

Иванова Татьяна Александровна

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Чихачёвская средняя школа»

Псковская область, Бежаницкий район, с. Чихачево

**ВНЕКЛАССНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ НА ТЕМУ:
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ОТЛИЧНОЕ НАСТРОЕНИЕ»
(ПО ТИПУ ИГРЫ «ПОСЛЕДНИЙ ГЕРОЙ»)**

Цели:

1. Закрепить у детей знания о здоровом питании;
2. Убедить детей в необходимости соблюдать режим дня и правильно питаться.

Оборудование: Детская игра «Рыболов», два набора овощей, картинки с изображением овощей и фруктов.

Ход игры

Ведущий

Дорогие ребята! Сегодня мы попадем с вами на чудесный остров – Чунга – чанга. На нем мы найдем «последнего героя» - того, кто много знает о разных продуктах и умеет правильно питаться. На этом острове вас ждут испытания, вы проведете целый день – от завтрака до ужина. Удачи вам! Вместе с нами путешествовать будут и герои книги «Разговор о правильном питании» Зелибоба, Кубик и Бусинка. В процессе игры мы с вами должны будем ответить на следующие вопросы:

Звучит мелодия песни «Чунга – чанга». Участники игры строятся в команды.

Ведущий

Команда «Июминка» готова? Команда «Витаминка» готова? Эксперты будут помогать вам выжить на острове.



1 эксперт (демонстрирует табличку «Завтрак»)

Доброе утро, ребята! Надеюсь, что вы уже проснулись, сделали гимнастику, успели умыться, почистить зубы. Пора завтракать. Завтрак должен быть довольно плотным, так как примерно четвертую часть дневной нормы калорий мы должны съесть утром. Кто ответит, почему? Итак, приступаем к выполнению заданий.

1 задание

Определить на ощупь, какие крупы находятся в мешочке (по 2-3 мешочка на команду).

2 задание «Сорока кашу варила»

Член команды вытаскивает карточку с заданием: составить рецепт приготовления каши. Для «Изюминки» - манной, для «Витаминки» - рисовой. Чем мы усовершенствуем кашу? (дети отвечают, что в кашу можно добавить ягоды, фрукты, изюм, ягоды)

Ведущий

Каша – исконно русское блюдо. Самые древние каши – пшенная, манная, овсяная (геркулес). Каши – очень полезное блюдо, недаром про хилых людей в народе говорят «мало каши ел». В старину у русских князей существовал обычай – в знак примирения бывших врагов варить кашу. С тех пор про несговорчивых людей говорят «с ним каши не сваришь». А знаете ли вы, из каких растений, зёрен и круп получают манную, пшённую, гречневую, овсяную и пшеничную каши?

Но хлеб на стол, так и стол – престол. Какая же еда без хлеба? Утром мы съели и бутерброд, и булочку, и просто ломтик хлеба.

3 задание

Вспомнить и назвать 2-3 пословицы о хлебе.

1. Хлеба ни куска, так и в горнице тоска.



2. Не сиди на печи, коль хочешь есть калачи
3. Хлеб всему голова.
4. Хлеб на стол. Так и стол престол

1 эксперт

С завтраком на нашем острове обе команды справились успешно. Но время идет вперед. Наступает время обеда. (выходит 2 эксперт с табличкой «обед»)

2 эксперт

Пришло время обедать. Проголодались? Мыть руки – и за стол. Очень много витаминов, полезных веществ есть в овощах. А какие витамины вы знаете?

1 задание

Из нарезанных овощей приготовить салат, украсить и придумать оригинальное название.

2 задание

Из набора картинок выбирают набор для щей – первой команде, для борща – 2 команде.

Ведущий А теперь отгадайте загадки про овощи:

Золотая голова велика, тяжела

Золотая голова отдохнуть прилегла

Голова велика, только шея тонка(тыква)

(Этот плод – аптека наша,

Из него полезна каша, Семечки – деликатес

И глистам противовес.

Диетическое блюдо,

От болезней всех – как чудо! (тыква))

Развалились в беспорядке на своей перине – грядке

Сто зелёных медвежат, с сосками во рту лежат

Беспрерывно сок сосут и растут, растут, растут.



(огурцы)

Летом – сладкий и зеленый,

В зиму – желтый и соленый (огурцы)

Никого не огорчаю

А всех плакать заставляю (лук)

Лето целое старалась, одевалась, одевалась

А как осень подошла, нам одёжки отдала.

Сотню одежонок, сложим мы в бочонок

(капуста)

Красный нос в землю врос

А зелёный хвост снаружи

Нам зелёный хвост не нужен

Нужен только красный хвост (морковь)

Ведущий:

Как вы думаете, какая же польза от овощей?

3 задание

К обеду на второе блюдо полезны рыба или мясо. Команды по жребию идут на рыбалку. (детям даны удочки детские, ведро с рыбками, надо выловить как можно больше рыб и назвать их), затем на охоту (назвать больше мясных блюд.)

3 эксперт

После обеда прошло больше трёх часов, мы проведём конкурс «**Заморить червячка**». Заодно проверим вашу память и внимание.

1 задание

Игра «**Запомни фрукты**»

Картинки с фруктами. Участникам необходимо в течение 15 секунд запомнить расположение фруктов в коробках (муляжи).



2 задание

Узнай сок.

3 эксперт

Человек на 70% состоит из воды. В сутки требуется жидкости примерно 2 литра. Без еды человек может прожить 2 месяца, а без воды не больше двух – трёх дней.

- Какие напитки вы знаете?
- Какой самый распространенный напиток?
- Чай. Чаю уже больше 5 тысяч лет.

А до чая на Руси пили морсы, рассолы, квас, кисели.

3 задание

Реклама напитков. (детям заранее дано было задание придумать рекламу напитков)

4 эксперт

Всякому нужен и обед, и ужин. Ужинать нужно не позднее, чем за два часа до сна. Надо есть только легкоусвояемую пищу: молоко, сыр, овощи, фрукты.

1 задание

Игра- эстафета «Подойм коровушку»

Дети по очереди ложкой переносят воду, подкрашенную белой краской, из тарелки в стакан.

4 эксперт

Всегда нам пригодится

Белая водица

Из водицы белой

Все, что хочешь делай.

Если вы знаете продолжение этой загадки, то вам повезло. Вы, наверное, догадались, что белая водица – это молоко.



2 задание. «Молочный аукцион».

Что можно сделать из молока? Какая команда назовет последний продукт из молока, та и победит.

(кефир, ряженка, ауидофилин, простокваша, йогурт, сметана, творог, творожный сырок, глазированный сырок, сыр)

Итог игры

Ведущий

Вот и подошел наш день к концу на острове «Чунга – чанга». А теперь пора выбрать лучшего игрока, достойного назваться «последним героем» на нашем чудесном острове. Кто больше знает о вкусной и здоровой пище? Кто не раз выручал команду за завтраком, обедом и ужином? Теперь мы ещё больше знаем всё о полезной пище и будем стараться её как можно чаще употреблять. Прочитаем ещё раз, как нужно правильно питаться.

У нас есть медали: **«серебряная витаминка»** и **«золотая витаминка»**. Задание игрокам: составить меню на день. За лучшее меню присуждается «серебряная витаминка», за самое лучшее меню «золотая витаминка». Теперь мы ещё больше знаем всё о полезной и здоровой пище. Запомните полезные и неполезные продукты.

Самое главное у человека – здоровье. Чтобы его сохранить, нужно правильно питаться. Всем – спасибо!

Литература

1. Разговор о правильном питании. М., Nestle, 2001.
2. Завуч начальной школы. 2002 г.
3. «Начальная школа» №5 2001 г.
4. «Начальная школа» №8 1992 г.
5. Материалы из медиатеки обра.

