**Познавательно-игровая программа «Правильно питаться-здоровым оставаться»**

**Цель:**

-обобщение и закрепление имеющиеся знания о правильном питании как одной из составляющих здорового образа жизни;

**Задачи:**

- воспитывать стремление бережно относиться к своему здоровью, быть успешным в достижении своих целей.

**-** формировать у учащихся представление о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей;

- развивать чувство ответственности за здоровье своего организма;

**-**убедить детей в необходимости и важности соблюдения режима питания;

*-* обобщить имеющиеся знания о правильном питании как одной из составляющих здорового образа жизни.

**Оборудование:**

- карточки с кроссвордом, ребусами, мешочки с крупами, жетоны, картинки с полезными продуктами питания, дидактические карточки, овощи и фрукты, магнитофон, памятки по правильному питанию.

**Подготовительная работа:**

-проведение занятий, бесед, устных журналов по правильному питанию.

**Ход мероприятия:**

Я прошу у вас друзья, минуточку внимания,  
Нынче День у нас настал, здорового питания,  
Чтоб по жизни не болеть,  
Раньше срока не стареть,  
Правильно питайтесь  
Здоровьем занимайтесь!

Меня зовут Елена Малышева. Я доктор и телеведущая. И я рада приветствовать вас на съемке нашей программы «Здорово жить!»

Здравствуйте! Слово какое чудесное:

Чуточку доброе, чуточку нежное.

Здравствуйте! Скажем мы каждому дню.

Здравствуйте! Скажем мы всем и всему.

- При встрече люди издревле желали друг другу здоровья: «Здравствуйте, доброго здоровья!», «Как ваше драгоценное здоровье?». Еще в Древней Руси говорили: «Здоровье не купишь», «Дал бы Бог здоровья, а счастья найдешь». А наша задача научиться заботиться о себе и быть всегда здоровыми.  Древним людям принадлежат мудрые слова: «Мы едим  для того чтобы жить, а не живем  для того, чтобы есть» А одним из составляющих здоровья является правильное питание! В наши дни этому вопросу уделяется много внимания. И сегодня наш специальный игровой выпуск программы посвящен ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ.

Я приглашаю к участию в нашей игре каждого из вас. За правильный ответ вы получите жетон, а победителем станет тот, кто соберет их больше всех.

Итак, начинаем:

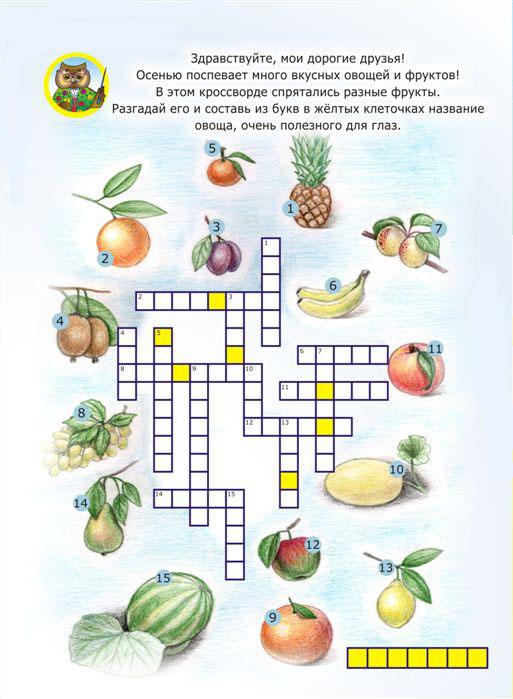
1 конкурс. ЗАГАДКИ

На свете много замечательных продуктов! Отгадайте, о каких из них сейчас пойдет речь.

1. Очень яркая девица Летом прячется в темнице.   
   Любят зайчики и детки   
   В свежем виде и в котлетках.   
   Эта рыжая плутовка   
   Называется. . . **(морковка).**
2. Говорят, на вкус и цвет   
   Никаких подружек нет.   
   Но она для всех мила,   
   И полезна, и вкусна.   
   К сентябрю земля намокла -   
   Мы выкапываем … **(свёклу).**
3. Я – и свежий, и солёный,   
   Весь пупырчатый, зелёный.   
   Не забудь меня, дружок,   
   Запасай здоровье впрок. **(огурец).**
4. Жёлтый цитрусовый плод   
   В странах солнечных растёт.   
   Витаминов кладезь он,   
   А зовут его. . . **(лимон).**
5. Круглобока, желтолица,   
   Может с солнышком сравниться.   
   А полезная какая,   
   Мякоть сладкая такая!   
   Мы поклонники отныне   
   Королевы поля. . . **(дыни).**
6. Пчелки летом потрудились,  
   Чтоб зимой мы угостились.  
   Открывай пошире рот,  
   Ешь душистый, сладкий**... (мед)**
7. Из крупы ее сварили,  
   Посолили, подсластили.  
   Эй, ну где же ложка наша?!  
   Так вкусна на завтрак... **(каша)**
8. Лук, капуста и картошка,  
   Разных овощей немножко.  
   Ты в кастрюле их ищи.  
   Это суп с названьем... **(щи)**
9. Сделан он из молока,  
   Но тверды его бока.  
   В нем так много разных дыр.  
   Догадались? Это**... (сыр)**
10. Не окрошка и не супчик.  
    Свекла в нем, морковь, огурчик.  
    Подают нам на обед  
    С постным маслом... **(винегрет)**
11. Что за белые крупинки?  
    Не зерно и не снежинки.  
    Скисло молоко — и в срок  
    Получили мы... **(творог)**
12. Догадайтесь, кто такая?  
    Белоснежная, густая.  
    Сливки взбили утром рано,  
    Чтоб была у нас... **(сметана)**
13. Что за белая водица  
    С фермы к нам в бидонах мчится?  
    Мы ответ нашли легко —  
    Это просто... **(молоко)**

2 конкурс. КРОССВОРД

Приложение №1



3 конкурс. ВОЛШЕБНЫЕ МЕШОЧКИ

Ребята, перед вами мешочки с разными крупами, из которых можно приготовить вкусные и полезные каши. Угадайте, как они называются. (в небольшие пакеты насыпаны пшено, гречка, булгур, чечевица, рис, овсяные хлопья, перловая крупа и т.д.)

4 конкурс. ПИРАМИДА ПИТАНИЯ

Перед вами находятся разнообразные продукты. Расположите их правильно на ступенях пирамиды питания.

Приложение №2.

ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА

И конечно же для того чтобы бать здоровыми, надо не только правильно питаться, но и заниматься спортом, вести активный образ жизни. Поэтому сейчас мы с вами проведем флэш-моб. Внимание на экран-слушайте веселую музыку, повторяйте движения. Заряжайтесь энергией!

5 конкурс. УГАДАЙ НА ВКУС

- Я предлагаю вам поиграть в игру «Угадай на вкус». Нужно будет узнать продукты по их вкусовым качествам закрытыми глазами. Врачи-диетологи определили самые полезные продукты. Эти продукты всем хорошо известны.

- Этот корнеплод богат витамином «А», который очень полезен для зрения (морковь).

-Этот сладкий тропический фрукт снимает стресс, восполняет утраченные силы, повышает уровень гемоглобина в крови, обеспечивает мозг кислородом, улучшает работу мозга (банан).

-Этот продукт - не только природный заменитель сахара, но и готовое лекарство от многих болезней (мед).

-Этот овощ силен в борьбе с простудой. Кроме этого наводит порядок в желудке, убивая вредные микроорганизмы (чеснок).

- Этот продукт похож на мозг человека, поэтому считается, что он ума, силы и памяти прибавляет (грецкий орех).

- Этот фрукт полезен абсолютно всем - как здоровым людям, так и тем, кто страдает различными заболеваниями. Содержит много витаминов и очень полезен для зубов и десен (яблоко).

-Этот фрукт силен в борьбе с простудой и содержит большое количество витамина «С» (лимон).

-Этот продукт богат кальцием и необходим для укрепления костей (творог).

-Этот овощ поднимает уровень гемоглобина в крови (свекла).

6 конкурс. РАДУГА

Природа окрасила всеми любимые фрукты и овощи во все цвета радуги. Вытянув наугад карточку с определенным цветом, вы должны записать как можно больше названий полезных продуктов этого же цвета. Жетон получит тот, кто укажет больше правильных вариантов.

7 конкурс. РЕБУСЫ

Приложение №3

8 конкурс. ПОСЛОВИЦЫ

На лепестках ромашки написана первая половина пословицы, нужно верно продолжить вторую половину. Но нужно выбрать только пословицы, которые относятся к здоровью, будьте внимательны

1. В здоровом теле – здоровый дух.

2. Где здоровье, там и красота.

3. Здоров будешь – все добудешь.

4. Забота о здоровье – лучшее лекарство.

5. Если хочешь быть здоров - правильно питайся.

6. Здоровье сгубишь – новое не купишь.

7. Береги платье снову, а здоровье смолоду.

8. Хлеб – всему голова.

9. Кто рано встает – тому Бог дает.

10. Семь раз отмерь – один раз отрежь.

11. Один в поле не воин.

12. Старый друг лучше новых двух.

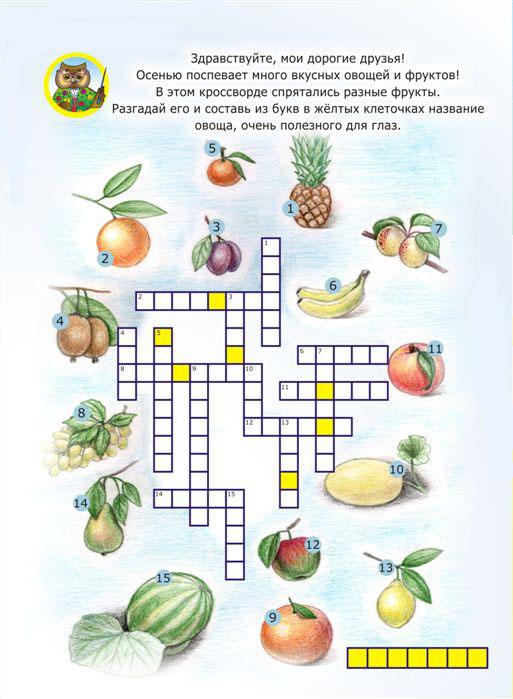
13. Без труда не выловишь и рыбки из пруда.

Вот, ребята, и подошла к концу съемка нашей программы. Надеюсь, что сегодня вы вынесли для себя много нового и интересного! Давайте же подведем итоги нашей игры, подсчитаем жетоны и наградим победителей вкусными и полезными призами. Но никто не уйдет из нашей студии без подарков! Мы дарим вам буклеты по правильному питанию и угощаем фруктами! С вами была я-Елена Малышева. И я желаю вам Жить Здорово!

Если хочешь быть здоровым,  
Не хандрить и не болеть,  
Все проблемы эти в жизни,  
Можно с честью одолеть!  
Вкусной, правильной едою,  
Что энергию несет,  
Она дарит нам здоровье,  
Силу, бодрость придает!  
Так давайте впредь ребята,  
С такой пищею дружить,  
И тогда проблемы в жизни,  
Будет проще пережить!

**ПРИЛОЖЕНИЯ:**

**Приложение №1**



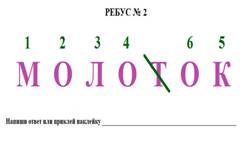
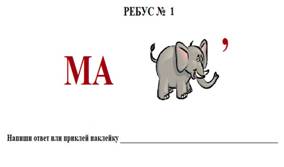
**Приложение№2**



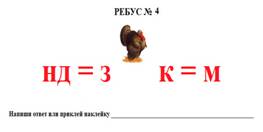
Картинку распечатать и разрезать на отдельные продукты для выполнения задания.

**Приложение №3**

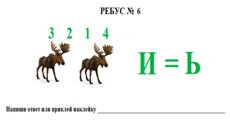
**Ребус № 1 – масло Ребус №2 –молоко**

**

**Ребус № 3 – яйца Ребус № 4 – изюм**

**

**Ребус № 5 –мука Ребус № 6 – соль**

**

**Ребус № 7 – дрожжи Ребус № 8 – икра**

**

**Ребус № 9 – горох Ребус № 10 –рожь**

**

**Приложение №4**





Картинки для изготовления жетонов

**Приложение №5**



Памятки для детей