

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Станция туризма и экскурсий «Конжак»  
МО Карпинск Свердловская область

Рассмотрена на заседании  
методического совета  
от «21» апреля 2025г.  
Протокол № 9

**Методическая разработка  
для мероприятия в оздоровительном лагере  
Квест - игра  
«В поисках здорового питания»**

*Составил:*  
Бобылева И.О.  
педагог дополнительного образования  
первая квалификационная категория

2025

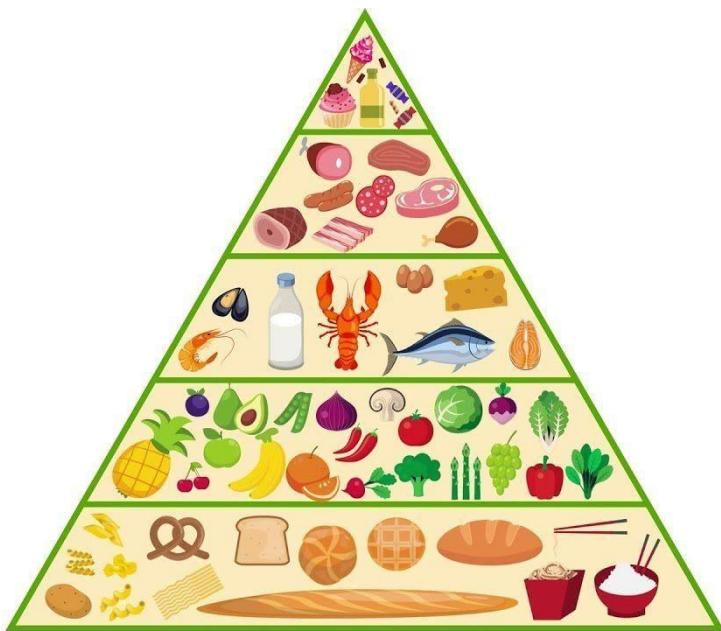
Данная разработка предназначена для педагогов, работающих в летнем оздоровительном лагере.

Дана информация по закреплению темы: «Личная гигиена»

**Цель:** формирование у детей представления о правильном питании, как основе здорового образа жизни.

**Перечень используемого оборудования:** компьютер, карточки-задания (по числу команд), карточки - правила/подсказки (по числу команд), наборы пазлов «Пирамида правильного питания» (по числу команд), грамоты для награждения команд, сладкие призы.

**Краткое содержание:** игра представляет собой командное соревнование, в ходе которого участникам предлагаются интеллектуальные, творческие задания (загадки и подсказки, с помощью которых они переходят от одной точки заданного маршрута к следующей, получая за это приятные сюрпризы) при этом их необходимо выполнить быстрее соперников. В данном случае тематика мероприятия подразумевает связь с вопросами здорового питания и здорового образа жизни.



## ХОД ИГРЫ

**Педагог:**

Здравствуйте, дорогие ребята. Мы говорим вам «здравствуйте», а это значит, что мы желаем вам всем здоровья!

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать, как здоровым стать.

Приветствуем всех, кто время нашёл  
И на праздник здоровья пришёл!

Каждому из нас дана только одна удивительная возможность прожить свою жизнь на планете Земля. А как прожить свою жизнь, каждый человек решает по-своему.

Одним из правил сохранения здоровья является здоровое питание. Народная мудрость гласит: «*Дерево держится своими корнями, а человек пищей*». Открыть тайны правильного питания поможет наша сегодняшняя игра.

Прошу капитанов вскрыть конверты и прочитать адресованные командам письма (конверты команды получают перед началом игры).

*Все конверты разного цвета, цвету конвертов будут соответствовать и листы с заданиями)*

**Содержание письма:** «Здоровье человека – это главная ценность жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. И что уже давно доказано, его нужно беречь с самого первого дня появления на свет. Сначала о вас заботятся родители, но вы растете и уже каждый из вас сейчас должен задуматься, как не навредить своему здоровью. Древним людям принадлежат мудрые слова: «Мы (здесь лист с письмом обрывается) Дорогие ребята, чтобы узнать эту простую житейскую мудрость и постичь тайны здорового питания, вам предстоит пройти несколько испытаний. За каждое правильно выполненное задание вы сможете получить одно из правил здорового питания и подсказку, которая приведет вас на следующий этап игры. Каждое новое задание будет вести вас к заветной цели! Желаем вам удачи!»

**Участники игры получают первое задание.**

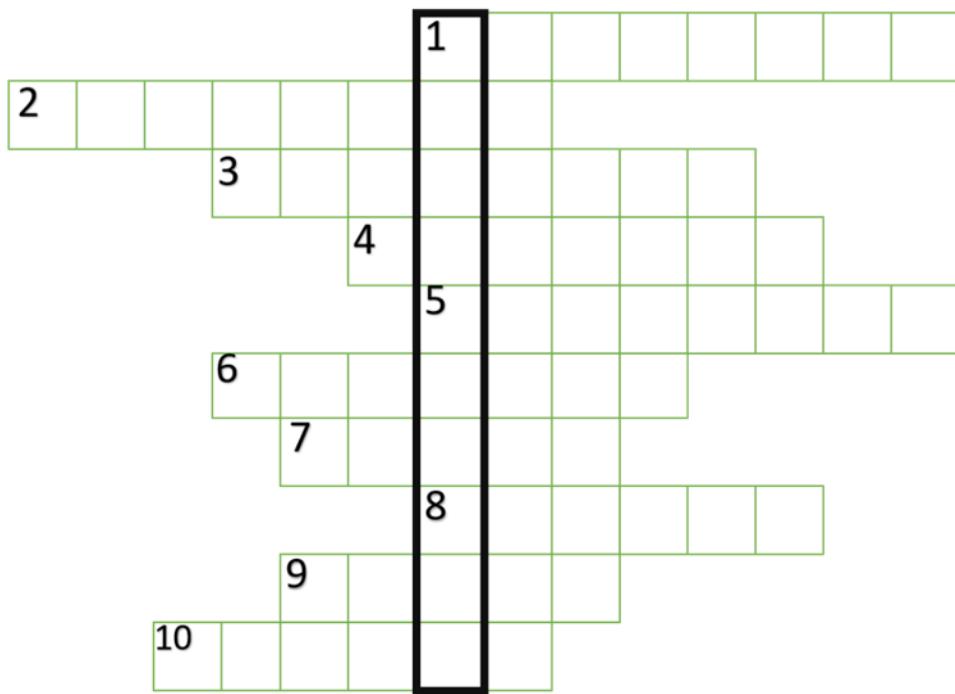
### **ЗАДАНИЕ 1. «ЗАГАДОЧНЫЙ КРОССВОРД»**

Дорогие ребята! Прочитайте и разгадайте загадки. Запишите отгадки в кроссворд. Прочитав ключевое слово, вы узнаете, где нужно искать следующее задание.

Ваш Доктор...

1. Ягоды зеленые, А всеми хваленые.  Вырастут с костями И висят кистями. ...	2. Яркий, сладкий, налитой, Весь в обложке золотой.  Не с конфетной фабрики – Из далекой Африки.  Сам на солнышко похож  Можешь съесть меня, но только Раздели сперва на дольки ...
--	--

<p>4. Воду пьет – себя торопит И растет, и листья копит. В середине кочерыжка. На столе не будет пусто, Если вырастешь ...</p>	<p>3. Под землей живет семья: Папа, мама, деток тьма. Покопай немножко: Под кустом ...</p>
<p>5. А на этой грядке Выросли загадки. В этой грядке Дед Мороз Прячет летом Красный нос. В землю спряталась плутовка Витаминная....</p>	<p>6. Он круглый и красный, Как глаз светофора. Среди овощей Нет сочней...</p>
<p>7. Знают этот фрукт детишки, Любят есть его мартышки, Родом он из жарких стран В тропиках растет ...</p>	<p>8. Он кусает, только вот Зубки есть, но где, же рот? От простуды нас избавил, И от гриппа нам помог, Горький доктор наш....</p>
<p>9. На сучках висят шары, Посинели от жары.</p>	<p>10. Круглое, румяное, Я расту на ветке. Любят меня взрослые И маленькие детки.</p>



### **ПРАВИЛО 1: УДОВОЛЬСТВИЕ**

**ПОДСКАЗКА** (с обратной стороны): СВОЁ СЛЕДУЮЩЕЕ ЗАДАНИЕ ВЫ НАЙДЕТЕ ЗА ДВЕРЬЮ С ИЗОБРАЖЕНИЕМ ОДНОГО ИЗ ВАШИХ ОТГАДАННЫХ ФРУКТОВ.

### **ЗАДАНИЕ 2. «ОВОЩНОЙ САЛАТ»**

Дорогие ребята! Вспомните, что называют «кладовой витаминов».

Постарайтесь за пять минут найти в этой таблице 10 овощей

Предъявите правильно выполненное задание в кабинете № 4 и получите следующую подсказку.

м	о	р	к	о	в	ь	ф	п	л	а	ч	к
в	с	в	а	г	р	у	ш	а	и	н	е	а
и	в	и	л	у	к	м	п	р	м	а	р	р
н	ё	ш	а	р	а	р	о	я	о	н	е	т
о	к	н	м	е	и	т	м	б	н	а	ш	о
г	л	я	ч	ц	с	м	м	л	м	с	н	ф
р	а	м	п	о	м	и	д	о	р	м	я	е
а	п	е	л	ь	с	и	н	к	м	т	м	л
д	к	а	п	у	с	т	а	о	п	ы	в	ь
м	а	н	г	о	м	м	в	в	е	к	в	в
д	ы	н	я	ы	в	ф	ы	а	р	в	ы	б
м	а	н	д	а	р	и	н	р	е	а	е	а
к	у	к	у	р	у	з	а	б	ц	в	е	н
ц	с	л	и	в	а	у	к	у	е	н	г	а
г	р	а	н	а	т	у	к	з	е	н	г	н
к	л	у	б	н	и	к	а	п	и	т	п	р

## ПРАВИЛО 2: УПОТРЕБЛЯЙ БОЛЬШЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ.

В качестве подсказки дети получают набор букв.

с	т	о	л
о	в	а	я

## ЗАДАНИЕ 3 «ЛИТЕРАТУРНО-КУЛИНАРНАЯ ВИКТОРИНА»

(Проводится викторина, за каждый правильный ответ команда получает букву, из которых собирает слово-подсказку.)

Соберите из букв слово, и вы узнаете, где искать

к	а	б	и
н	е	т	б

1. Как называлась река в сказке Н. Носова «Незнайка и его друзья»? (Огуречная)
2. В каком произведении итальянского сказочника Джанни Родари действующие лица — овощи и фрукты? («Чипполино»)
3. В какой сказке действие разворачивается вокруг корнеплода? («Репка»)
4. А в какой — вокруг яйца? («Курочка — Ряба»)
5. Про какие вкусные и полезные фрукты Мальвина задала Буратино задачку, а он решил её неправильно? (Про яблоки)
6. Какой круглый продукт из муки не хотел, чтобы его съели, и поэтому убежал от хозяйки? (Колобок)
7. Какой вкусный круглый овощ оранжевого цвета превратился в одной из сказок в средство передвижения? (Тыква в сказке «Золушка»).
8. В ящике с какими вкусными круглыми оранжевыми фруктами нашли очень милого сказочного героя с огромными ушами? (С апельсинами)

**ПРАВИЛО 3: ЕСТЬ НАДО ПРОСТУЮ, СВЕЖЕПРИГОТОВЛЕННУЮ ПИЩУ, КОТОРАЯ ЛЕГКО УСВАИВАЕТСЯ И СООТВЕТСТВУЕТ ПОТРЕБНОСТИЯМ ОРГАНИЗМ**

**ЗАДАНИЕ 4. «ПОДКРЕПИМСЯ»**

Ребята! Вы очень сообразительные, а значит, без труда сможете отгадать эти ребусы. Обменяйте ответы на подсказку.

# ЗАВТРАК ОБЕД УЖИН

КОМ 

КИС 



АНТ 

НИК 

ПИ 



ПАМ 

ЖЕЛ 

СБИ 

СОРЬ 

ТЕРТ 

КА 

КА 

ВЫ 

УЛИК 

## **ПРАВИЛО 4: РЕГУЛЯРНОСТЬ**

**ПОДСКАЗКА: ИЩИТЕ ДВЕРЬ С ТАКИМ ОПОЗНАВАТЕЛЬНЫМ  
ЗНАКОМ**



### **ЗАДАНИЕ 5. «ЗАМОРОЧКИ ИЗ БОЧКИ»**

(Участники отвечают на вопросы, отгадывают название ягод, овощей и фруктов)

- Самая крупная ягода. (Арбуз.)
- Какую ноту кладут в суп? (Соль.)
- Первая еда родившегося ребенка (Молоко)
- Что убирают в саду осенью (Фрукты)
- Какой холодный десерт, любимый детьми, делают из молока? (Мороженое)
- Какой овощ очень полезен для зрения? (Морковь)
- Какой из фруктов считают любимым фруктом обезьян? (Бананы)
- Какой овощ называют вторым хлебом? (Картофель)
- Этот овощ состоит из множества листьев, надетых друг на друга. Его с удовольствием едят козы в огороде. (Капуста)
- Один из самых крупных овощей (Тыква)
- Этот напиток обычно варят из сухофруктов (Компот)
- Этот напиток считается вредным для детского организма (Газировка)
- Самый колючий ягодный куст. (Крыжовник)
- Самая полезная ягода для зрения и роста. (Черника)
- Любимое лакомство медведей. (Малина)
- Самый кислый фрукт. (Лимон)

- Самая кислая ягода. (Клюква)
- Фрукт, похожий на апельсин, но поменьше. (Мандарин)
- Ягода, получившая название из-за темно-синего, почти черного цвета. (Черника)
- В саду бывает и красная, и черная, и белая. (Смородина)
- Место, где растут овощи. (Огород)
- Бывает и сладким, и горьким. (Перец)
- Из него делают кетчуп и томатную пасту. (Помидор)

### **ПРАВИЛО 5: НЕ ТОРОПИТЕСЬ**

**ПОДСКАЗКА:** ИЩИТЕ ДВЕРЬ, НА КОТОРОЙ НАПИСАНО СЛОВО, ОБОЗНАЧАЮЩЕЕ КОРОТКОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ, СОДЕРЖАЩЕЕ НАРОДНУЮ МУДРОСТЬ.

### **ЗАДАНИЕ 6. «НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ»**

Какая же еда без хлеба? Утром можно и бутерброд съесть, и булочку, и просто ломтик хлеба. Не зря в народе говорят: Хлеб на стол, так и стол – престол. А вы знаете пословицы о хлебе? Вот сейчас и проверим. Прочитайте начало пословицы и найдите её конец.

*Много снега – много хлеба.*

*Ржаной хлебушко калачу дедушка.*

*Хлеб – всему голова.*

*Всё приедается, а хлеб нет.*

*Снег на полях – хлеб в закромах.*

*Есть хлеб – будет и обед.*

*Без хлеба куска везде тоска.*

*У кого хлебушко, у того и счастье.*

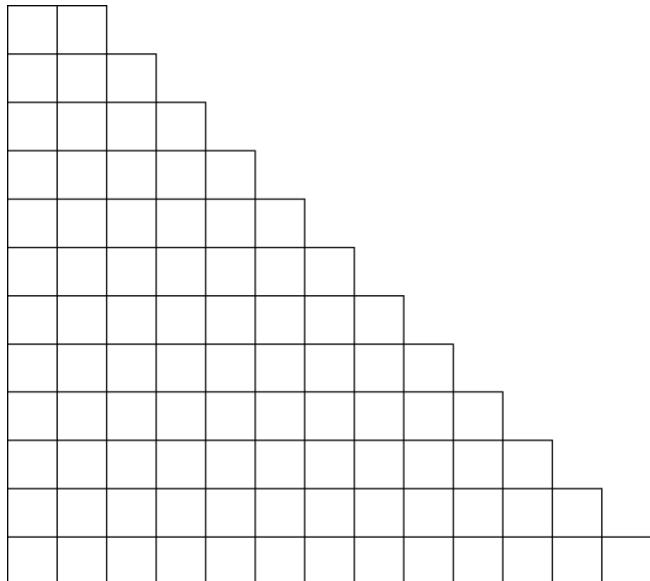
*Хлеб ногами топтать - народу голодать.*

### **ПРАВИЛО 6: ПРАВИЛЬНО СОЧЕТАЙТЕ ПРОДУКТЫ.**

**ПОДСКАЗКА:** СЛЕДУЮЩЕЕ ЗАДАНИЕ ИЩИТЕ ПОД ЛЕСТИЦЕЙ

## **ЗАДАНИЕ 7. «ПРОДУКТОВАЯ ЛЕСЕНКА»**

Ребята! Вам нужно придумать и записать названия полезных продуктов лесенкой, каждое следующее слово на одну букву длиннее, чем предыдущее.



**ПРАВИЛО 7: НЕ УВЛЕКАЙСЯ СЛАДКИМ, КИСЛЫМ, СОЛЕНЫМ,  
ОСТРЫМ**

**ПОДСКАЗКА:** РЕБЯТА! ВЫ БЛИЗКИ К ФИНИШУ! ВАМ ОСТАЛОСЬ  
НАЙТИ ЧАСТИ ПОТЕРЯННОГО ПРЕДЛОЖЕНИЯ.

**ЗАДАНИЕ 8. «РАССЫПАВШЕЕСЯ ПРЕДЛОЖЕНИЕ»** (из слов учащиеся  
собирают ключевую фразу и получают последнее правило)

МЫ
ЕДИМ
ДЛЯ ТОГО
ЧТОБЫ
ЖИТЬ,
А НЕ

ЖИВЕМ
ДЛЯ ТОГО
ЧТОБЫ
ЕСТЬ

## **ПРАВИЛО 8: ЕДА НУЖНА ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЖИЗНЕНДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНИЗМА**

Каждая команда составляет памятку здорового питания из правил, полученных во время игры.

### **ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ КВЕСТА**

Ведущий: Молодцы, ребята, со всеми испытаниями вы справились и теперь знаете, какие правила нужно соблюдать, чтобы быть здоровыми.

Желаю вам цвести, расти

Копить, крепить здоровье,

Оно для дальнего пути –

Главнейшее условие.

*Награждение участников грамотами и сладкими призами.*

## **ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья» М.: ВАКО, 2004г Летний лагерь на базе школы / Авт. –сост. Е.В. Савченко, О.Е. Жиренко, С.И. Лобачева, Е.И. Гончарова.- М.: ВАКО, 2007.-336с. – (Мозайка детского отдыха)
2. Формирование здорового образа жизни у младших школьников. Вып.2: классные часы, тематические мероприятия, игры / авт.-сост. М.А. Павлова. – Волгоград: Учитель, 2009. -143с.

### **3.Интернет-источники:**

[https://lana-web.ru/zdorovie/pravila\\_zdorovogo\\_pitania.html](https://lana-web.ru/zdorovie/pravila_zdorovogo_pitania.html) 10 правил здорового и сбалансированного питания

[https://online-puzzle.ru/own\\_puzzle](https://online-puzzle.ru/own_puzzle) программа для создания пазлов

[http://promechti.ru/wp-content/uploads/2016/09/abbot\\_2.png](http://promechti.ru/wp-content/uploads/2016/09/abbot_2.png) картинка «Пирамида питания»

<http://pluspng.com/img-png/beer-keg-png-1-2-kegs-291.png> бочка.

