

*Игра – викторина*  
*"Питание и здорoвье"*



## **Цели:**

- формирование у обучающихся понятия о здоровом образе жизни, правильном питании;
- закрепление знаний школьников о полезных продуктах и витаминах.

## **Задачи:**

### Образовательные:

- обобщить знания обучающихся о здоровом образе жизни;
- познакомить обучающихся с правилами правильного питания, с полезными продуктами.

### Развивающие:

- развивать стремление ребенка сохранять своё здоровье;
- развивать кругозор и словарный запас;
- коррекция мыслительных процессов.

### Воспитательные:

- воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

**Оборудование:** бумажный цветок – ромашка; напечатанные пословицы; витамины «Аскорбиновая кислота», «Ревит» и другие; плакаты и картинки по темам «Ягоды», «Фрукты», «Овощи», «Продукты питания»; загадки на карточках; баночки с крупами; плакат с изображением кроны дерева; листики из картона.

## **Ход мероприятия**

### **Ведущая:**

- Ребята, сегодня поговорим с вами о питании, которое является важным для нашего организма, ведь без него существование человека невозможно.

Еда, пища, питание.... Эти слова мы произносим довольно часто.

Еда – это топливо, на котором работает наш организм. Надо грамотно подходить к выбору продуктов. Они должны быть не только вкусными, но, прежде всего, полезными. Это важно для каждого человека, но особенно для вас, детей и молодых людей.

Дело в том, что к концу жизни будет поздно об этом заботиться. Хотя обычно так и получается: когда человеку уже нельзя есть и того, и другого, и третьего, когда выясняется, что чуть ли не половина продуктов ему вредна, он вдруг начинает усиленно интересоваться вопросами питания. Не надо забывать, что природа очень мудра. В процессе эволюции (развития) в человеческом организме выработалась система разумного соотношения между пищей как источником жизненной энергии, с одной стороны, и расходом этой энергии, с другой. Недостаточно лишь получать приятные вкусовые ощущения, утолять чувство голода. Мы должны дать организму все необходимое для нормальной жизнедеятельности клеток и тканей. “Уметь есть”, “уметь питаться”, как ни

странно, умеют немногие. А между тем, это необходимо каждому. “Уметь есть” - это не только уметь владеть столовыми приборами и не брать пищу руками. “Уметь есть” - это значит питаться правильно, необязательно изысканно, но умеренно, сытно и в определенное время.

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

Питание обеспечивает важнейшую функцию организма человека, поставляя ему энергию, необходимую для покрытия затрат на процессы жизнедеятельности. Существует ли связь между питанием и здоровьем? Какая?

**Обучающиеся:**

- Существует....

**Ведущая:**

- Итак, правильное питание является непременным условием хорошего здоровья, высокой работоспособности. А неправильное питание значительно снижает защитные силы организма, ведет к преждевременному старению и может способствовать возникновению многих заболеваний, т. к. ослабленный организм подвержен любому отрицательному воздействию. Так, например, обилие сладкой, пряной, острой и жирной пищи отрицательно сказывается на организме. Известно, что рак желудка широко распространен в тех странах, где едят много жареного и часто готовят на жире, оставшимся на сковороде от предыдущего приготовления пищи. Перекиси, содержащиеся в прогорклых жирах, могут быть канцерогенными (вызывающими рак). Такое питание способствует преждевременному старению кожи и провоцирует опасные заболевания.

- Что может повлиять на состояние здоровья?

**Обучающиеся:**

- Образ жизни, состояние окружающей среды, питание и др.

**Ведущая:**

- Отчего в большей степени, на ваш взгляд, зависит здоровье?

**Обучающиеся:**

- От правильного питания, образа жизни....

**Ведущая:**

- Правильно.

А сейчас я вам предлагаю поиграть.

### **Игра “Ромашка” (пословицы о здоровье)**

*Задание.*

На лепестках ромашки записана первая половина пословицы, нужно продолжить вторую половину.

В здоровом теле (здоровый дух)  
Голову держи в холоде (а ноги в тепле)  
Заболел живот, держи (закрытым рот)  
Быстрого и ловкого (болезнь не догонит)  
Землю сушит зной, человека (болезни)  
К слабому и болезнь (пристает)  
Любящий чистоту (будет здоровым)  
Кто курит табак (тот сам себе враг).

**Ведущая:**

- Вы видите, что про здоровье люди думали и в древности, ведь пословицы – это народная мудрость.

Что же мешает человеку быть здоровым?

**Обучающиеся:**

- Вредные привычки, малоподвижный образ жизни, плохая экология, неправильное питание...

**Ведущая:**

- Назовите принципы здорового рациона питания.

**Обучающиеся:**

- Натуральная пища, не варить те продукты, которые можно съесть в сыром виде, больше есть овощей, фруктов, наличие витаминов и т. д.

**Ведущая:**

- А сейчас мини-викторина «Витамины»

**Викторина “Витамины”**

- Назовите продукты питания, которые содержат витамины.

**Обучающиеся:**

- .....

**Ведущая:**

- Кто придумал слово “витамин”?

**Обучающиеся:**

- .....

**Ведущая:**

- Американский ученый – биохимик Казимир Функ – открыл вещество “амин” - и соединив с латинским словом “Vita” (жизнь) – получил витамин.

- Какие витамины вы знаете?

**Обучающиеся:**

- .....

**Ведущая:**

- Что дают человеку витамины?

**Обучающиеся:**

- Помогают человеку расти и развиваться

**Ведущая:**

- Какие витамины продают в аптеках?

**Обучающиеся:**

- «Аскорбиновая кислота», «Ривит», «Пиковит»....

**Ведущая:**

- Из чего же делают на заводах витамины?

**Обучающиеся:**

- Из плодов шиповника, облепихи, моркови, тыквы, черной смородины.

**Ведущая:**

- Ребята, посмотрите на плакаты: «Ягоды», «Фрукты», «Овощи» и вспомните их названия.

Итак, ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуются в организме человека, и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей. Вот почему ягоды, овощи и фрукты должны быть в рационе ребенка регулярно.

Ребята, а что значит разнообразие пищи?

**Обучающиеся:**

- Это когда ты употребляешь в пищу различные продукты питания, меняя их по дням....

**Ведущая:**

- Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мед, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие продукты помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, мясо, яйца, орехи). А третьи – фрукты, овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы).

- Какие из продуктов вы больше всего любите?

**Обучающиеся:**

-Мы любим.....

**Ведущая:**

- Объясните, как вы понимаете пословицу: “Овощи – кладовая здоровья”?

**Обучающиеся:**

- В овощах много полезных витаминов и если мы будем кушать овощи, то будем здоровы.

**Ведущая:**

- Какие овощи вы выращиваете в своих огородах?

**Обучающиеся:**

- Огурцы, морковь, лук.....

**Ведущая:**

- А сейчас давайте с вами отдохнём.

**Физминутка “Вершки и корешки”**

- Я буду называть овощи. Если едим подземные части этих продуктов, надо присесть, если наземные – встать во весь рост и вытянуть руки вверх.  
(Картофель, фасоль, морковь, помидор, свекла, огурец, репа, тыква)

**Ведущая:**

- Ребята, послушайте внимательно стихотворение и тогда вы сможете ответить на мой следующий вопрос.

**Стихотворение “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 берёг 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.

**Ведущая:**

- Назовите правильно, что выросло на грядках.

**Обучающиеся:**

- Огурцы, арбузы, помидоры, дыни, редиска, свекла, чеснок, лук, репа, капуста.

**Ведущая:**

- Предлагаю вам отгадать загадки.

**Отгадывание загадок.**

1. На жарком солнышке подсох и рвется из стручков. (Горох)
2. Уродилась я на славу, голова бела, кудрява. Кто любит щи – меня тащи. (Капуста)
3. Я рос на грядке, характер мой гадкий: куда ни приду, всех до слез доведу. (Лук)
4. Яркий, гладкий, налитой, весь в обложке золотой. Не с конфетной фабрики – из далекой Африки. (Апельсин)
5. Вкус у ягоды хорош, но сорви поди-ка: куст в колючках будто ёж, - вот и назван. (Ежевика)
6. Маленький, горький, луку брат. (Чеснок)
7. На сучках висят шары – посинели от жары. (Слива)
8. Я румяную Матрешку от подруг не оторву. Подожду, когда Матрешка упадет сама в траву. (Яблоко)

**Ведущая:**

- А сейчас ребята, давайте вспомним названия круп и названия каш.

**Игра “Знатоки”**

Рис – рисовая каша  
Гречка – гречневая каша  
Пшено – пшенная каша  
Овёс – геркулесовая каша  
Манная крупа – манная каша

**Ведущая:**

- А вы, ребята, соблюдаете режим дня?

**Обучающиеся:**

- Да.

**Ведущая:**

- Итак, соблюдение режима дня позволяет хорошо учиться и укрепить здоровье.  
- Ребята, почему говорят, что питание должно быть рациональным?  
- Что такое рациональное питание?

**Обучающиеся:**

- Это разнообразие продуктов, умеренность в приеме пищи и соблюдение режима.

**Ведущая:**

- Счастливую и полноценную жизнь можно представить в виде дерева жизни. Обратите внимание на плакат “Здоровый образ жизни”. Листья этого дерева – дни жизни человека. Каждый лист будет свеж и зелен, если поддерживать крону будут равноценные ветви: “Я могу, я хочу, я должен” быть здоровым. Эти ветви поддерживают ствол “ЗОЖ”, питаемый корнями, составляющими основу здорового образа жизни: правильное дыхание, двигательная активность, положительные эмоции, отказ от вредных привычек, правильное и рациональное питание.

- Давайте с вами на дерево, которое расположено на доске прикрепим листики, тем самым выразим своё отношение к ЗОЖ.

*(Обучающиеся прикрепляют листики)*

**Ведущая:**

Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять.

Накапливайте и берегите свое здоровье, учитесь этому у окружающих людей: занимайтесь любимым делом, проводите каждую минуту жизни с толком, с пользой для себя и других! Будьте здоровы!