

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №4
города Новошахтинска
Ростовской области**

**Творческая работа
в рамках программы «Разговор о
правильном питании»
в номинации квест
«Чтоб расти и развиваться,
нужно правильно питаться!»**

Авторы: Хайдукова Ангелина - 12лет
Хайдукова Наталья Валериевна – учитель начальных классов
Данилова Ирина Валентиновна – учитель начальных классов

Форма проведения: Квест для учащихся 3-4 классов.

Цель: пропаганда правильного питания среди детей, корректировка вредных пищевых пристрастий.

Задачи:

- формирование ответственного отношения к своему здоровью посредством применения правил правильного питания, умения выбирать продукты, полезные для здоровья;
- формирование здорового образа жизни;
- обеспечение содержательного и полезного досуга детей;
- воспитание чувства товарищества, умения работать в команде.

Планируемый результат: активная жизненная позиция учащихся в вопросах правильного питания.

Формировать УУД:

Познавательные: познакомить с полезными свойствами молочных продуктов, каш, овощей и фруктов, правилами питания.

Регулятивные: преобразовывать практическую задачу в познавательную.

Коммуникативные: допускать существование различных точек зрения, вступать в диалог с учителем, одноклассниками, работать в группах.

Личностные: осознавать личную ответственность за своё здоровье.

Предметные результаты:

- расширение кругозора учащихся о правильном питании, о пользе витаминов для нашего организма;
- соблюдение норм и правил санитарии и гигиены.

Прогнозируемый результат:

осознание учащимися необходимости сохранения своего здоровья через навыки правильного питания.

Оборудование: компьютер, раздаточный материал, 3 ватмана, конверты с заданиями, продукты и кастрюля.

Длительность: 40-45 минут

Описание правил.

Перед началом игры, на общем сборе все дети делятся на 3 команды.

Каждой команде выдаётся маршрутный лист с указанием названия станций и порядка их посещения. На каждой станции участники игры получают задание, на выполнение которого дается 6-7 минут. На заключительном этапе квеста детям необходимо составить коллаж о правильном питании и защитить его. За правильное выполнение задания на каждой станции команда получает материал для составления коллажа.

В конце игры все команды собираются вместе, подводятся итоги, команды-победители награждаются.

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

ХОД ИГРЫ

Постановка целей и задач

Мотивация

Отгадайте загадку:

Любит тортики, варенье,
Сушки, сладости, печенье.
Он упитанный вполне...
И пропеллер на спине!



Карлсон очень любит покушать, особенно сладкое. У него для вас письмо, давайте прочитаем его.

«Здравствуйте, друзья! Свое письмо пишу я из больницы. У меня ухудшилось здоровье: болит голова, в глазах звездочки, все тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье и пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверное, я скоро поправлюсь.

Ваш Карлсон».

- Как вы думаете, почему у Карлсона ухудшилось здоровье? (ел много сладкого)
- Всем известно, что здоровье – это правильное питание. Ребята, а правильно ли питается Карлсон?
- Верно ли он составил меню? (нет)
- Давайте сегодня поиграем в увлекательную игру Квест и научим Карлсона правильному питанию.
- А что значит правильное питание? Это не только вкусно и сытно, но и с пользой для организма, а значит, и для здоровья.

Кричалка разминка «Полезное – неполезное».

Сейчас я буду показывать продукты питания. Если вы считаете, что этот продукт полезен для здоровья, вы хлопаете в ладошки, а если названный продукт, по вашему мнению, не полезен для здоровья, то вы кричите: «У-у!» и топаете ножками. Учитель может путать детей, говорит одно, а показывает другое. Дети должны слушать внимательно и делать всё правильно.

Молоко, малина, чипсы, калина, жевательная резинка, кока-кола, земляника, леденцы, яблоко, творог, капуста.

Озвучиваются правила игры и выдаются маршруты:

1 команда: «ЗАГАДОЧНАЯ», «КУЛИНАРНАЯ», «ВИТАМИННАЯ», «ПОЛЕЗНАЯ», «МУДРАЯ», «ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ»

2 команда: «КУЛИНАРНАЯ», «ВИТАМИННАЯ», «ПОЛЕЗНАЯ», «МУДРАЯ», «ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ», «ЗАГАДОЧНАЯ»

3 команда: «ВИТАМИННАЯ», «ПОЛЕЗНАЯ», «МУДРАЯ», «ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ», «ЗАГАДОЧНАЯ», «КУЛИНАРНАЯ»

Конкурсы

СТАНЦИЯ «ЗАГАДОЧНАЯ»

Разгадайте ребусы и вы узнаете «Топ-10 полезных продуктов»



Ы І Ё

Бобовые

“

”



Яблоки

Ч

”

Л

,



’

К

Чеснок



”



Х

И

Орехи

””



Г

,



’

Ы

Ягоды



Рыба



Мёд



Молоко



Гречка

2=E



Мясо

За каждый правильно разгаданный ребус участники игры получают картинки 10 полезных продуктов. (Приложение №1)

СТАНЦИЯ «КУЛИНАРНАЯ»

Перед вами расположены продукты и кастрюля. Вам необходимо, как настоящим поварам, отложить в кастрюлю продукты, необходимые для приготовления БОРЩА.

*За правильно выполненное задание участники игры получают рецепт полезного салата.
(Приложение №2)*

СТАНЦИЯ «ВИТАМИННАЯ»

Познакомьтесь с рассказом «Витамины – укрепляют организм» и ответьте на вопросы по прочитанному тексту.

«Витамины – укрепляют организм»

- Ребята, мы сегодня с вами познакомимся с витаминами.

Витамины – это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения пищи, они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего тела.

Если в пище недостаточно витаминов, человек болеет разными болезнями, становится слабым, вялым, грустным.

Если вы хотите быть весёлыми, работоспособными, крепкими, сильными и не поддаваться никаким болезням – надо принимать витамины.

- Хотите, я расскажу вам, откуда берутся витамины?

В почве притаилось несметное количество бактерий. Микробы – самые распространённые обитатели земли. Они существуют везде и всюду: в воздухе, в почве, в воде... Многие из этих мельчайших существ и начинают изготовление витаминов, обогащая ими почву и воздух.

В природе витамины образуются в растениях, поэтому плоды, овощи, фрукты служат для людей основным источником поступления витаминов в организм. Каждая травинка, каждый листик ловят солнечные лучи – источник жизни. Солнечный луч упадёт на зелёный лист и погаснет, но не пропадёт, с его помощью в листе возникнут необходимые для растения вещества, возникают и витамины. Их принято обозначать буквами: А ; В ; С ; D ; РР ; Е ; К. Количество поступающих в наш организм с пищей витаминов зависит от времени года.

Летом и осенью их в пищевых продуктах больше, поэтому зимой и весной необходимо покупать витамины в аптеке. Их нужно употреблять в определённых дозах (1 – 2 таблетки в день).

Растения могут сами вырабатывать витамины, а человек не способен делать это, он должен получать витамины с пищей. В природе есть растения и животные, которые вырабатывают определённые витамины.

Например: шиповник, чёрная смородина, апельсины, лимоны, капуста, лук – поставляют в организм витамин С. Этот витамин укрепляет весь организм, помогает нам не болеть.

Витамин А, который важен для зрения содержится в моркови, луке, петрушке, яйцах.

Витамин В способствует хорошей работе сердца и он содержится в молоке, мясе, чёрном хлебе, горохе, фасоли, гречке.

Витамин Е и D помогают росту нашего организма и укрепляют кости. Они содержатся в кукурузе, в рыбе, яйцах, молочных продуктах, печени, икре.

- Вы теперь много знаете о витаминах и будете подсказывать маме, чтобы она всегда покупала вам полезные продукты. И если их постоянно кушать, то ваш организм будет здоровый и сильный.

ВОПРОСЫ:

- Откуда берутся витамины?

- Ребята, а как вы думаете, в какое время года мы больше всего получаем витаминов?

- Как принято обозначать витамины?
- Какой витамин способствует хорошей работе сердца?
- Какие продукты содержат витамин А?
- Какой витамин помогает росту нашего организма и укрепляют кости?
- Какие продукты содержат витамин С?

За каждый правильный ответ участники игры получают картинки - витаминки. (Приложение №3)

СТАНЦИЯ «ПОЛЕЗНАЯ»

Перед вами вредные и полезные советы. Вам необходимо отобрать все полезные советы. Они станут частью коллажа.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Как поел, почисти зубки, делай так два раза в сутки.
Предпочти конфетам фрукты - очень важные продукты.
Помни лозунг ты такой: “Руки мой перед едой”.
Главное - не переедайте.
Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу.
Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
Ешьте овощи и фрукты - они полезные продукты!
Чтоб здоровью не во вред, много кушайте конфет.
Пейте пепси, кока-колу – будете всегда здоровы.
Ешь чаще, чтобы не проголодаться.
Конфеты, пряники, печенье повышают настроение.
Ешьте чипсы, кириешки и солёные орешки.

СТАНЦИЯ «МУДРАЯ»

- Уверена, каждому из вас знакома сказка «Красная Шапочка и Серый волк». Но моя сказка про эту девочку немного необычна. Она поможет вам узнать, какие продукты помогут школьнику стать внимательным, сообразительным, иметь хорошую память.

Прослушайте внимательно сказку и заполните КЛАСТЕР «ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ШКОЛЬНИКА» (Приложение №4)

СКАЗКА О ЗДОРОВЬЕ

Жила-была девочка. Звали ее Красная Шапочка.

Красная Шапочка с мамой жили в городе среди автомобильного шума, заводского дыма и вечной суеты. Мама допоздна работала, а девочка большую часть дня находилась одна. После

школы она наспех перекусывала. Первое ей греть не хотелось, и выручали бутерброды всухомятку.

День за днем время шло. Исполнилось Красной Шапочке 10 лет.

Глядит мама на дочку и не знает, то ли ей радоваться, то ли слезы лить. Исхудала дочка, бледная, болеть часто стала. Думала, думала мама и решила:

-А знаешь, доченька, я придумала, как тебя вылечить. Побывай-ка летом у своей прапрабабушки. Она тебе обязательно поможет.

Закончился учебный год, и Красная Шапочка на машине времени отправилась в прошлое к своей прапрабабушке. Одно мгновение - и она в деревне **Похлебкино**. Там жила ее любимая прапрабабушка. «Как красиво вокруг», - подумала девочка, стоя на проселочной дороге. С одной стороны дороги были бескрайние поля, с другой – лес. Недалеко виднелось озеро. А какой был запах! Это пахли цветущие майские травы и цветы. Вокруг пели птички, жужжали жуки над головой. Хотелось петь и смеяться.

Вот и домик прапрабабушки. Не успела девочка подойти к калитке, как дорогу ей преградил большой серый волк. Она вскрикнула, но волк заговорил добрым голосом:

-Не бойся меня, Красная Шапочка. Я не злой. Это я с виду такой страшный.

- А откуда ты знаешь, как меня зовут?- нерешительно спросила девочка.

- Я про тебя все знаю. Мы с твоей бабулей Марфой Васильевной большие друзья. Она про тебя часто рассказывает, скучает.

- А ты, волк, какой-то необычный. Почему у тебя такие блестящие глаза?

- Это благодаря твоей бабуле. Она меня **витаминами** подкармливает.

- А отчего у тебя, волк, такая пушистая, красивая шерсть? Уж не особым ли шампунем моешься?

- Опять спасибо твоей бабушке. Я ем такую пищу, от которой и шерсть у меня пушистая и шелковистая.

- А зубы, волк, у тебя тоже от особого питания такие выросли?

- Верно говоришь. Уж очень вкусное **молоко** бабушкина Буренка дает. В нем **кальций**. А он нужен **для крепких зубов**. Ладно, некогда мне, еще увидимся.

Красная Шапочка в изумлении стояла у калитки, а волк исчез.

Марфа Васильевна, услышав разговор за окном, поспешила во двор.

- Внученька моя,- сказала прапрабабушка и, поцеловав любимую внучку, протянула ей на красивом полотенце хлеб-соль.

-Бабуля, а зачем это?- спросила Красная Шапочка.

-По старинному русскому обычаю дорогих гостей встречают хлебом-солью. Тем более сама испекла. А **хлебушек** у меня самый **полезный** – **отрубной**. Такой хлебушек зарядит энергией, как минимум, на полдня. Отведай, внученька, и пошли в дом.

В избе было светло и уютно. А еще замечательно пахло.

-Бабушка, откуда такой приятный запах?

- Это все моя помощница печка колдует. Она поможет готовить вкусную и полезную еду. Я буду тебя каждый день угощать, а ты примечай и запоминай. И через месяц, другой хвори твоей и след простынет. Домой вернешься здоровенькой и крепкой.

-Бабушка, а Буренка твоя как поживает?

-Хорошо, милая. Сейчас ее молочка и отведаешь. А к молочку – **печенье овсяное**. Только **руки перед едой помыть** не забудь.

-Бабуля, а молоко детям очень нужно?

- Еще как. **Молоко** – это **источник белка и кальция**. Для роста детскому организму **нужны белки**. Поэтому, чтобы вырасти здоровой, надо пить молоко, а ещё есть **мясо,рыбу, гречку, орехи**. А кальций нужен детям для **роста зубов**. На завтрак буду тебе готовить **молочные каши с лесными фруктами**.

- Бабушка, ты знаешь все на свете, - засмеялась Красная Шапочка.- Скажи, а подружки мои здесь?

- Да, ждут тебя. Иди, поиграй. Только к обеду будь дома. Не забудь, что **перерыв между едой должен быть не более трех часов.**

За окном раздавались ребячьи голоса, а прапрабабушка Марфа

Уже думала, чем угостить Красную Шапочку и ее подруг.

Время пролетело незаметно. Девочки постучались в окошко.

- Бабуля, мы голодные как волки.

- Идите, с удовольствием своих «красивых волков» накормлю. Вы бегали, прыгали, очень устали. Теперь, **чтобы восстановить силы**, я приготовила вам **салат из овощей с зеленью, сметаной, запекла в печи курицу, надала морс черничный.**

-Бабуля, а зачем так много. Мы же лопнем.

-Да что ты, деточка. Это я вам на выбор поставила. Скушайте всего понемногу и будете сыты, и угощение попробуете. Помните, **переедать нельзя!**

После обеда Красная Шапочка вышла во двор покататься на качелях. Она смотрела на бабушкин огород и удивлялась, как много зелени растет на грядках: **укроп, петрушка, салат, сельдерей, щавель, лук** и еще какие-то стебельки, названия которых она не знала.

-Бабуля, а столько травы зачем?

-Это, внученька, не трава, а здоровье твое на грядках растет. В этой **зелени много витаминов и минеральных веществ**, которые омолаживают наш организм.

Красная Шапочка закрыла глаза и, представляя себя легким мотыльком, порхающим над зонтиками укропа, не заметила, как задремала.

Ее разбудили громкие ребячьи голоса. У забора стояли соседские мальчишки и оживленно спорили, на что лучше ловить карася.

-Ребята, возьмите, пожалуйста, меня с собой, - попросила девочка.

- Ну, пойдем, коли не шутишь. На вечерней зорьке клюет хорошо.

- Значит, будет **уха**, - выглянув в окошко, сказала Марфа Васильевна.

- Здравствуйте, баба Марфа, - поприветствовали ее ребята. – Это мы ради забавы ходим на рыбалку, а улов коту Ваське отдаем.

- Напрасно вы сами не кушаете рыбу. Она очень полезна.

- Бабуля, у тебя все нужное да полезное,- рассмеялась Красная Шапочка.

- А как же, ведь **в рыбе много белка. Он способствует улучшению памяти, укреплению иммунитета. Лучше рыбу варить или «томить» в печке, сохранятся все полезные свойства** продукта.

Солнце клонилось к закату, когда Красная Шапочка вернулась домой. Она стала увлеченно рассказывать бабушке о своих приключениях. А Марфа Васильевна собирала на стол ужин.

- Бабуля, ты опять что-то вкусное придумала?

-Не пробовала ты у меня **омлет с овощами**. Думаю, дай сделаю. Витамины и минералы, которые находятся в яйцах, улучшают внимание. И **простокваши** попей, очень полезно. Я слышала, вы там, в будущем все кислое молоко йогуртами называете. А у нас проще. Наливаю простоквашки в чашку, кладу горсть клубники свежей, можно с сахарком, и... отведай сама и скажешь, вкусно или нет.

Марфа Васильевна ласково улыбалась, глядя, как праправнучка стучит деревянной ложкой по чашке и облизывается.

- Я рада, что тебе понравилось. Помни, внученька, что **ужинать надоне позднее, чем за 2 часа до сна**. Ведь ночью мы отдыхаем, и **желудок наш должен отдыхать.**

За разговором время пролетело. На деревню Похлебкино опустилась ночная прохлада.

Проснулась Красная Шапочка с первыми петухами. Сквозь ставни пробивались солнечные лучики, приглашая девочку во двор, навстречу новому дню.

-Доброе утро, бабуля!

-Доброе утро, девочка моя! Умывайся, будем завтракать. **Каша овсяная** давно пыхтит в печке.

- Сегодня мы с девочками идем за **ягодами** в лес, - начала тараторить Красная Шапочка, быстро набивая рот кашей.

-Не торопись, **надо есть, тщательно пережевывая пищу**. Когда я ем, я глух и нем.

- Спасибо, бабушка, я побежала.

К полудню Красная Шапочка пришла с полным лукошком ягод.

-Посмотри, бабушка, сколько я витаминов насобирала.

Марфа Васильевна рассмеялась от души.

Дни сменяли один другой. Красная Шапочка подросла за лето, загорела, на щечках появился здоровый румянец. Хвори, как не бывало. Каникулы заканчивались, надо было на машине времени возвращаться домой.

Марфа Васильевна с сожалением расставалась с праправнучкой, но была очень рада, что внучка **выздоровела, благодаря здоровому питанию**. С собой в дорогу она дала внучке орешков:

- Будешь есть орехи, с любыми задачками справишься.

- Я поведала вам историю Красной Шапочки. Теперь она, также как и вы, знает, как правильно питаться, чтобы вырасти здоровой и хорошо учиться.

ВОПРОСЫ К ТЕКСТУ:

1. Какие продукты необходимо употреблять в пищу, чтобы зубы были крепкими?
2. Какой хлеб самый полезный? Почему?
3. Какие продукты способствуют улучшению памяти?
4. А какие продукты помогут вам восстановить силы?
5. Употребление каких продуктов помогает омолаживать клетки нашего организма?
6. Какие продукты позволят вам быть внимательнее на уроках?
7. Продукт, который поможет легко справляться с любыми задачками?

СТАНЦИЯ «ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ»

Просмотрите отрывок из Мультипликационного журнала «Веселая карусель» выпуск №5 1973 г. (исполнение песенки –загадки «Пейте дети молоко – будете здоровы»)

После просмотра мультфильма вам необходимо составить **СИНКВЕЙН** о правильном питании. Он также станет частью вашего будущего коллажа.

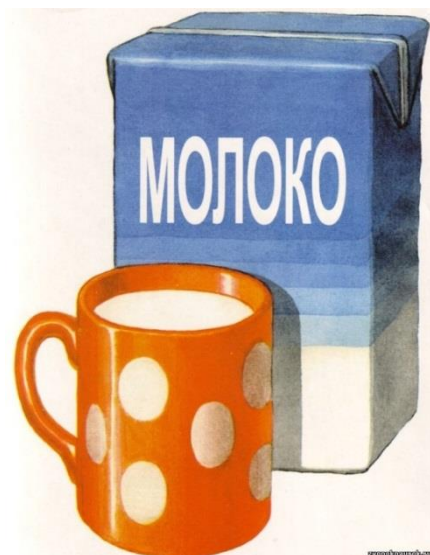
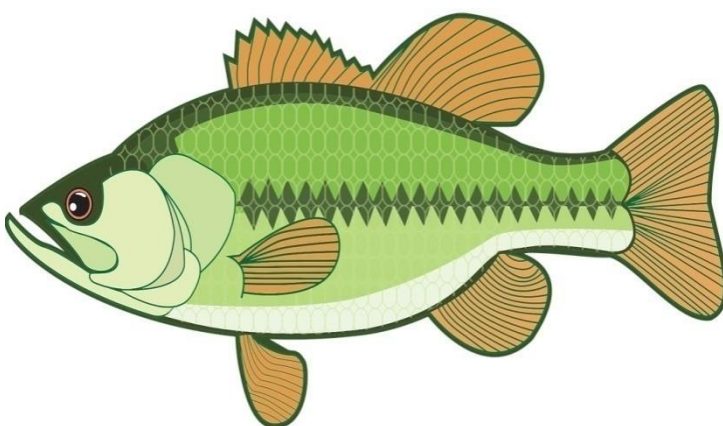
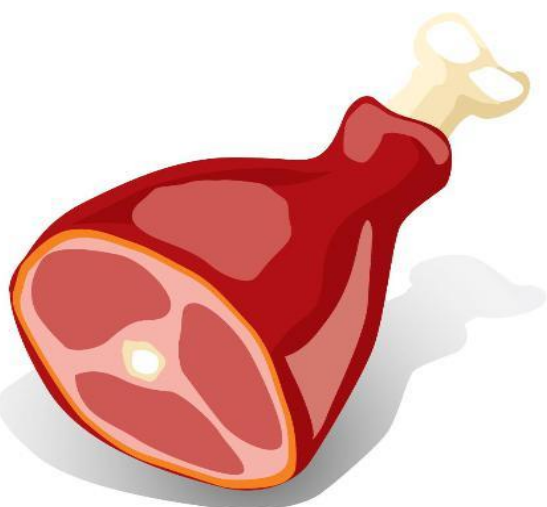
(возможный вариант синквейна)

Питание		
полезное		разнообразное
помогает	радует	укрепляет
Правильное питание - залог здоровья!		
Жизнь		

Составление и защита коллажа каждой команды.

Рефлексия деятельности

Итог. Ребята берутся за руки и говорят: «Чтоб расти и развиваться, нужно правильно питаться!»





Приложение №2

Салат с капустой и кукурузой

"Сочный овощной салат с капустой и кукурузой. Этот легкий салатик совсем не отразится на вашей фигуре.,,"



Время приготовления 20 минут



Ингредиенты:

Белокочанная капуста 300 г
Консервированная кукуруза 1 бан.
Свежий огурец 1 шт
Яблочный уксус 6% 2 ст. л.
Растительное масло 3 ст. л.
Зеленый лук 2 шт
Соль по вкусу

Приготовление:

Капусту нашинковать.
Добавить к капусте уксус и соль.

Хорошо размять руками и оставить на 10-15 минут.

Добавить огурец нашинкованный соломкой.

Добавить консервированную кукурузу.

Хорошо перемешать и заправить растительным маслом.

Немного настоять и подавать к столу, посыпав нашинкованным зеленым луком.

Приятного аппетита!



Салат с огурцом кукурузой «Лаура»

”Огурцы, салат и ... Кукуруза! Всё очень вкусно и просто. Нежный, легкий и очень вкусный салат с огурцом и кукурузой «Лаура» обязательно должен быть в вашей копилке рецептов..”
Время приготовления 15 минут



Ингредиенты:

Свежие огурцы 1-2 шт
Консервированная кукуруза 50 г
Укроп 1 пучок
Листья салата 1 пучок
Сметана 2 ст. л.
Соль по вкусу

Приготовление:

Огурец нарезать соломкой в миску.

Добавить кукурузу и мелко нашинкованный укроп.
Заправить сметаной и добавить листья салата. Перемешать.
Выложить на блюдо.
Наш вкусный и легкий салат с огурцом и кукурузой «Лаура» готов.
Можно подавать к столу.

Приятного аппетита!



Салат со свеклой «Агата»

”Салат со свеклой «Агата», этот яркий салат со свеклой, маринованными огурцами и сыром, который можно приготовить за считанные

минуты..”



Время приготовления 20 минут



Ингредиенты:

Свекла натуральная 1 шт
Огурцы маринованные 2 шт
Сыр прибалтийский 50 г
Сметана 2 ст. л.

Приготовление:

Свеклу отварить, остудить и очистить.

В миску натереть свеклу на крупной терке.
Добавить тертый сыр и соломкой нарезанные маринованные огурцы.
Заправить сметаной.
Перемешать, солить по вкусу.
Выложить в салатницу, украсить мелко порезанным зеленым луком.
Наш вкусный салат со свеклой «Агата» готов. Можно подавать к столу.

Приятного аппетита!







Приложение №4

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ШКОЛЬНИКА

