

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №1 «Образовательный центр» имени Героя
Советского Союза М.Р.Попова железнодорожной станции Шентала
муниципального района Шенталинский Самарской области**

Методическая разработка

игры-путешествия

«Здоровый образ жизни- это здоровое питание»

**Разработала:
Маслова
Надежда
Васильевна,
классный
руководитель 7а
класса**

Шентала, 2021

Данная игра в форме путешествия для обучающихся 7 класса (вместе с родителями) в нетрадиционном, но интересном формате будет способствовать нравственному, социальному и физическому развитию детей, укрепит связь семьи и школы.

Место проведения: классные комнаты и коридор.

Необходимый инвентарь: компьютер, проектор, скатерть, самовар, чугунок, ухват, деревянные ложки, краски, альбом для рисования, блюда, национальные костюмы, представленные РДК ж-д. ст. Шентала.

Используемые педагогические технологии, приемы: игровая технология, технология РКМЧП (развитие критического мышления через чтение и письмо), элементы ролевой игры.

Цель мероприятия: формировать представление у обучающихся, воспитанников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей.

Задачи мероприятия: показать взаимообусловленность возникновения традиционных блюд от географии территории; сформировать представление детей о многообразии, простоте и пищевой ценности многих традиционных блюд русской национальной кухни, возможности ежедневного включения некоторых из них в рацион питания школьников; познакомить детей с традиционными рецептами приготовления блюд русской национальной кухни; демонстрация национальных блюд народов Самарской области; привлечение внимания обучающихся и их родителей к вопросам правильного питания; способствовать формированию у детей толерантности, уважения к национальной культуре собственного народа и других народов.

Правила квеста:

- В игре принимают участие 5 команд по 5 человек.
- Участники придумывают название команды и выбирают капитана.

- Команда должна иметь эмблему или отличительные знаки.
- Выполнение заданий каждого этапа направлено на реализацию задач, поставленных перед данным занятием.
- На этапах стоят родители, которые следят за выполнением заданий, после выполнения расписываются в маршрутном листе и выдают кодовое слово.
- Каждая команда двигается по своему маршруту.
- Получает по 7 заданий, которые надо выполнить. Задания выполняются по одному или всеми членами команды. За выполненное задание команды получают баллы от 1 до 5 и кодовое слово на каждом этапе. У каждой команды игра начинается со своего этапа.
- За игру команды должны собрать шесть кодовых слов и получить такой призыв «Здоровый образ жизни-это правильное питание» Это название игры.

Рекомендации для организаторов игры:

- На этапах должны быть ручки или карандаши и бланки для записи ответов, которые сдаются жюри. Жюри и ведущие в одном лице формируется из родителей.
- Команды выполняют одинаковые задания, но их порядок подхода к этапу свой.
- Побеждает команда, которая выполнит все задания, наберет большое количество баллов и из кодовых слов соберет предложение.

Методические рекомендации по проведению игры-путешествия

В игре представлены этапы «Советы мудрой совы», «Вопросы тетушки Почемучки», «Витамины», «В гостях у сказки», «Национальные блюда Самарской области», «Вкусная картина». Заранее готовятся маршрутные листы и красочные символы, обозначающие название этапов. Этапы

расположены в разных классах. Команд 5, а этапов 7. 7 этап «Дегустация» проводится вместе с родителями и детьми.

В сюжете занятия использованы кукольные персонажи, например, тетушка Почемучка, мудрая Сова. Эти роли, с учетом предварительной подготовки, можно поручить подготовить родителям учащихся. В трактате «Национальные блюда Самарской области», роль ведущего может исполнить любая «настоящая» бабушка или мама ребят.

Кроме того, у классной доски желательно расположить небольшую выставку – экспозицию «Уголок крестьянской избы». Для оформления можно использовать скатерть, самовар, чугунок, ухват, деревянные ложки и другие незатейливые предметы домашнего обихода, до сих пор используемые или просто бережно хранимые во многих сельских семьях. Для этапа «Национальные блюда Самарской области» можно заранее дать родителям задание, чтобы испекли и приготовили блюда татарской, чувашской, мордовской, русской кухни, и дети в национальных костюмах представляют свое блюдо. Рецепты национальных блюд демонстрируются на слайдах.

Ход мероприятия

Ребята! Сегодня у нас необычная игра-путешествие. Мы отправляемся по станциям. Каждая команда получает свой маршрутный лист (Приложение №1). Ваша задача, выполняя задания, собрать кодовые слова. Попрошу всех пройти пункт регистрации. Наша игра начинается.

Этап "Вопросы тетушки Почемучки"

Ведущая: Здравствуйте, дорогие мои ребята! Покатилась вечеринка, заглянула ночь во двор. У зачина есть разминка, как бы нитка-паутинка — та, что вяжет разговор. Вот опять я, тетушка Почемучка, готова задать вам свои вопросы. А вопросы мои – с хитринкой. Каждое слово «спрятано» в загадке и обозначает традиционные продукты, которые использовались на Руси и в

современной России. Как когда-то в век старинный, в те далекие года проводились викторины типа "Что, где и когда?". Как тогда, друзья, для вас проведем ее сейчас. Слушайте наши вопросы, поднимайте руку и отвечайте на вопросы викторины, тогда получите кодовое слово. **(Здоровый)**

1. Что это за кушанья — кулебяка и гурьевская каша?
2. Какие есть виды русской ухи?
3. Как варили уху для Петра I?
4. Как в старину называли пельмени русские?
5. Какие старинные блюда русской кухни Самарской области вы знаете?
6. Назовите известные вам блюда из картофеля.

7. Белая водица

Всем нам пригодится.

Из водицы белой

Все, что хочешь, делай:

Сливки, простоквашу,

Масло в кашу нашу,

Творожок на пирожок,

Кушай, Ванюшка, дружок!

8. Мы с ватрушкою друзья, Куда она, туда и я!

Этап «Витамины»

Ведущий: Ребята, на этом этапе речь пойдет о витаминах. На этом этапе вас ждут 2 конкурса. Сначала загадаю вам загадки.

Летом — в огороде свежие, зеленые, а зимою — в бочке желтые, соленые.

(Огурцы)

Как надела сто рубах, заскрипела на зубах. *(Капуста)*

Прежде чем его мы съели, все наплакаться успели. *(Лук)*

Щеки розовы, нос белый, в темноте сижу день целый, а рубашка зелена, вся на солнышке она. *(Редис)*

Золотая голова велика, тяжела, золотая голова отдохнуть прилегла. *(Тыква)*

Синий мундир, желтая подкладка, а в середине сладко. *(Слива)*

Я румяную матрешку от подруг не оторву, подожду, когда матрешка упадет сама в траву. *(Яблоко)*

А теперь другое задание. Работа со стихотворением “Про овощи”

Жил один садовод,

Он развел огород,

Приготовил старательно грядки.

Он принес чемодан,

Полный разных семян,

Но смешались они в беспорядке.

Наступила весна

И взошли семена.

Садовод любовался на всходы,

Утром их поливал,

На ночь их укрывал

И берёт от прохладной погоды.

Но когда садовод

Нас позвал в огород,

Мы взглянули и все закричали:

- Никогда и нигде

Ни в земле, ни в воде

Мы таких овощей не встречали!

Показал садовод

Нам такой огород,

Где на грядках, засеянных густо,

Огорбузы росли

Помидыни росли,

Редисвекла, челук, и репуста.

Назовите правильно, что выросло на грядках. (Огурцы, арбузы, помидоры, дыни, редиска, свекла, чеснок, лук, репа, капуста).

Ведущий: Ну, ребята, молодцы, молодцы да удалцы, все ответы знаете, толково отвечаете, получите свое кодовое слово. (образ)

Этап «Советы мудрой Сова»

Ведущий: Здравствуйте! Вас встречает мудрая Сова. Я очень много знаю и хочу поделиться со своими новостями. Ребята, давайте с вами представим 16 век и попробуем разобраться чем питались на Руси. Чем отличалась царская кухня от крестьянской?

Наиболее ранние летописные источники сообщают, что русский крестьянский стол не отличался большим разнообразием кушаний, но все блюда на крестьянском столе были вкусными, сытными и полезными для здоровья. Вот как описывает царский пир А. Н. Толстой в "Князе Серебряном"; "...Множество слуг, в бархатных кафтанах фиалкового цвета, с золотым шитьем, стали перед государем, поклонились ему в пояс и по два в ряд отправились за кушаньем. Вскоре они возвратились, неся сотни две жареных лебедей на золотых блюдах. Этим начался обед... Когда съели лебедей, слуги вышли и возвратились с тремя сотнями жареных павлинов, которых распущенные хвосты качались над каждым блюдом, в виде опахала. За павлинами следовали кулебяки, курники, пироги с мясом и с сыром, блины всех возможных родов, кривые пирожки и оладьи. Пока гости кушали, слуги разносили ковши и кубки с медами и квасами: вишневым, можжевеловым.

Ребята, а теперь для вас вопросы с ответами на слайдах.

1. В чем подавали на Руси первые блюда на крестьянский и царский стол?
 - А) глиняной посуде
 - Б) деревянной посуде
 - В) оловянной посуде
 - Г) серебряной посуде
2. Сейчас у нас есть холодильники, а раньше в чем хранили продукты?
 - А) деревянных бочонках
 - Б) кадях
 - В) ларях и лукошках.
3. В чем жарили продукты на Руси?
 - А) медных сковородах
 - Б) железных сковородах
 - В) котлах

Ведущий: Спасибо вам, ребята. Получите свое кодовое слово (**жизни**) и в путь.

Этап «В гостях у сказки»

Ведущий: Прежде чем мы побываем в гостях у сказки, давайте поиграем. Игра называется «Славненькая каша», а вы отвечаете хором «да» или «нет».

Сорока-белобока задумала кашу варить, Чтобы
деток накормить.

На рынок пошла, и вот что взяла:

Парное молоко (здесь и далее дети хором отвечают) -да!
Куриное яйцо-нет!
Крупа манная-да!
Капуста кочанная-нет!
Соленый огурец-нет!
Сахар да соль-да!

Белая фасоль-нет!

Масло топленое-да!

Рыбка соленая-нет!

Перец болгарский-нет!

Да, славненькая кашка получилась.

Ведущий: А теперь задание: выбрать сказку, распределить роли и инсценировать сказку (Приложение №2). На подготовку дается 5 минут.

После выполненного задания получаете ключевое слово (**это**).

Этап «Национальные блюда Самарской области»

Ведущий: Мы приветствуем участников конкурса «Национальное блюдо Самарской области». В Самарской области в основном живут татары, чувашаи, мордва, русские. Каждый народ, проживающий на нашей территории, имеет свою историю, традиции и, конечно же, особенности национальной кухни. Национальная кухня - это оплот многовековых традиций, которыми дорожит каждый человек, сохраняя все секреты, и передавая их из поколения в поколение. К этому конкурсу вы заранее готовились, приготовили блюда, национальные костюмы.

Конкурс на лучшее блюдо национальной кухни проходит в два этапа:

презентация заявленного блюда; представление рецепта своего блюда. (

Проходит презентация национального блюда команд. Приложение №3)

Ведущий: Благодарим всех за участие в конкурсе. Мы познакомились с культурой, национальной кухней народов, проживающих на территории Самарской области. (Вручает командам кодовое слово (**правильное**)).

Этап «Вкусная картина»

Ведущий: Ребята, здравствуйте! Представьте себе, что каждый из нас может сейчас тоже заказать себе обед, и нам привезут его прямо в школу. Только

нужно указать точное количество порций. Платить за еду не нужно – сегодня праздничная акция. А вот и меню – выбирай, что хочешь.

Меню:

1. Салат из капусты
2. Салат из свеклы
3. Салат «Оливье»
4. Борщ
5. Суп куриный с лапшой
6. Уха
7. Котлеты с гарниром
8. Пельмени
9. Голубцы
10. Сосиски, сардельки
11. Компот из сухофруктов
12. Кисель из клюквы
13. Фрукты (яблоки, бананы, груши, апельсины)
14. Блины.

Ведущий: Ой, ребята, вижу, что у многих тут разыгрался аппетит, но вынуждена просить у вас прощения – это была всего лишь провокация. И затеяна она была только с одной целью, чтобы вы выбрали и нарисовали любимое блюдо. Перед вами краски акварельные, карандаши цветные, альбомы для рисования. Время – 5 минут. Из ваших картин организуется выставка. Вручается кодовое слово (**питание**).

Этап «Дегустация»

Учитель: Наша игра подходит к концу. Мы с вами все собрались на этом этапе, **чтобы** проанализировать и оценить результаты своей работы. Из кодовых слов мы собрали предложение «Здоровый образ — жизни-это здоровое питание» (демонстрация на слайде). Награждение победителей игры

(1, 2, 3 места). Дорогие ребята! Мы сегодня узнали и увидели очень много интересного. С нами останется самое ценное, что мы можем взять из этой игры, сохранить и преумножить – наши знания о правильном питании. Давайте скажем «спасибо» всем участникам. А сейчас дегустация национальных блюд.

Звучит музыка, все маршрутные листы учеников анализируются учителем. Делается вывод об усвоении материала занятия, оценивается эмоциональная составляющая, определяются и корректируются дальнейшие учебные задачи.

Используемая литература:

1. Книга о вкусной и здоровой пище/ Под общей редакцией профессора И.М. Скурихина. 11-е изд., переработ. и доп.//М.: Колос, 1995г.
2. Ковалев В.М., Могильный Н.П. 500 рецептов славянской трапезы//М.: МП «Мик», 1993, 272с.;
3. <http://www.meals.ru/s.php/336.htm>
4. <https://yandex.ru/search/?text=татарская%20выпечка%20%20сладкая%20как%20называется%20&lr=51&clid=2255400-216&win=216>
5. <https://yandex.ru/search/?text=мордовская%20выпечка%20панжакай%20рецепты&lr=51&clid=2255400-216&win=216>
6. М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева/ «Формула правильного питания»/ рабочая тетрадь //М.: «НЕСТЛЕ» «ОЛМА-ПРЕСС Инвест», 2010.

Маршрутный лист

Этапы	Команда «Знатоки блюд»				
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Вопросы тетушки Почемучк и					
Советы Мудрой совы					
Витамины					
В гостях у сказки					
Националь ные блюда					
Итого					

Приложение №2

Сказка для инсценировки **Молоко, Йогурт и Кефир.**

В молочном магазине на соседних полках стояли разные продукты: молоко, кефир, простокваша, творог, йогурт, ряженка, сметана. Люди с большим удовольствием покупали эти молочные продукты, складывали их в пакеты, приносили домой и ставили в холодильник. А в холодильник их ставили потому, что они страсть как не любили тепло и жару. Им от тёплого воздуха плохо становилось, и они скисали. А в холоде им было хорошо, даже очень хорошо.

Однажды попали в один холодильник Молоко, Кефир и Йогурт. Стоят себе в холодильнике, охлаждаются.

Вдруг Молоко зашевелилось, засуетилось и заговорило:

- Ну — ка, Кефир и Йогурт, подвиньтесь! Не годится стоять мне, Королю всех молочных продуктов, в тесноте. Мне простор нужен.
- Что это ты молоко загордилось? Объясни – ка нам! — попросил Кефир. - А что объяснять – то! Мало того, что в мой состав входит сто разных веществ, необходимых каждому человеку, так я еще легко усваиваюсь организмом.

- Подумаешь, легко усваивается! – возразил Йогурт. — Я тоже очень легко усваиваюсь. Зато во мне живут особые бактерии, которые, попадая в организм человека, борются с возбудителями всяких заболеваний! Вот!

- Ты что, Йогурт, думаешь один такой борец с возбудителями? Я тоже очень полезный и лечебный продукт питания. Меня дети очень любят! – не успокаивался Кефир.

- А я бываю и вишневый, и черничный, и абрикосовый. Меня можно пить, а можно ложкой есть! — гордо произнес Йогурт. Долго спорили Йогурт с Кефиром. Но тут снова вмешалось Молоко:

- Как бы там ни было, все равно, я, молоко, являюсь основой и для тебя, йогурт, и для тебя, кефир, и для ряженки, и для творога. Даже масло сливочное получается при сбивании сметаны, а сметана получается из молока.

- Да, тут уж не поспоришь! Действительно ты, молоко — Король всех молочных продуктов, - сказали Йогурт и Кефир.

Выслушав все это, Молоко подобрело и сказало:

- Ладно, брат Йогурт и брат Кефир, а вы мне теперь действительно, как братья, давайте рядом стоять на одной полке. Не надо нам ссориться! Так и стояли они рядом: Молоко, Йогурт и Кефир, пока не пришла хозяйка и не вынула их из холодильника.

- Ну и что! Я тоже становлюсь от масла вкуснее. Зато у меня два имени: Овсяная и Геркулесовая, - хвасталась Овсянка.

Этот спор продолжался бы еще долго, если бы не вмешался Чайник — всей посуды начальник.

- Я так скажу, - произнес Чайник, - любая каша — это полезная еда, которая поможет стать человеку здоровым и сильным. В кашах много витаминов и разных веществ, которые необходимы всем людям, а особенно детям. Если в кашу добавить ягоды, варенье, изюм или орешки, то она станет еще

вкуснее и полезнее. На свете существует много разных каш: рисовая, перловая...

- Манная и кукурузная, - подхватила Сахарница.
 - Верно, верно! Все они являются полезными продуктами, - сказал Чайник.
- Каша успокоилась и перестала спорить. Вскоре пришла хозяйка и выключила под кастрюлями огонь.

Приложение №3

Презентация национальных блюд

Мордовская ватрушка (панжакай)



Татарская выпечка Чак-Чак

Русские блины



Дегустация национальных блюд

