Квест-игра для старших и подготовительных групп Станция «Витаминная»

Оформление станции: по всему помещению размещены композиции из овощей и фруктов.

Персонаж: принцесса Витаминка.

Материал и оборудование: корзинка с витаминами (витамины - колобки со шляпами, на которых написаны буквы «А», «В», «С»); муляжи или настоящие овощи и фрукты: морковь, помидор, абрикос - витамин «А»; зеленый горошек, картофель, цветная капуста - витамин «В»; шиповник, черная смородина, перец - витамин «С»; три тарелки, на каждой из которых написаны названия-«имена» витаминов: «А», «В», «С» для игры «Витаминные тарелки»; карточки с изображениями или муляжи овощей и фруктов (морковь, помидор, абрикос, горох, лук, зелень, тыква, черника); арбуз, яблоко, вишня, абрикос, дыня, персик, тыква, кабачок и др., мешочек, украшенный узорами для игры «Волшебный мешочек».

Ход игры на станции

Детей встречает взрослый в костюме принцессы Витаминки.

Витаминка. Здравствуйте, дети! Меня зовут принцесса Витаминка. Вы уже знаете, что витамины — это маленькие-премаленькие полезные частички, которые живут в разных продуктах.

Познакомьтесь с моими друзьями. Это разные витамины. *(Достает корзинку с витаминами.)* Буквы — это их имена. Обратите внимание, что эти буквы читаются не совсем так, как русские. На самом деле их зовут «А», «Б», «Ц». Это древние имена, и поэтому они написаны на латинском языке. Витамины уважают и любят все, кто хочет быть сильным, ловким, смелым, красивым, а главное — здоровым! А вы хотите подружиться с витаминами? *(Ответы детей.)* Тогда я вам открою секрет, в каких овощах и фруктах они живут и чем они полезны человеку.

Игра «Витаминные тарелки».

Ведущий - Витаминка показывает детям тарелки, на каждой из которых написаны названия «имена» витаминов: «А», «В», «С». Детям предлагается, отгадывая загадки, выкладывать на тарелки овощи и фрукты. Ведущий напоминает детям, чем особенно полезны данные витамины: А — укрепляет зрение; В — способствует росту; С — укрепляет организм, оказывает противовоспалительное действие, защищает от инфекций.

За кудрявый хохолок
Лису из норки поволок.
На ощупь — очень гладкая,
На вкус — как сахар сладкая.
(Морковь) А (влияет на здоровье глаз)

Сидит на палочке
В красной рубашечке,
Брюшко сыто —

Камнями набито.
(Шиповник) С *(*Борется с сезонными простудами*)*
Раскололся тесный домик
На две половинки,
И посыпались оттуда
Бусинки-дробинки.
(Горох) (В и А) (влияет на работу головного мозга)
Была зеленой, маленькой,
Потом я стала аленькой.
На солнце почернела я,
И вот теперь я спелая.
(Черная смородина.) В (люди, которые употребляют в пищу не болеют даже простудой.
Как на нашей грядке
Выросли загадки —
Сочные да крупные,
Вот такие круглые.
Летом зеленеют,
К осени краснеют.
(Помидоры) В (кожа будет гладкой и беспроблемной, иммунитет окрепнет, а сердце заработает, как мотор.
Неказиста, шишковата,
А придет на стол она —
Скажут весело ребята:
«Ну рассыпчата, вкусна!»
(Картофель) С (Повышает работоспособность
Когда красен твой стручок —
Ты злой и горький старичок!
Если ты зеленый малый, Т
воя горечь убежала,
Ты гордишься сочным тельцем
И зовешься сладким.
(перцем). (Повышает аппетит
Угадай, что за капуста, —
В ней цветочков густо-густо,
Несколько голов кудрявых,
В шубках белых, кучерявых.
(Цветная капуста.) С (благотворно влияющие на нервную систему человека.
Желтый фрукт.
Он очень сладкий.
Не нужна и шоколадка.
Я сушить его могу,
Получу я курагу.
Отвечай мне на вопрос —

Что же это?

(Абрикос) способствуют быстрому росту ногтей и волос

Витаминка: Молодцы, все овощи и фрукты разгадали!

Витаминка предлагает детям приготовить борщ и компот. Дети говорят какие овощи (фрукты) надо использовать для их приготовления.

Витаминка: Есть ещё продукты, укрепляющие зрение, например морковь, помидоры, абрикос» (берет тарелку, на которой надпись «А»). Затем ведущий называет, в каких еще продуктах содержится витамин "А" (горох, лук, петрушка, тыква, черника, творог, Что же можно приготовить, используя представленные продукты. Например: «Из творога можно испечь ватрушку, из черники приготовить джем. Сварить гороховый суп. Из помидоров, лука и зелени сделать салат. Из абрикосов сварить компот, а морковку потушить либо натереть на терке и подать в сыром виде. Тыкву добавить в кашу».

Игра «Полезное - неполезное».

Разложить по двум тарелкам продукты полезные и неполезные.

Игра «Волшебный мешочек». Детям предлагается на ощупь определить, что находится в мешочке, какой овощ или фрукт.

Витаминка: Все загадки разгадали. Борщ и компот сварили. И на прощание хочу вам напомнить правила чистоты и здоровья.

Подвижная игра «Кулинарная разминка»

Руки мыть перед едой — Круговые движения руками (моем руки).

Правило для нас с тобой. Присесть, подняться, руки поднять

Овощи и фрукты — вверх.

Важные продукты!

Не забудь и их помыть Руки на поясе, повороты влево-вправо.

И стишок заучить.

Яблоко Я щеткой тру, Руки сжать в кулаки и тереть костяшками пальцев друг о друга.

Помидоры полощу, Руки опустить свободно вниз, движение влево-вправо (*«полоскание»*).

Виноград с черешней Кисти рук сжаты в кулак, руки перед собой.

Мой под душем нежно. Резко разжать кулаки.

Все помой, прополощи, Круговые движения кистями рук (*«мытье рук»*).

А потом гостей зови! Руки в стороны и наклон вперед.

Витаминка: Спасибо вам, дорогие друзья! О полезной еде поговорили. Все загадки мои вы угадали. Ставлю вам заслуженную печать в ваш маршрутный лист и жду новых встреч! До свидания!