**Квест «Правильное питание»**

**Автор:**

Молчанова Дарья Владимировна, учитель начальных классов

**Цель:** развитие интеллектуальных и творческих способностей обучающихся посредством вовлечения в интеллектуальную игровую деятельность.

**Задачи:**

* расширить знания учащихся о полезных и вредных продуктах, о правильном питании;
* развить познавательный интерес учащихся и расширить их кругозор;
* формировать навыки работы в группе.

**Оборудование:** маршрутные листы, задания для станций, картинки с продуктами, набор букв, карандаши, фломастеры, макеты тарелок.

**Правила игры**

В квесте принимают участие команды обучающихся 1-4 классов. Участники в штабе получают маршрутные листы (приложение 1). На каждой станции присутствует учитель (обучающийся старшей школы), который объясняет задание, оценивает правильность его выполнения, выставляет набранные баллы в маршрутный лист и ставит подпись о прохождении станции. В штабе объявляется старт и засекается время, а затем согласно указанному маршруту команды отправляются на станции (приложение 2), где получают задания и набирают баллы. Телефоны на время квеста отключаются. За нарушение правил квеста команду отстраняют от выполнения задания на данной станции. Победителем квеста становится команда, набравшая наибольшее количество баллов за наименьший промежуток времени.

Приложение 1

***Маршрутный лист для прохождения квеста***

***«Правильное питание»***

***Команда***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название станции** | **Расположение** | **Кол-во**  **баллов** | **Подпись** |
| 1. |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |
| 6. |  |  |  |  |
| Итого | |  | |  |
| Время начала | |  | | |
| Время окончания | |  | | |

Приложение 2

**Станция 1 «Загадочная»**

Участникам команды предлагается отгадать загадки. *Максимальное количество баллов –* ***6 баллов.***

1. Наступает час обеда:  
   Мой-ка руки, непоседа!  
   Из мяса, овощей и круп  
   Сварила мама вкусный…  
   *(Суп)*
2. Не снег,  
   А белое всегда.  
   Хоть и течет,  
   А не вода.  
   *(Молоко)*
3. Отгадать легко и быстро:  
   Мягкий, пышный и душистый.  
   Он и черный, и белый,  
   А бывает подгорелый. *(Хлеб)*
4. Из крупы ее сварили,  
   Посолили, подсластили.  
   Эй, ну где же ложка наша?!  
   Так вкусна на завтрак...(*каша*)
5. Не окрошка и не супчик.  
   Свекла в нем, морковь, огурчик.  
   Подают нам на обед  
   С постным маслом... *(винегрет)*
6. Что за белые крупинки?  
   Не зерно и не снежинки.  
   Скисло молоко — и в срок  
   Получили мы... *(творог)*

**Станция 2 «Придумай слово»**

Учитель раскладывает на столе набор букв, из которых участники должны составить слова, которые будут обозначать полезные продукты. Одно составленное слово – один балл.

Ы В Т К А М Н Г О С Л Р Е Д И Б У З Х П Я Ц Й Ч Ф

**Станция 3 «Полезные и вредные продукты»**

Участникам команды необходимо предложенные картинки с продуктами (приложение 3) распределить на три группы: 1) продукты, которые нужно есть каждый день; 2) продукты, которые можно есть в небольших количествах ежедневно или не каждый день; 3) продукты, которые не следует есть часто.

***3 балла*** *– правильное выполнение задания,* ***2 балла*** *– наличие 1-2 ошибок,* ***1 балл*** *– наличие 3 ошибок,* ***0 баллов*** *– наличие 3 и более ошибок или полностью неправильное выполнение задания.*

**Станция 4 «Угадай слово по описанию»**

Учитель загадывает слово (продукт) и описывает, участники должны назвать правильно продукт, загаданный учителем. Правильный ответ – 1 балл. *Максимальное количество баллов –* ***14 баллов.***

Арбуз – большая ягода;

Молоко- его дает корова;

Огурец – растет на грядке, зеленого цвета;

Рыба – плавает в реке;

Яблоко – красное, наливное;

Банан – желтый фрукт, растет на пальме;

Капуста – ее берут для борща;

Творог- его делают из молока;

Перец – он бывает красного, зеленого, желтого цвета;

Брокколи - пушистая капуста;

Лук – овощ, бывает зеленым и репчатым;

Свёкла – темно-красный овощ;

Лимон – кислый фрукт, добавляют в чай;

Помидор – овощ, красного цвета.

**Станция 5 «Полезное меню»**

Команда получает макеты тарелок. Участники должны нарисовать полезный завтрак, обед, ужин и рассказать, почему они сделали такой выбор.

Оценивается правильность выбора продуктов, блюд; аккуратность выполненного рисунка; логичность объяснения. По каждому критерию максимальное количество баллов – 5.*Общее максимальное количество баллов –* ***15****.*

**Станция 6 «Правила здоровья»**

Команде выдается карточка, в которой предлагается отметить «правильные» правила здоровья и объяснить свой выбор. Оценивается правильность выбора, логичность объяснения. *Максимальное количество баллов –* ***4 балла.***

|  |  |
| --- | --- |
| Я завтракаю каждый день. |  |
| Я ем 4-5 раз в день, когда мне захочется. |  |
| Я соблюдаю режим дня. |  |
| Я не делаю зарядку. |  |
| Я вовремя ложусь спать. |  |
| Я ем фрукты и овощи каждый день. |  |
| Я редко гуляю на свежем воздухе. |  |

Приложение 3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| https://do.ngs.ru/preview/do/888d6481bea7a88aba8bd71c9f61ae4b_1448432786_1000_820.jpg | http://www.amirta.ru/files/uploads/pienas-68675472.jpg | http://dom-kulinarov.com/uploads/recipe/kolbasy-i-sosiski/sosiski-iz-grudki-indejki-s-yablokami_1324.jpg |
| https://avatars.mds.yandex.net/get-pdb/27625/083a6bd4-687d-4ae3-a8e9-3c88c5d2025f/s1200 | http://kishechniktut.ru/wp-content/uploads/2017/11/Nezhiroe-myaso-700x500.jpg | http://www.livingnotesoflife.com/wp-content/uploads/2015/01/nuts.jpg |
| https://4tololo.ru/files/styles/large/public/images/20171710133854.jpg | http://www.cook-beautifully.com/wp-content/uploads/2016/01/vegetables.jpg | https://avatars.mds.yandex.net/get-marketpic/207337/market_AQHTus2etEm_osNEvuEZTQ/orig |
| http://www.pradukt.by/media/cache/products_sq600/products/cd/cd9aa68ebb0dbc29a603819657258fb7c75d92d3.jpeg | http://shokobed.ru/wp-content/uploads/2017/09/362080_yaico-fotografii.jpg | https://fitnessi.ru/wp-content/uploads/2016/09/0_81232_ec329f64_XL.jpeg |
| http://lipoxin.ru/wp-content/uploads/2017/05/Vitaminy3-1.jpg | https://mmedia.ozone.ru/multimedia/1020636448.jpg | C:\Users\User\Desktop\new_kopeka.png |