

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 118»

**Конспект интеллектуально – познавательной игры
«Полезная еда»**

Разработала:
Субботина Марина Владимировна

Задачи:

1. научить детей осознанно подходить к своему питанию;
2. развивать способности к умозаключению;
3. воспитывать культуру поведения за столом.

Оборудование: к игре Аттракцион «Магазин»: картинки, на которых изображен сок, овощи, фрукты, ягоды, рыба, растительное масло, мясо, сыр, сметана, творог, яйца, сосиски, копченая колбаса, шашлык, рыбные консервы, маргарин, торт, конфеты, сахар, уксус, горчица, шоколад, лимонад, чипсы, кириешки, пирожные. (или муляжи – лучше муляжи, разложенные на большом подносе). Два детских стола, 2 скатерти, 2 набора столовой посуды. Бочка с написанными заданиями. Чашки чая с одинаковым количеством сахара (в одной горячий, в другой теплый). Сахар. 2 стакана (один с соленой водой, другой с простой). Две корзины (в них кладутся яблоки выигранные командой). Яблоки для присуждения очков. Яблоки для угощения детей. Две деревянные ложки. Разноцветные шарики (для пинг-понга) – витаминки. 4 корзинки: в двух лежат «витаминки» (шарики пинг-понг). Музыка из кинофильма Красная шапочка (песенка Красной Шапочки), музыка из мультфильма «Ну – погоди!».

Ход игры:

1. Проблемная ситуация:

Под музыку из кинофильма «Красная шапочка» появляется Красная Шапочка, она идет, собирает цветы. Здоровается с детьми. Продолжает собирать цветы. Появляется Серый Волк и осторожно крадет за ней. Волк повязывает обеденную салфетку на шею, а в руках у него сервировочные вилка и ложка. Красная Шапочка садится на пенек, Волк усаживается рядом и облизывается.

Волк: Здравствуй, Красная Шапочка

Красная Шапочка: Здравствуй, Волк.

Волк: Уж не к бабушке ли ты идешь? Уж не пирожки ли ты ей несешь?

Красная Шапочка: Волк, вот уже, сколько лет вы все об одном и том же спрашиваете: «Куда идешь? Что несешь?». У вас всегда мысли только об одном как наестся и побольше. Ходите по лесу и все кого-то хотите съесть. Стыдно! Вы совсем отстали от научных открытий. Посмотрите, сколько разнообразных вкусных, полезных продуктов нас окружает. Вот прочитайте энциклопедию «О вкусной и здоровой еде» *(Предлагает Волку энциклопедию. Волк открывает ее и удивляется)*

Волк: Ух, ты! Вот это да! Вот это еда! Вот здорово! Но я, же многого не знаю. Что же мне делать? Как мне быть?

Красная Шапочка: Стыдно Волк паниковать. Посмотри вокруг, сколько ребят и все они тебе готовы помочь. *(оборачивается вокруг и смотрит)*

Волк: Ой, здравствуйте ребята.

Дети: Здравствуй, Волк.

Волк: А вы действительно много знаете о вкусной и здоровой пище?

Дети: да

Волк: Вот здорово. А мне расскажете и покажете?

Дети: да

Волк: Красота. *(убирает вилку и ложку)* Тогда я больше не хочу ловить трех поросят, да Петушка – Золотого гребешка и не буду больше охотиться на Красную Шапочку и ее бабушку. Вы мне покажете и расскажете и я буду тоже питаться грамотно.

Красная шапочка: Ну, что ребята, поиграем с Волком. Покажем ему и расскажем?

Дети: Да.

Красная Шапочка: Отлично! Мы будем играть, и ты все увидишь и поймешь. Тогда мы разделимся на две команды. Ты Волк будешь в этой команде, а я в этой. Ой, а кто же у нас будет судьей. *(раздается уханье Сова, «влетает» Сова)* Точно. Здравствуй, Мудрая Сова. Ты нам поможешь?

Сова: А что случилось?

Красная Шапочка: Мы с ребятами хотели поиграть с Волком и показать ему, что такое вкусная и здоровая еда. Но нам хочется в игре посоревноваться, кто лучше знает, и команды есть, а вот судьи нет. Может быть, ты сможешь нам помочь?

Сова: Ну, хорошо. Тогда слушайте первое задание

2. Первое задание: Эстафета: «Кто скорее накроет стол»

Сова: Поскольку на пищеварение оказывает благоприятное воздействие красиво сервированный стол и внешний вид подаваемых блюд, мы с вами попробуем правильно и красиво накрыть стол.

Дети строятся в две колонны. Каждый держит в руках, какой – либо предмет сервировки. Первые участники подбегают к столу, накрывают его скатертью, возвращаются к своей команде и передают эстафету следующему участнику. При подведении итогов учитывается не только скорость выполнения задания, но и правильность сервировки.

3. Второе задание: «Заморочки из бочки»

Сова подносит бочку к команде и дает участникам самим вытащить вопросы.

Вопросы для команды Красной Шапочки:

- Когда Винни Пух и Пятачок пришли в гости к Кролику они посидели, покушали. Но когда пришло время уходить Медвежонок застрял в двери. Почему? *(он слишком много съел и растолстел)*
- Когда и где можно есть сладкое – на прогулке, в постели перед сном, в автобусе, в театре, за столом сразу после еды, когда посмотришь телевизор, когда сидишь в кино? *(Сразу после еды)*
- Что нужно сделать перед едой? *(помыть руки с мылом)*
- Сколько раз нужно прожевывать каждый кусочек? *(Не менее 30 раз)*
- На какую часть языка можно положить таблетку, чтобы не чувствовать ее горький вкус и почему? *(На любую, кроме задней, находящейся ближе к корню языка, потому что на ней располагаются «горькие» сосочки)*
- Можно ли есть на ходу? *(Нет, можно подавиться, и пища тогда может попасть в дыхательное горло)*
- Чем полезна и чем вредна жевательная резинка? *(Резинка очищает полость рта и зубы от остатков пищи, но если ее долго жевать, она заставляет работать желудок впустую.)*

Вопросы для команды Серого Волка:

- Сколько сахара можно класть в чашку? *(Не более двух кусков.)*
- Почему есть сладости в любое время вредно? *(Может испортиться аппетит, заболеть живот и зубы, будешь плохо расти и чаще болеть.)*
- Можно ли есть все вместе: суп с компотом, котлету с киселем, салат со вторым блюдом? *(Нет, это не件зно. У каждого продукта свое время переваривания.)*
- Что нужно сделать после еды? *(Пополоскать рот водой, чтобы удалить остатки пищи.)*
- Полезны ли чипсы? *(Нет. Жареная пища вредна для желудка.)*
- Сколько раз в день можно есть? *(Пять— первый и второй завтрак, обед, полдник, ужин.)*
- Можно ли разговаривать во время еды? *(Нет. Даже есть поговорка «Когда я ем, я глух и нем».)*

4. Третье задание: «Наши исследования»

Красная Шапочка и Серый Волк выбирают по одному участнику от команды, которые будут проводить опыты.

Опыт для команды Красной Шапочки

Цель. Доказать зависимость вкусовых ощущений от температуры продукта.

Ребенку предлагается сделать два глотка (горячий и теплый чай), содержащих одинаковое количество сахара. Ребенок говорит, что горячий чай не очень вкусный, потому что в нем «мало сахара». Для контроля ребенок кладет по одному куску сахара в каждую чашку и, размешав, пробует еще раз. В результате приходит к выводу, что теплый чай кажется слаще, чем горячий.

Опыт для команды Серого Волка

Цель. Доказать зависимость вкусовых ощущений от последовательности приема пищи разного вкуса.

После соленой воды ребенку предлагается попробовать простую воду. Она кажется ему сладкой.

5. Четвертое задание: Эстафета «Кто больше соберет витаминов»

Участвуют две команды. На противоположной от команд стороне находятся корзины с разноцветными шариками – «витаминами». У первых игроков в руках деревянная ложка. Каждая команда должна перенести с помощью ложки как можно больше «витаминов» в корзинку, стоящую около команд. Переносить можно только по одной витаминке. Игра продолжается пока звучит музыка.

6. Пятое задание: «Ты — мне, я — тебе»

Сова: Чем питаются животные? Одни из них едят растительную пищу. И называются они травоядными. Даже огромный слон питается травой и ветками деревьев. Другие животные — хищники. Они питаются мясом. Некоторые хищники (например, медведи) едят и мясо, и растительную пищу.

Вот видите, животные едят только то, что им положено, что им полезно. И у них редко болят желудки.

А как же надо правильно питаться детям, чтобы не болеть? Сейчас вы загадаете друг другу загадки о здоровой пище.

Дети поочередно загадывают друг другу загадки.

Загадки команды Красной Шапочки:

Круглолица, белолица,
Любит вдоволь пить водицы.
У нее листочки с хрустом,
А зову ее.....(*Капуста.*)

Как на нашей грядке
Выросли загадки
Сочные да крупные,
Вот такие круглые.
Летом зеленеют,
К осени краснеют. (*Помидоры*)

Пушистый и зеленый хвост
на грядках горделиво рос
Ухватился Ваня ловко:
Вылезай скорей.....(*Морковка.*)

Загадки команды Серого Волка:

Круглое, румяное,
Я расту на ветке.
Любят меня взрослые
И маленькие детки. (*Яблоко.*)

Ярко-желтый, ароматный,
Кислый, но на вкус приятный.
Хорош очень с чаем он,
Называется... (*лимон.*)

Самый кислый фрукт
Люди в чай кладут. (*лимон*)

Было зеленое платье атласное.
Нет, не понравилось, выбрала красное.
Но надоело также и это.
Платье надела синего цвета. (*Слива.*)

7.Шестое задание «Темная лошадка»

Сова.:Сейчас к нам придет один гость. Кто он? Отгадайте! (звучит музыка из мультфильма «Ну, погоди!»)

В зал входит Заяц.

Заяц:

Чтоб быть быстрым,
Чтоб быть ловким,
Я на завтрак ем морковку
И всегда перед едой
Лапки мою я водой.
Я от вас, друзья, не скрою,
Постоянно уши мою.
У лисицы острый нюх,
У меня отличный слух.

(И. Савчук)

А еще, друзья-ребятки, Утром делаю зарядку для своих быстрых ножек.

Зайчик весело шагает И ноги выше поднимает	Идут с высоким подъемом колена
Поставит руки на бочок И по тропинке – скок – поскок	Подскоки
Смотри! Болото впереди! По кочкам надо нам пройти.	Идут на носках
Бежит тропинка через лес И вьется, словно змейка. Попробуй быстро пробежать И не упасть сумеи – ка.	Идут «змейкой»
Зайчик наш в лесу спешит, Но, здравствуй, всем он говорит.	Идут шагом марша.

Заяц: А еще я приготовил для вас игру. Если в моей песенке я расскажу про полезные вещи, вы все вместе пойте: «Правильно, правильно, совершенно верно!». А если я пропою про то, что для здоровья вредно, вы молчите.

Игра «Совершенно верно!»

Ешь побольше апельсинов,
Пей морковный вкусный сок,
И тогда ты точно будешь
Очень строен и высок.

Дети:

*Правильно, правильно,
Совершенно верно.*
Если хочешь стройным быть,
Надо сладкое любить.
Ешь конфеты, жуй ирис,
Строен стань, как кипарис.
Чтобы правильно питаться,
Вы запомните совет:
Ешьте фрукты, кашу с маслом,
Рыбу, мед и винегрет.

Дети молчат.

Дети отвечают.

Не забудь перед обедом
Пирожком перекусить.
Кушай много, чтоб побольше
Свой желудок загрузить.

Дети молчат.

Нет полезнее продуктов
Вкусных овощей и фруктов.
И Сереже и Ирине —
Всем полезны витамины.

Дети отвечают.

Наша Люба булки ела
И ужасно растолстела.
Хочет в гости к нам прийти,
Да в дверь не может проползти.

Дети молчат.

Если хочешь быть здоровым,
Правильно питайся,
Ешь побольше витаминов,
С болезнями не знайся! *Дети отвечают.*

8.Седьмое задание: Эстафета «Полезные продукты»

Сова: Мы подошли к последнему, решающему конкурсу нашей игры.

Эстафета «Полезные продукты»

Участвуют две команды. Первые игроки берут с подноса продукт, полезный для здоровья, ставят его на стол, возвращаются к своей команде и передают эстафету следующему играющему. Побеждает команда, первая выполнившая задание. Из двух команд выбирается 3- 4 человека. Первая команда отбирает и выкладывает на стол картинки с продуктами полезными для организма, а из второй команды продукты не полезные. Затем дети объясняют свой выбор.

Стихотворение «Полезные продукты»:

Вот стоит стеклянный дом,
Покупаем в доме том
Помидоры и капусту,
Лук и перец очень вкусный,
Рыбу свежую и мясо,
И подсолнечное масло,
Фрукты, ягоды, салат –
Все полезно для ребят.

Н.Нищева.

Стихотворение «Вредные продукты»

Тот, кто хочет толстым стать,
должен целый день жевать
Плюшки, торт, конфеты, сахар,
Мясо, жаренное в масле,
Есть конфеты, шоколад,
«Фанту» пить и лимонад.

7.Подведение итогов

Сова подсчитывает, сколько яблок в корзинке у каждой команды.

8.Серый Волк благодарит ребят за науку. Прощается с ними.
Прощаются и все остальные персонажи.

9.После игры детей угощают яблоками.