

МКОУ Бурлукская СШ

Квест-игра «Секреты здорового питания» для учащихся 1-5 классов.

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

Задачи:

- расширять и уточнять знания детей о полезных продуктах;
- формировать умение детей принимать и выполнять правила игры, высказывать своё мнение, считаться с мнением сверстников, выслушивать мнения других;
- развивать познавательный интерес, инициативу и самостоятельность, умение анализировать, делать выводы, рассуждать;
- развивать умение взаимодействовать в командах: общаться, договариваться, обсуждать, находить общее решение, помогать другим, поддерживать диалог;
- воспитывать интерес к здоровому образу жизни, правильному питанию.

Рекомендуемая аудитория – обучающиеся 2-4 классов.

Ход мероприятия:

Ведущий 1: Здравствуйте, дорогие ребята!

Как Вы считаете, что самое ценное в жизни каждого человека? (ответы детей)

Ведущий 2: Конечно, здоровье!

Ведущий 1: Как утверждают ученые, наше здоровье лишь на 10% зависит от медицинского обслуживания, на 20% – определяется наследственностью, на 20% – состоянием окружающей среды, а на 50% оно определяется образом жизни. Здоровое питание один из важных элементов здорового образа жизни.

Ведущий 2: Пища, питание, еда. Эти слова мы произносим довольно часто, но что же такое питание? Еда – это топливо, на котором работает наш организм. Еда необходима, чтобы поддерживать жизнедеятельность нашего организма. Но надо грамотно подходить к выбору продуктов.

Ведущий 1: С древних времен люди понимали огромное значение питания для здоровья. Выдающийся ученый Востока Авиценна считал пищу источником здоровья, силы, бодрости, а русский физиолог Мечников полагал, что люди преждевременно стареют и умирают в связи с неправильным питанием и что человек, питающийся рационально, может жить 120-150 лет.

Ребёнок 1:

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

Ведущий 1: Сегодня Вам предстоит совершить увлекательное путешествие в страну «Здорового питания».

Ведущий 2: Дорогие ребята, чтобы постичь тайны здорового питания, вам предстоит пройти несколько испытаний.

Ведущий 1: За каждое правильно выполненное задание вы сможете получить правило здорового питания.

Ведущий 2: Каждое новое задание будет вести вас к заветной цели! Желаю вам удачи!

Станция «Полезно – вредно»

Ведущий: Не все продукты питания полезны для нашего здоровья. А что значит полезные продукты? Правильно. Это те продукты, которые приносят пользу нашему организму. *Вы, ребята знаете, какие продукты полезны? Сейчас проверим.*

Игра: «Полезные продукты» (оранжевый конвертик)

- Ребята, у вас на столах лежат картинки с изображением продуктов. По моей команде вы должны выбрать полезные продукты и сложить в свою «корзину здоровья».

Итак, правило №1: ПИТАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ РАЗНООБРАЗНЫМ, ПОЛЕЗНЫМ И БЕЗОПАСНЫМ.

Молодцы! А теперь в течение 2-х минут вам необходимо будет найти как можно больше названий полезных продуктов и закрасить их зелёным цветом. Время пошло!(зелененький конвертик)

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

(Ответы: морковь, дыня, кукуруза, лук, клубника, манго, помидор, капуста, апельсин, картофель, арбуз, яблоко ...)

Ведущий: Сырые овощи и фрукты по праву считаются наиболее полезными продуктами питания. Они содержат огромное количество витаминов, укрепляют иммунитет, являются отличной профилактикой многих болезней.

Правило №2: КУШАЙТЕ БОЛЬШЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

Станция «Витаминная»

Ведущий: Слово «витамин» придумал американский ученый Казимир Функ. Он открыл вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимого людям. Соединив латинское слово вита («жизнь») с «амин», получилось слово «витамин».

Сейчас мы проверим, как хорошо вы знаете витамины и продукты, в которых они содержатся. *Ваша задача – отгадать загадку, определить о каком витамине идет речь, поднять карточку – отгадку и назвать продукты, в которых содержится этот витамин.*

Вы узнали витамин,
Это друг ваш – каротин.
Я помощник вашей кожи
И для горла важен тоже.
Если каротина мало,

Заболеть легко катаром!
Недостаток витамина
Мы почувствуем не раз:
Очень плохо отразится
На здоровье наших глаз.
Сразу вам вопрос, ребята:
В каких продуктах я запрятан?

Витамин А (морковь, помидоры...)

Я бываю в разных продуктах: и в овсянке, которую вы едите на завтрак, и в черном хлебе, и в арахисе, и в отрубях.
И еще один секрет:
Я повышаю ваш иммунитет.

Витамин В (сыр, кукуруза...)

В аптеках в кругленьких драже
Купили вам меня уже.
А знаете ли вы, друзья,
В каких продуктах спрятан я?

Витамин С (цитрусовые...)

Я очень нужен для костей. Если в питании малышей не хватает этого витамина, у них развивается рахит, ножки могут на всю жизнь остаться кривыми.

Витамин D (рыба, печень, масло..)

Карточки:



Станция «Угадай – ка»

Ведущий: Ребята! Вы любите сказки? А вы когда – нибудь замечали, что во многих сказках речь идёт о полезных продуктах питания? Не зря говорят: «Сказка – ложь, да в ней – намёк, добрым молодцам – урок!»

Попробуйте отгадать, о каких полезных продуктах идет речь в данных сказках.

1. Этот полезный и вкусный корнеплод тащили из грядки.... Дедка, Бабка, Внучка, Жучка, Кошка... А вытащить его помогла Мышка! Что это за корнеплод? (Репка)
2. Из этого растения, которое в молодом виде можно есть, потому что оно вкусное и в нём много витаминов, сплели рубашку в сказке «Дикие лебеди». (Крапива)
3. Этот очень вкусный и полезный продукт белого цвета протекал вместо воды в реке с кисельными берегами в сказке «Гуси-лебеди». (Молоко)
4. Эти полезные и очень вкусные продукты грызла белка из «Сказки о царе Салтане» А.С. Пушкина. (Орешки)
5. По наименованию этого зелёного овоща, в котором очень много полезных веществ, называлась река в стране, где жили маленькие весёлые человечки из сказки Н. Носова. (Огуречная река)

Правило № 3: ПИТАЙСЯ РЕГУЛЯРНО, ПРАВИЛЬНО СОЧЕТАЯ ПРОДУКТЫ

Станция «Народная мудрость»

Ведущий: Одному мудрецу задали вопрос: «Что для человека важнее – богатство или слава?» Он ответил: «Ни то, ни другое, а здоровье. Здоровый нищий счастливее больного короля». Ребята! Прислушайтесь к словам мудрых людей.

Ваша задача правильно собрать эти пословицы и объяснить их значение.

Лук пища наша

Здоровому человеку коли хлеба нет

Хлеб да вода - от семи недуг

Щи да каша - здоровая еда

Плох обед, любая пища вкусна

Правильные ответы:

Лук от семи недуг.

Здоровому человеку любая пища вкусна.

Хлеб да вода — здоровая еда.

Щи да каша — пища наша.

Плох обед, коли хлеба нет.

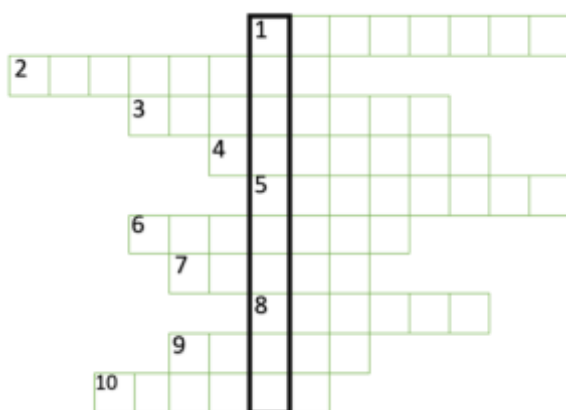
Правило № 4: ЕСТЬ НАДО СВЕЖЕПРИГОТОВЛЕННУЮ ПИЩУ, КОТОРАЯ ЛЕГКО УСВАИВАЕТСЯ

Станция «Вкусный кроссворд»

Ведущий: Вспомните, что называют «кладовой витаминов» и разгадайте кроссворд

1. Ягоды зеленые, А всеми хваленые. Вырастут с костями И висят кистями. ... (виноград)	6. Он круглый и красный, Как глаз светофора. Среди овощей Нет сочней... (помидора)
---	---

<p>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 ...(апельсин)</p>	<p>7. Знают этот фрукт детишки, Любят есть его мартышки, Родом он из жарких стран В тропиках растет ...(банан)</p>
<p>3. Под землей живет семья: Папа, мама, деток тьма. Покопай немножко: Под кустом ... (картошка)</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...(чеснок)</p>
<p>4. Воду пьет – себя торопит И растет, и листья копит. В середине кочерыжка. На столе не будет пусто, Если вырастешь ...(капусту)</p>	<p>9. На сучках висят шары, Посинели от жары. (сливы)</p>
<p>5. А на этой грядке Выросли загадки. В этой грядке Дед Мороз Прячет летом Красный нос. В землю спряталась плутовка Витаминная....(морковка)</p>	<p>10. Круглое, румяное, Я расту на ветке. Любят меня взрослые И маленькие детки.(яблоко)</p>



Правило № 5: НЕ УВЛЕКАЙСЯ СЛАДКИМ, КИСЛЫМ, СОЛЕНЫМ, ОСТРЫМ

Ведущий 1: Молодцы, ребята, со всеми испытаниями вы справились и теперь знаете, какие правила питания нужно соблюдать, чтобы быть здоровыми.

Список использованной литературы и интернет источников

1. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья» М.: ВАКО, 2004
2. Обухова Л.А. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы. – М. «Вако», 2007
3. Формирование здорового образа жизни у младших школьников. Вып.2: классные часы, тематические мероприятия, игры / авт.-сост. М.А. Павлова. – Волгоград: Учитель, 2009
4. <http://www.prozagadki.ru>
5. <http://zagadaj-ka.ru>
6. https://lana-web.ru/zdorovie/pravila_zdorovogo_pitania.html