится в этих овощах и фруктах? Дети: Витамин – А. Повар: Есть у меня для вас ещё задание Вам нужно определить на вкус овощи и фрукты. Игра «Определи на вкус». **Повар:** Молодцы, ребята. А вот и витамин, который прятался у меня на кухне. (Отдаёт ребятам витамин А). Воспитатель: Ребята, посмотрите на карту куда сейчас мы отправляемся. (Дети определяют по карте, куда им идти). Дети приходят в кладовую. Дети: Здравствуйте, мы ищем наших друзей витаминок, и мы знаем, что одна из них спрятался у вас. **Кладовщик:** Да, верно, но чтобы её найти вы должны выполнить задания. Когда мы говорим слово “овощи”, подразумеваем не всё растение, а какую-то его часть, которую можно употреблять в пищу. Отгадайте загадку и назовите часть растения, которую используем в пищу. 1. На жарком солнышке подсох И рвётся из стручков… (Горох – семена)

 2. Хоть я и сахарной зовусь, Но от дождей я не размокла. Крупна, кругла, сладка на вкус. Узнали вы? Я… (Свёкла – корень) 3. Лоскуток на лоскутке – Зелёные заплатки… (Капуста – лист) 4. Красна девица сидит в темнице, А коса на улице… (Морковь – корень)

- Фрукты являются источниками многих витаминов и минеральных веществ. Зимой употребляют кроме свежих фруктов, ещё и сушеные. Они тоже очень богаты витаминами. Как можно использовать сухофрукты? (Сухофрукты можно использовать для приготовления компотов, а также их добавляют в каши и запеканки). **Задание «Сухофрукт сушёный фрукт»** Перед ребятами тарелка с сухофруктами, они определяют и называют фрукты, которые использовались для сушки. **Задание «Винегрет».** Из предложенных овощей дети выбирают овощи из которых можно приготовить винегрет. Кладовщик: Молодцы, ребята. А вот и витамин, который прятался у меня в кладовой. (Отдаёт ребятам витамин В). **Воспитатель**: Ребята, посмотрите на карту куда сейчас мы отправляемся. (Дети определяют по карте, куда им идти). Дети приходят в медкабинет. Дети: Здравствуйте, мы ищем наших друзей витаминок, и мы знаем, что одна из них спрятался у вас. Медсестра: Посмотрите ребята какая корзинка с едой. Не понятно, все ли продукты в ней полезны для детского организма. **Игра «Вредно-полезно»** (Дети делят продукты на две корзинки: полезные и вредные). -А сейчас поиграем в игру и узнаем что полезно и что вредно для здоровья. Я зачитываю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах,вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!» А если о том, что для здоровья вредно, вы хлопаете в ладоши. Игра «Совершенно верно!» 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. Чтобы правильно питаться,вы запомните совет: Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград. 4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов. И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела. Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

 6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся, Ешь по больше витаминов, с болезнями не знайся. А вот и витамин, который у меня прятался. (Медсестра отдаёт детям витамин С).

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите на карту куда сейчас мы отправляемся. (Дети определяют по карте, куда им идти). Дети приходят в музыкальный зал. Воспитатель обращает внимание детей на слайд. Задание «Определи продукты в которых есть витамин D». Воспитатель: Ребята, мы с вами знаем название витаминов и в каких продуктах они живут. Чтобы лучше их запомнить, я предлагаю вам на большие буквы наклеить изображения продуктов, овощей и фруктов, соответствующие данным витаминам. (Дети самостоятельно выполняют задания). Воспитатель: Молодцы ребята, я думаю, что теперь вам ни одна болезнь не страшна. А наши поварята приготовили вкусный витаминный салат и приглашают вас его попробовать. (Дети проходят в группу, где их встречает воспитатель с группой «поварят». Дети рассказывают из каких фруктов приготовлен салат и какие витамины в нём есть).