

Селиванова Татьяна Стефановна
учитель начальных классов
ГКОУ «ГОРЛОВСКАЯ СШИ №9»

Познавательльно-развлекательная игра **«Ключики здоровья»**

Цель: Формирование привычки здорового образа жизни.

Задачи:

- Познакомить обучающихся с основами правильного питания; с продуктами, полезными для здоровья человека; углубить и расширить знания детей о витаминах.
- Развивать у детей внимательное отношение к своему здоровью. Развивать умение обосновывать свою точку зрения. Прививать практические навыки коммуникативного общения.
- Воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Оборудование:

- Плакаты с высказываниями о здоровье.
- Эмблемы для членов команд.
- Таблица «Золотые правила приёма пищи и поведения за столом»
- 3 пачки сока, одноразовые стаканы.
- 3 мешочка с крупами (овсянка, гречка, пшено)
- 3 булочки.

В игре участвуют 3 команды: «Кулинары», «Поварята», «Кашевары». Капитаны команд и эмблемы выбираются заранее.

Ход мероприятия:

Звучит песня «Чунга-чанга».

Ведущий 1: Добрый день, друзья! Мы рады приветствовать вас на сегодняшней игре. Наши команды в полном составе и ко всем испытаниям готовы!

Ведущий 2: Сегодня вы отправляетесь в путешествие на чудо-остров. На этом острове вас ждут различные испытания. Здесь вы проведёте целый день - от завтрака до ужина. Удачи вам!

Испытание I: «Завтрак».

Ведущий 1: Доброе утро! Вы проснулись, сделали зарядку и почистили зубы. Пора завтракать. Завтрак должен быть плотным, потому что одну четвёртую часть калорий дневной порции мы должны съесть утром.

- Кто знает почему?

- А какое блюдо лучше всего есть на завтрак? (*каша*).

Ведущий 2: Мала крошка

Соберут немножко,

В воде поварят,

Кто съест – похвалят.

Если задуматься, то получится, что из всего многообразия современной русской кухни самое русское блюдо – это именно каши. Привычные сегодня каждому из нас картофель, кукуруза, рис и гречка, некогда были в России неизвестны.

Ведущий 1: И всё же все мы отлично знаем пословицы – «Мало каши ел», «Кашу маслом не испортишь», «Каша – мать наша». Все они говорят о том особенном месте, которое это блюдо занимает в русской кухне.

Так в чём же польза наших каш? Об этом нам расскажут ученики старших классов.

Ученик 1: Гречневая каша или гречка – крупа особенная. Из неё, получается, пожалуй, одна из самых полезных каш. Недаром мы её называем первой. Она важна при формировании нервной и костной систем.

Ученица 2: Овсяная каша, овсянка или, как её ещё называют, «каша красоты» в первую очередь – это кладёз полезных веществ, а также лечебная каша для тех, кто страдает болезнями желудочно–кишечного тракта. Также это прекрасное блюдо для ребёнка, её полезные свойства помогают складываться крепкой мышечной структуре ребёнка.

Ученик 3: Пшённая каша — это хоть и редко употребляемая, но очень полезная каша. В первую очередь, она влияет на обменные процессы нашего организма. Кроме того, она богата витамином Д, которые укрепит ногти и волосы.

Ученица 4: Перловая каша или перловка – это каша Петра 1. Так её прозвали за то, что великий царь почитал её главным блюдом на своём столе. Она очень питательна и способна поддерживать в тонусе организм, нагруженный большой физической активностью. Она помогает обмену веществ, и необходима для мозговой деятельности.

Ведущий 2: Вот какие полезные каши. А теперь мы переходим к заданиям. Каждая команда получает мешочек с крупой. Надо определить, в каком мешочке, какая это крупа и составить рецепт той каши, которую можно сварить из крупы, которая была в вашем мешочке. Рассказать, какие нужны продукты, чтобы сварить кашу и что добавить, чтобы каша была вкуснее.

Ведущий 1: Каша - очень полезное блюдо. Недаром про хилых и слабых людей говорят: «Мало каши ел». В старину существовал обычай – в знак примирения врагов кашу варить. С тех пор про несговорчивых людей говорят: «с ним кашу не сварить».

Ведущий 2: Варись, каша, варись!

Кипятись – пузырись!

Густей! Толстей!

Поджидай гостей!

Ведущий 1: Наше испытание «Сорока кашу варила» начинается!

Команды выполняют задание

Жюри подводит итог испытания

Испытание II. «Обед - Хлеб – Батюшка».

Ведущий 2: Какой главный продукт на столе?

Ответы детей

Рос сперва на воле в поле,

Летом цвёл и колосился.

Он в зерно вдруг превратился.

Из зерна – в муку и тесто,

В магазине занял место,

Вырос он под синим небом,

А пришёл на стол к нам ... (хлебом).

Ведущий 1: Учёные-археологи разных стран мира после изучения многих материалов подтвердили, что первым «хлебным растением» надо считать не современные злаки – рожь и пшеницу, а ... дуб. Обильные урожаи его желудей люди использовали для приготовления хлеба ещё в древние времена.

Ведущий 2: Существует и другой сказ о первом хлебе человека: орехи, так же как и жёлуди, были первым хлебом человека. В древнейшие времена люди приписывали орехам волшебную силу. Они делали человека неуязвимым, останавливали летящую стрелу, прекращали пожар и грозу, освобождали от цепей.

Ведущий 1: Прошло много тысячелетий с тех пор, как люди стали культивировать злаки. В глубине веков затерялся день, когда первобытный человек растёр горсть зёрен, замесил муку с водой и на раскалённых камнях испёк свой первый хлеб...

Ведущий 2: Хлеб издавна символизировал народное благополучие, довольство, а люди, изготовлявшие хлеб, всегда пользовались большим почётом.

Ведущий 1: А в следующем конкурсе участвуют капитаны команд. Задание для капитанов - кто быстрее съест булочку.

Капитаны выполняют задание

Жюри подводит итог испытания

Испытание III: «Полдник. Напитки».

Ведущий 2: Человек на 70% состоит из воды. В сутки потребность человека в жидкости составляет около двух литров. Без еды человек может прожить больше месяца, а без воды – не более двух-трёх дней.

Ведущий 1: Какие вы знаете напитки?

Ответы детей

Ведущий 2: Самый распространённый напиток – чай.

Чай горячий, ароматный

И на вкус всегда приятный.

Он недуги исцеляет

И усталость прогоняет.

Силы новые даёт

И друзей за стол зовёт.

С благодарностью весь мир

Славит чудо – эликсир.

Ведущий 1: Чаю уже более 5000 лет. Но у нас он сравнительно недавно. Чай пришёл к нам из Китая. А до этого наши предки пили морсы, квас, кисели.

Ведущий 2: На сегодняшний день самый распространённый напиток – это сок.

Он бывает всех цветов,

В нём витаминов куча.

Я пить его всегда готов,

Ведь нет напитка лучше.

Он морковный и томатный

И на вкус и цвет приятный.

Чтоб здоровым стать ты смог,

Пей скорей фруктовый ... (сок)

Загадки командам:

1 команда: Фрукты, ягоды сварились,

Вкусно елись, сладко пились (*компот*).

2 команда: Дяденька смеётся,

На нём шубонька трясётся (*кисель*).

3 команда: Прозрачная, питьевая, ключевая.

Ни запаха, ни цвета,

Что за жидкость эта?

(*вода*).

Ведущий 1: Следующее ваше задание - быстро, аккуратно выпить сок и отгадать, как называется тот сок, который выпили и из чего он приготовлен.

Команды выполняют задание

Жюри подводит итог испытания

Испытание IV: «Ужин - Молочный аукцион».

Ведущий 2: Вот и ужин подошёл. Ужинать нужно не позднее, чем за 2 часа до сна. Пища должна быть лёгкой, желудку нужен перерыв в работе.

Ведущий 1: Какой самый лучший продукт для приготовления ужина? Даю подсказку:

Оно течёт, но не вода.

Оно как снег, бело всегда.

На вкус узнать его легко,

Ведь это в крынке ... (*молоко*)

Ведущий 2: Общеизвестно, что молоко – очень полезный напиток. Все знают, что оно содержит большое количество кальция и потому полезно для укрепления зубов и костей. Издавна молоко считалось прекрасным средством для успокоения нервной системы и лечения заболеваний, связанных с расстройством психики. Согласно Индийским ведам, молоко является важнейшим напитком, употребляя которое человек становится разумным, начинает лучше понимать окружающий мир и приобретает правильное виденье добра и зла.

Ведущий 1: Польза молока зависит и от умения его правильно употреблять. Лучше всего молоко пить в утренние и вечерние часы. Не следует употреблять холодное молоко. Пить молоко нужно маленькими глотками. Свежее молоко является самостоятельным блюдом, а потому не смешивается с другими продуктами. Однако в качестве вкусовой добавки в молоко можно добавить сухофрукты, мёд или корицу. Перед сном полезно выпить стакан тёплого подслащенного молока, это поможет быстрее уснуть.

Ведущий 2: Молочные продукты – обязательный элемент здорового питания. Регулярно употребляя их в нормированных количествах, человек укрепляет свой иммунитет, защищает себя от различных недугов.

Ведущий 1: А задание для команд такое – составить список тех блюд и продуктов, которые можно приготовить из молока?

Команды выполняют задание

Жюри подводит итоги игры

Ведущий 2: Здоровый образ жизни – это культура человека. А потому давайте вместе повторим **Золотые правила приёма пищи и поведения за столом:**

- Не разговаривайте и не читайте во время еды.
- Старайтесь более тщательно пережёвывать пищу.
- При пережёвывании пищи не раскрывайте широко рот и не чавкайте.
- Не употребляйте слишком горячую пищу.
- Старайтесь есть разнообразную пищу.
- Пусть в вашем рационе будет больше овощей, фруктов и соков, а меньше сладостей, мучных изделий и газированной воды.
- Ешьте в одно и то же время. Ваш организм привыкнет к режиму, и пища будет лучше усваиваться.
- Ужинать нужно за два часа до сна и легко.

Ведущий 1: Полноценная еда хороша для нас всегда.

Фрукты, овощи всегда – вот отличная еда.

Будет разная еда – здоровым будешь ты всегда!

Ведущий 2: Мы надеемся, что наше мероприятие «Ключики здоровья» прошло с пользой для вас.

Ведущий 1: Ребята, а какие вы вспомнили ключики здоровья?

Ответы детей

Ведущий 2: Нам хочется поблагодарить вас за активность, полное взаимопонимание и доброжелательность. Надеемся, что те знания, которые вы сегодня получили, помогут вам в вашей жизни, и вы будете вести здоровый образ жизни.

Список литературы:

1. Баль Л. В., Ветрова В. В. Букварь здоровья. - М., 2000.
2. Ковалько В. «Здоровьесберегающие технологии. 1-4 классы» - М., 2004.
3. Круглов Ю. Г. «Русские народные загадки, пословицы, поговорки» - М., Просвещение, 1990.
4. Шин С. А. «Сценарии школьных праздников» - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2002.
5. Яровая Л. Н., Жиренко О. Е., Барылкина Л. П., Обухова Л. А. «Внеклассные мероприятия» - М., 2007.