Игра – путешествие «В страну Витаминия»

Автор: Мухутдинова Алиса Гумаровна, воспитатель первой квалификационной категории, МБДОУ N14 «Зернышко», г.Набережные Челны.

Цель: продолжать развивать интерес детей к вкусной и полезной пище

Задачи:

- Систематизировать знания о витаминах и продуктах питания, как жизненно необходимых организму человека;

- Закреплять знания о приготовлении некоторых блюд;

- Формировать умение рассказывать о полезных продуктах, об их значении для организма, путем перевоплощения в театрализованном представлении;

- Продолжать формировать представление о необходимости заботы о своем здоровье.

Приемы и методы: приход сказочного персонажа; театрализованное действие; чтение стихотворений , поговорок и пословиц детьми; дидактические игры; подвижная игра; отгадывание загадок и кроссворда.

Материалы и оборудование: ширма, магазин, пенек, шапочки продуктов для детей, карточки с изображение продуктов и блюд для дидактической игры, мольберт, маркер, белый шарик, мяч.

Ход:

В зале магазин, на пеньке сидит Незнайка, за ширмой дети, наряженные в костюмы овощей и фруктов.

Вед: Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать,

Как здоровым стать!

Дорогие гости! Мы вас приглашаем с собой в путешествие в страну правильного питания.

Вы, ребята, проходите,

По дорожке вы идите.

 (Дети идут с ведущим по дорожке, видят на пеньке сидит Незнайка)

Ой, смотрите, кто-то там сидит

Толи плачет, толи спит.

 (Подходят)

Ну-ка, угадай-ка,

Кто это?

Дети: Незнайка.

Вед: Что случилось Незнайка?

Незнайка: Я не знаю как мне быть

В магазине, что купить?

Помогите мне скорей,

Что полезней, что вкусней?

Вед: Мы тебе поможем, не грусти,

Собирайся с нами, иди.

 (Идут дальше по дорожке, навстречу овощи: капуста, морковь)

Капуста: Мы команда полезных овощей,

Жить человеку с нами веселей.

Дружба с капустой, луком, морковью –

Это дорога к вашему здоровью.

Морковь: Внимательно прислушайтесь к нашим словам

И вы поймёте, как нужны мы вам.

Только в нас полезные витамины,

В здоровом питании они не заменимы!

 (Выбегают фрукты: яблоко, лимон, апельсин)

Яблоко: Мы не спорим, вы продукты полезные,

Но послушайте и нас, господа любезные.

Во фруктах сладость и витамины,

В этом мнении все едины!

Лимон: Мы фрукты самые лучшие,

Хотим, чтоб нас, лишь кушали,

Только с нами жить веселей,

Поэтому фрукты всех важней!

Апельсин: Да! Да! Да!

Ничего важнее фруктов нет,

Ешьте фрукты – вот наш совет!

Вед: Овощи, фрукты, не спорьте. Какие продукты полезны мы узнаем, отгадав загадки.

Загадки:

1. Сверху зелено, внутри красно

В землю вросло.

 (свёкла)

2. Он круглый и красный,

Как глаз светофора,

Среди овощей нет вкусней…

 (помидора)

3. Как надела сто рубах

Захрустела на зубах.

 (капуста)

4. Этот жёлтый плод на пальме растёт,

Там где лето круглый год.

 (банан)

5. Расту в земле на грядке я

Рыжая, длинная, сладкая.

 (морковь)

6. Яркий, сладкий, налитой,

Весь в обложке золотой.

Не с конфетной фабрики,

А с далёкой Африки.

 (апельсин)

7. Жёлтый, цитрусовый плод

В странах солнечных растёт

И на вкус кислейший он,

А зовут его …

 (лимон)

8. Растёт на бахче тёмно-жёлтого цвета.

Известна как Золушкина карета.

 (тыква)

Вед: Какое слово у нас получилось под цифрой 9?

Незнайка: Теперь я понял: в овощах и фруктах много витаминов, они все полезны для нашего организма.

Вед: Ребята, пойдёмте дальше.

 (Дети идут навстречу им Каравай)

Каравай: Нет, подождите, господа,

В народе давно идёт молва,

Что ХЛЕБ - всему голова!

Сушки, бублики, ватрушки и печенье,

Для здоровья полезны все без сомненья!

Вед: Недаром в пословице говорится:

Рыба – водица,

Ягода – трава,

А хлеб всему голова!

Ребята, вспомните поговорки и пословицы о хлебе.

Пословицы и поговорки о хлебе

Дети:

- Хлеб – батюшка, а водица - матушка.

- Не красна изба углами,

 А красна пирогами.

- Хлеб в пути не в тягость.

- Гречневая каша – матушка наша,

 А хлебец ржаной – отец родной.

- Хлеб да вода – блаженная еда.

- Знают все, кто ест:

 Хлеб не надоест!

Незнайка: Худ обед, коли хлеба нет!

Вед: Посмотрите, кто это к нам спешит?

 (Выходит Молоко)

Молоко: Что вы, что вы господа!

Без меня вам никуда!

В молоке есть витамины,

Оно полезно и любимо.

Настроенье повышает

И здоровье укрепляет.

Вот как выпьешь молоко,

Жить становится легко.

Пейте вечером и по утрам,

Дорогу забудете к докторам!

Вед: Из молока делают продукты, которые мы все знаем. Давайте поиграем в игру «Назови молочный продукт». Мы будем передавать шарик под музыку, у кого он останется, тот называет продукт, сделанный из молока.

 П/игра «Назови молочный продукт»

Незнайка: Молоко – продукт полезный,

Очень вкусный – всем известно.

Я скажу вам от души :

Лучше пищи не ищи!

Вед: Отправляемся дальше в путь.

 (Дети идут дальше, навстречу Рыба и Мясо)

Рыба: Остановитесь, господа любезные

Мы тоже очень полезные.

Каждому понятно, всякому ясно,

Что не прожить вам без рыбы и мяса.

Мясо: Мясо полезно, объясняем толково,

Не обойтись нам в обед без жаркого.

Без мяса и рыбы не будет силы,

Только с нами вы сильны и красивы!

Незнайка: От этих продуктов, ты так и знай,

Энергия бьёт всегда через край!

Вед: Настало время поиграть,

Какое блюдо? Будем узнавать.

Д/игра с картинками «Что можно приготовить из данных продуктов?»

 (Ведущий показывает картинки, дети отгадывают блюдо)

- Яйцо, молоко – «Омлет»;

- Манная крупа, молоко - «Манная каша»;

- Творог, яйцо, мука, сахар – «Творожная запеканка»;

- Вода, капуста, картошка, морковь, лук – «Щи»;

- Свёкла, капуста, морковь, картошка,

зелёный горошек, растительное масло – «Винегрет»;

- Огурец, помидор, растительное масло – «Салат».

Незнайка: Я знаю какие продукты нужны для того, чтобы приготовить котлеты: мясо, немного хлеба, соль по вкусу и панировочные сухари.

Вед: Молодец, Незнайка, ты уже многому научился и много узнал полезного. А нам пора уходить.

 (Навстречу бегут Каши)

1 каша: Погодите, не спешите

Вы без нас не уходите.

Важней для человека - каша

В ней вся сила наша!

Ешьте каши утром и вечером,

Когда заняты, и когда делать нечего.

2 каша: Конечно кашу ешьте и в обед,

И не будет в жизни серьёзных бед.

Кашу ешьте с изюмом, печеньем,

С курагой, с морковью, с вареньем.

Каши разные нужны,

Каши разные важны!

Незнайка: Теперь мне всё ясно стало, понятно.

Разные каши – вот жизни основа,

Ешьте их снова, снова и снова!

Вед: Ребята, посмотрите.

Вот и мячик прикатил

Всех играть нас пригласил.

 Д/игра с мячом «Варим кашу»

Мяч бросаем,

Какую кашу варим – называем.

- Каша из гречки – «Гречневая каша»;

- из овсянки – «Овсяная каша»;

- из риса – «Рисовая каша»;

- из манки – «Манная каша»;

- из кукурузы – «Кукурузная каша»;

- из пшена – «Пшённая каша»;

- из геркулеса – «Геркулесовая каша»;

- из пшеницы – «Пшеничная каша»;

- из гороха – «Гороховая каша»;

- из перловки – «Перловая каша»;

- из ячневой крупы – «Ячневая каша»;

- из разных круп – каша «Дружба».

Незнайка: Спасибо вам, ребята!

Научили вы меня дружить,

Какие продукты любить.

Знаю, что мне в магазине покупать,

Чтоб здоровым, сильным стать!

Вед: Вот и закончилась наша игра

Нам в детский сад возвращаться пора.

1 реб.: А теперь мы улыбнёмся

Крепко за руки возьмёмся.

И всем вам на прощание

Мы подарим пожелания.

2 реб.: Чтоб болезнь предупредить заранее,

Вы должны соблюдать режим питания.

3 реб.: Пищи жирной воздержитесь

И запомните навсегда – это не полезная еда!

4 реб.: Пищей сладкою, шоколадкою

Вы не увлекайтесь!

5 реб.: Очень острого и солёного

 Вы остерегайтесь!

6 реб.: Творог ешьте, пейте молоко,

От зубного кабинета

Будете вы далеко!

7 реб.: Ешьте разные каши всегда –

Это полезная еда!

8 реб.: Любите яблоки, груши, апельсины

В них сплошные витамины!

9 реб.: Грызите морковку с хрустом

Поверьте это очень вкусно!

10 реб.: Мясо и рыбу не забывать,

Чтобы сильными, умными стать!

11 реб.: О хлебушке не забывайте,

В обед о нём вспоминайте!

12 реб.: Полезная еда и вода

Всем они нужны всегда.

Будем витамины есть и соки пить,

Чтобы здоровыми быть!

Вед: Мы открыли вам секреты,

Как здоровье сохранить.

Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить!

Спасибо за внимание.

Дети: До свидание!