

Конкурсно - игровая программа «Правильно питайся – здоровья набирайся!»

Цель: Формировать и развивать представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей.

Задачи:

Обучающие:

- Создать условия, способствующие укреплению здоровья, формированию навыков правильного питания.

Развивающие:

- Сформировать привычку правильно питаться и соблюдать режим питания
- Развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности.

Воспитательные:

- Воспитывать осознанное отношение к выполнению правил здорового питания.
- Воспитывать негативное отношение к вредным продуктам питания.

Коррекционные:

- Развивать мышление воспитанников, умение работать в группе.

Ход занятия

Ведущий:

Здравствуйте, дорогие ребята, уважаемые гости! Я говорю вам «здравствуйтесь», а это значит, что я всем желаю здоровья. Ведь здоровье для человека – самая главная ценность, которую не купишь ни за какие деньги.

А сейчас я расскажу вам притчу. «Всё в твоих руках».

Жил мудрец, который знал всё. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не всё. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мёртвая или живая?», - а сам думает: «Скажет живая – я её умертвлю. Скажет мёртвая - выпущу». Мудрец подумал и ответил: «Всё в твоих руках».

- Почему мудрец ответил «Все в твоих руках»? (ответы детей)

Правильно, ребята. Также и здоровье, оно всегда в наших руках, и сегодня мы об этом поговорим.

- Ребята, а что же такое здоровье? (ответы детей)

- Как вы понимаете «здоровый человек»? Какой он? (высказывания детей)

Каждый человек в состоянии самостоятельно заботиться о собственном здоровье. Влияние питания на здоровье человека давно признано во всем мире, и доказательств тому не счесть. Правильное питание продлевает продолжительность жизни человека и помогает противостоять болезням.

Сегодня у нас необычная игра «Правильно питайся – здоровья набирайся!», которая поможет нам ещё раз подумать, поразмышлять о таком важном вопросе, как о здоровом и правильном питании и сделать свой выбор. В конкурсной программе принимают участие две команды:

- Итак, первый конкурс «**Разминка**»

- Как и сколько раз в день нужно есть? (Понемногу, 5 раз)
- Какой овощ называют вторым хлебом? (Картофель)
- Как называется блюдо из свежих овощей? (Салат)
- Основной источник энергии. (Жиры)
- Какой важный микроэлемент содержится в морепродуктах? (Йод)
- Какой продукт дают пчёлы? (Мёд)
- Какое второе название у помидора? (Томат)

- В каком овоще много воды? (Огурец)
- Горький брат лука. (Чеснок)
- Из какого растения получают овсяные хлопья? (Овёс)
- Назовите кисломолочные продукты. (Творог, кефир, сметана и т.д.)
- Какие орехи растут в нашей местности? (Грецкие)
- Как называется суп из рыбы? (Уха)
- Бывает и сладким, и горьким. (Перец).
- Из него делают кетчуп и томатную пасту (Помидор).
- Овощ, в котором содержится много витамина А (Морковь).

- Молодцы, с первым конкурсом справились.

Следующий конкурс **«Заморочки из бочки»** (овощи, фрукты)

Каждый участник выходит и на ощупь определяет предмет и выкладывает его на стол.

Переходим к следующему конкурсу **«Собери урожай» (эстафета)**

Одна команда будет собирать свеклу, а другая - морковь.

Все быстро справились с заданием.

- Скажите, а в какие блюда добавляют эти овощи?

(ответы детей)

Ведущий:

- Переходим к следующему конкурсу **«Шеф – повар»** (2 колпака, 2 кастрюльки, овощи)

Сейчас мы будем варить борщ. У каждой команды свой повар.

Задание: нужно принести продукты для варки борща - участники обеих команд по очереди берут по любому продукту и бегут к кастрюльке. Положив его в кастрюльку, дети бегут обратно к команде. Выигрывает та команда, чьи игроки быстрее «сварили» свой борщ.

- Молодцы, справились с заданием. А теперь кто знает рецепт приготовления борща?

Задание: определить порядок опускания продуктов в борщ.

Ведущий:

- Следующий конкурс понравится всем - **«Салатница»**. Такой конкурс вкусный, а главное полезный. Вам необходимо с закрытыми глазами попробовать салат и определить, из каких овощей он приготовлен. Сначала выходит одна команда и угадывает по очереди. Затем угадывает другая команда.

Ведущий: Продолжаем угадывать на вкус, следующий конкурс называется **«Дегустаторы»**.

А кто такие дегустаторы? (Ответы детей)

Сначала ответьте на вопросы. Как называются:

1. Сушеная слива (чернослив)
2. Сушеный виноград (изюм)
3. Сушеный абрикос без косточки (курага)
4. Сушеные плоды финиковой пальмы (финики)

- Как называются одним словом? (сухофрукты)

Задания:

Сухофрукты и фрукты определить на вкус (на шпажках)

Ведущий: Переходим к конкурсу **«Кулинарный поединок»**. Скоро наш самый любимый праздник Новый год. Сейчас мы будем делать праздничное блюдо - канапе из фруктов. Значение слова «канапе». Канапé (от фр. сапарé): Канапе — кулинарное блюдо, маленькие бутерброды.

«Силовой» (капитаны)

Задача конкурса заключается в том, чтобы выжать одной рукой как можно больше сока из половины апельсина. Победителем объявляется тот, у кого сока получится больше

«Полезное и неполезное»

Продукты на столах: хлеб пшеничный, овощи, фрукты, булочки, крупяные изделия, чипсы, сахар, кириешки, молоко, анаком, варенье, сладкие газированные напитки, сыр, сосиски, консервированный горошек.

Ведущий: Всем известно древнее изречение «Мы едим, чтобы жить, а не живём, чтобы есть» Каждый человек в состоянии самостоятельно заботиться о своём здоровье. Движение к этой цели должно быть постепенным, шаг за шагом.

Правильное питание - одно из важнейших условий существования, нормального функционирования человеческого организма, силы и здоровья.

Задание: Разложить на один стол – полезные продукты, на другой – вредные.

Дети выполняют задание, затем объясняют свой выбор:

- В свекле много полезных минеральных веществ – полезно.
- В чипсах много жиров и пищевых добавок – вредно.
- В молоке много белков – полезно и т.д.

Ведущий:

Вот и подошло наше занятие к завершению.

- Понравилось ли оно вам?

Надеюсь, вы провели его с пользой для себя, узнали много нового, стали сильнее и умнее.

- Каким же должно быть ваше питание? (ответы детей)

(Коллаж «Мы выбираем здоровое питание»: руки, поднятые вверх, на них «Я за здоровое питание!»)

Я думаю, что знания о правильной и здоровой пище помогут вам быть здоровыми.

Не забывайте пословицу «**Прежде, чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть**»

- Спасибо за работу! Будьте здоровы!