

**МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**
государственное казенное общеобразовательное учреждение Ростовской области
«Центр образования детей с ограниченными возможностями здоровья»

Игра - викторина о здоровом питании
«Овощи и фрукты – полезные продукты»

2020г

Красковская Н.Г.

«Овощи и фрукты – полезные продукты»

Цель: Формировать твёрдые представления о здоровом питании, как важной составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие:

- Закреплять знания о правильном питании, о необходимости включения овощей и фруктов в ежедневный рацион.

Развивающие:

- Развивать умение проявлять активность, самостоятельность и инициативность в действиях.

Воспитательные:

- Воспитывать осознанное отношение к выполнению правил здорового питания.

Коррекционные:

- Развивать мышление воспитанников, речь, умение работать в группе.

Ход занятия:

Ведущий:

- Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья. Здоровье зависит от самого человека, от того как он о нём заботится, от образа жизни. А что нужно для того, чтобы быть здоровым?

Ответы детей.

Ведущий:

- Правильно. Необходимо хотя бы следить за режимом и гигиеной питания, употреблять витамины, заниматься физической культурой. Овощи – это очень полезные продукты, которые необходимы каждому человеку для защиты иммунитета и хорошего здоровья, особенно они важны для растущего организма.

Фрукты – это «живые» витамины. Витамины «оживляют» белки, жиры и углеводы, обеспечивают их функции. Они помогают организму расти и развиваться. Без них белки, жиры и углеводы просто балласт.

- Сегодня у нас необычная игра-викторина о пользе продуктов питания, а именно овощей и фруктов. Предлагаю разделить на две команды, которые так и назовём: «Овощи» и «Фрукты».

- И так, первый конкурс: **«Блиц опрос»**

- Что такое меню? (Список блюд)
- Как называется сушёный виноград? (Изюм).
- Какие овощи надо есть, чтобы не простудиться? (Чеснок, лук).
- Арбуз – это ягода или фрукт? (Ягода).
- Как называются сушёные абрикосы? (Курага).
- Фрукт для лечения температуры? (Лимон, Малина)
- Назовите фрукт, получивший название «королевский плод» (Груша)
- Назовите самый нежный фрукт (Персик)
- Фрукт с небольшой косточкой внутри, похож на вишню (Черешня)
- Какому фрукту в городе Одессе установлен памятник? (Апельсин)

- В каком фрукте содержится треть суточной нормы витамина С? (В лимоне)
- Один из самых крупных овощей (Тыква)
- Какой овощ очень полезен для зрения? (Морковь)
- Какой овощ называют вторым хлебом? (Картофель)
- В каком овоще больше всего витамина С? (В сладком красном перце)
- Какое название ещё имеет помидор? (Томат)
- Этот овощ в зеленых стручках, любимое детское лакомство на дачной грядке (Горох)

Ведущий:

- Молодцы! С разминкой справились успешно. Следующий конкурс называется **«Угадай на ощупь»**. В мешочке лежат овощи и фрукты. Вы должны угадать, что это.

Каждый участник выходит, достаёт один предмет, угадывает и выкладывает его на стол.

В комнату входит воспитанник в форме повара с кастрюлькой в руках, в которой лежат непрозрачные мешочки с различными крупами.

- Здравствуйте! А кто угадает, что у меня в кастрюльке? Я немного подсказу. Это тоже относится к здоровому питанию.

Дети предлагают варианты ответов.

Повар:

- Это крупы! Давайте попробуем их тоже угадать на ощупь. Сначала закрытый мешочек, а потом можно открыть и ощупать ещё раз.

Ведущий:

- Скажите, а можно варить каши с фруктами? (Да) Какими?

- А с овощами? (Да) Какими?

Дети называют варианты блюд.

Ведущий:

- Переходим к конкурсу **«Единоборство»**. Из каждой команды выходят по одному участнику и будут называть по очереди разные соки. Кто больше назовёт, тот и победит. Только не повторяться!

Ведущий:

- Переходим к конкурсу **«Разноцветные столы»**. Перед вами на столах лежат различные продукты. Ваша задача распределите продукты по трём столам (на них стоят таблички):

1. Зеленый стол. Продукты, которые нужно есть регулярно.
2. Желтый стол. Продукты, которые нужно есть нерегулярно.
3. Красный стол. Продукты, которые ненужно есть.

Продукты на столах: хлеб пшеничный и ржаной, овощи, фрукты, булочки, крупяные изделия, чипсы, сахар, молоко, варенье, маринованные огурцы, сладкие газированные напитки, сыр, яйца, сосиски, консервированная кукуруза.

Ответы:

Зеленый стол – хлеб, овощи, фрукты, сахар, молоко, сыр.

Желтый стол – булочки, крупы, сладости, маринованные продукты, яйца, масло.

Красный стол – сухарики, лапша быстрого приготовления, чипсы, сладкие газированные напитки, сосиски.

Ведущий:

- Для этого конкурса я каждой команде раздам пластилин. Команда «Овощи» лепит овощи. Команда «Фрукты» лепит фрукты. У кого будет больше заданных предметов, тот и победил.

Дети лепят овощи и фрукты.

Ведущий:

- Это конкурс любят все. Он называется **«Угадай на вкус!»**

Сначала выходит одна команда и угадывает по очереди с закрытыми глазами на вкус кусочки овощей и фруктов нанизанные на зубочистки. Затем угадывает вторая команда.

Ведущий:

- Предлагаю ещё немного поиграть.

Конкурс **«Угадай – ка!»**. Участники команды «Овощи» по одному выходят, про себя загадывают любой овощ, а команда «Фрукты» наводящими вопросами должна отгадать загаданный овощ. Загадавший может отвечать только «Да» и «Нет». Например: «Ты кислый?», «Ты круглый?» и т.д. Затем выходят участники команды «Фрукты».

Ведущий:

- Наш заключительный конкурс. Это конкурс пословиц о здоровье. На самом деле пословиц о здоровье — множество. Перед вами на столах разрезанные пословицы. Сейчас вы должны их закончить словами, которые в скобках.

У каждой команды по 5 пословиц. Клеем участники приклеивают заключительные слова подходящие по смыслу на плакат (солнышко и лучики с пословицами).

1. Береги платье снову, а здоровье ... (смолоду.)
2. Чистота – половина... (здоровья.)
3. Болен – лечись, а здоров... (берегись.)
4. Было бы здоровье, а счастье... (найдётся.)
5. Где здоровье, там и... (красота.)
6. Двигайся больше – проживёшь... (дольше.)
7. Забота о здоровье – лучшее... (лекарство.)
8. Здоровье сгубишь – новое... (не купишь.)
9. Смолоду закалиться – на век... (пригодится.)
10. В здоровом теле... – (здоровый дух.)

Ведущий:

- Вот и подошла к завершению наша викторина. Я надеюсь, что мы не напрасно провели это время вместе. Ответьте:

- Было ли наше занятие интересным?
- Какие же продукты полезны для здоровья?
- Можно ли употреблять в пищу свежие овощи и фрукты постоянно?
- Чем же именно полезны фрукты и овощи?

- Надеюсь, знания о пользе овощей и фруктов помогут вам быть здоровыми. Не забывайте пословицу, перед тем, как что-нибудь съесть: «Не все полезно, что в рот полезло!» Хочу напомнить, что во всем цивилизованном мире сейчас модно быть здоровым. Мы говорим вам большое спасибо за работу и хотим пожелать всем: будьте здоровы! Спасибо за внимание!