3-5 класс СОШ, старшая группа ДДУ

**Квест – игра «Правильное питание – это здорово!»**

**Правила игры.**

**Цель:** закрепить у детей знания о законах здорового питания; убедить их в необходимости и важности соблюдения режима питания; учить детей выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания.

***Задачи:***

-привлечь внимание учащихся к проблеме питания

-расширять знания детей о правильном питании

-формирование навыков правильного питания

-развитие творческой активности учащихся

-изучение пищевых пристрастий учащихся

***Форма проведения****:* квест – игра

***Оборудование****:* Заданиям к каждой станции; маршрутные листы; карточки с изображением продуктов; набор продуктов: лимон, хлеб, чеснок, банан, яблоко, морковь.

Учащиеся делятся на три команды, каждая получает маршрутный лист с указанием станций. За каждый правильный ответ команда уч-ся получает 1 балл. В конце игры баллы подсчитываются и выявляется победитель. В конце игры- путешествия все команды собираются вместе, подводятся итоги, команды-победители награждаются грамотами.

Можно наградить не только команду, набравшую больше всех баллов, но и самую быструю команду, самую дружную команду, самую творческую команду, чтобы никто не остался незамеченным.

**Ход игры**

Добрый день, ребята! Сегодня мы проведем квест - игру, посвященную здоровому питанию. Влияние питания на здоровье человека давно признано во всем мире, и доказательств тому не счесть. Правильное питание продлевает продолжительность жизни человека и помогает противостоять болезням. Одни продукты укрепляют иммунную систему, другие очищают пищеварительный тракт. Правильно организованное рациональное питание - одно из важнейших условий здорового образа жизни.

Начнем нашу игру. Первый шаг разделиться на команды. (Можно разделить детей заранее, чтобы они придумали сами своей команде название, девиз.)

Придумать название команды и выбрать капитана.

***1 станция «Допиши словечко»***

(Командам раздаются листочки со словами детям нужно закончить фразу)

**Он молочный, Вкусный, сочный. Ванечка, дружок,**

**Ешь полезный ... (творожок)**

**В руку взяла ложку Наташа, Ест она утром овсяную ... (кашу)**

**Сварим из круп Мы Андрюше ... (суп).**

**Перед тем как лечь в постель, Выпьем клюквенный ... (кисель).**

**Любит маленький Дамир Утром сладкий пить ... (кефир).**

**Она украсит винегреты**

**Ярко-алым, сочным цветом. (Свекла)**

**И Оля и Наташа Его положат в кашу.**

**А мы им хлеб намажем**

**И девочкам покажем. (Масло)**

**Будет крепок и высок**

**Тот, кто пьет морковный ... (сок).**

### 2 станция « ПОЛЕЗНОЕ – ВРЕДНОЕ »

**Задание**: командам предлагается разместить по группам изображения полезных и вредных продуктов.

**Оборудование**: карточки с изображением вредных и полезных продуктов

### 3 станция « ВИТАМИННАЯ »

**Задание:** подобрать к обозначениям витаминов карточки с теми продуктами, в которых они содержатся.

**Оборудование:** карточки с названием витаминов, карточки с продуктами.

### 4 станция «УГАДАЙ, КАКОЕ БЛЮДО»

(Конкурс капитанов)

**Задание:** с завязанными глазами определить на вкус, какой продукт дали попробовать. Выигрывает команда, в которой больше всего правильных ответов.

**Оборудование:** кусочки разных полезных продуктов, лежащие на бумажных тарелках, одноразовые вилки, салфетки.

### 5 станция «ВКУСНЫЕ БЛЮДА»

**Задание:** подобрать к предложенным названиям блюд карточки с изображениями продуктов, подходящие к ним по составу.

**Оборудование:** карточки с продуктами и названиями блюд.

***6 станция « ДА – НЕТ»* Задание**: команды отвечают на вопросы «Да» или «Нет», поднимая соответствующие таблички. За каждый правильный ответ команде выдаётся балл.

**Оборудование**: таблички со словами «Да», «Нет»

**Вопросы:**

* + Все продукты одинаково полезны? (Нет)
  + Питание человека должно быть разнообразным? (Да)
  + Есть нужно очень быстро? (Нет)
  + Витамин Д вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей? (Да)
  + Ужинать надо перед тем, как ложишься спать, что не быть всю ночь голодным? (Нет)
  + Яблоки весной так же полезны, как и осенью? (Нет)
  + Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 литра воды? (Да)
  + Есть нужно один раз в день? (Нет)
  + В день можно съедать по целой шоколадке? (Нет)
  + В молоке, мясе и яйцах тоже есть витамины? (Да)
  + Летучие вещества фитонциды, которые есть в луке, убивают болезнетворные бактерии? (Да)
  + Для зрения очень важен витамин А? (Да)
  + В варёной или тушёной моркови больше витамина А, чем в сырой? (Да)
  + От недостатка витаминов человек может почувствовать себя хуже? (Да)
  + Торты, пирожные и булочки – самая полезная еда? (Нет)
  + В овощах и фруктах много полезных для здоровья витаминов? (Да)

***7 станция «ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ»***

**Задание**: Каждая команда должна как можно больше написать полезных советов. За каждый правильно написанный совет команде дается балл.

Ну вот мы закончили наше путешествие. Мы узнали, что вы много знаете, вы умны, здоровы, а главное дружны.

**Рефлексия.**

**Подведение итогов. Объявление результатов и награждение.**