Государственное учреждение образования
 «Средняя школа №208 г.Минска»

**КВН**

 **«Здоровое питание - отличное настроение»**

**Сенюта Ирина Николаевна,**

учитель начальных классов

**Бобко Ольга Николаевна,**

учитель начальных классов

**Цель: создание условий для формирования правильного отношения к своему здоровью через понятие здорового питания.**

**Задачи:**

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

 **- развивать чувство ответственности за здоровье своего организма;**

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

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

**- учить детей выбирать полезные продукты для здорового, рационального питания и составлять правильный режим питания.**

**Ход мероприятия**

1. **Вступительное слово**

**(Дети читают стихи)**

**Есть страна интересная,**

**Мы спешим все туда.**

**Там привычки полезные,**

**Солнце, воздух, вода.**

**Называется страна – ЗДОРОВЬЕ,**

**Там режим и там салат морковный,**

**Мыло, паста, труд и сон полезный –**

**То, что прочь отгонит все болезни.**

**Получен от природы дар -**

**Не мяч, не обруч и не шар,**

**Не гиря, мяч и не скамья:**

**Здоровье-хрупкий дар, друзья!**

**Ведь быть здоровыми хотят**

**И взрослые, и дети!**

**- Сегодня мы с вами будем говорить о здоровье и будем учиться быть здоровыми.**

**- А что такое здоровье?**

**- Кто должен заботиться о твоём здоровье?**

**- Что ты делаешь для своего здоровья?**

 **- Сейчас мы с вами разгадаем кроссворд, и тогда узнаем, о чём мы будем говорить дальше.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | **Р** | **Е** | **П** | **А** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Р** | **Е** | **Д** | **И** | **С** |  |  |  |  |  |  |
|  | **К** | **А** | **П** | **У** | **С** | **Т** | **А** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **К** | **А** | **Р** | **Т** | **О** | **Ф** | **Е** | **Л** | **Ь** |
| **П** | **О** | **Д** | **С** | **О** | **Л** | **Н** | **У** | **Х** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **С** | **Л** | **И** | **В** | **А** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **С** | **В** | **Е** | **К** | **Л** | **А** |  |  |  |  |

**Круглый бок, жёлтый бок**

**Сидит на грядке колобок.**

**Врос в землю крепко.**

**Что же это?**

**Щёки розовы, нос белый**

**В темноте сижу день целый.**

**А рубашка зелена,**

**Вся на солнышке она.**

**Как надела сто рубах,**

**Захрустела на зубах.**

**Неказиста, шишковата,**

**А на стол придёт она,**

**Скажут весело ребята:**

**«Ну, рассыпчата, вкусна!»**

**Удивительное солнце:**

**В том солнце сто оконцев,**

**Из оконцев тех глядят**

**Сотни маленьких галчат.**

**На сучках висят шары,**

**Посинели от жары.**

**Вверху зелено, внизу красно.**

**На ощупь – очень гладкая,**

**На вкус – как сахар сладкая.**

 **- Итак, о чём мы с вами будем говорить сегодня? А почему?**

**- Для чего нужно человеку питаться?**

1. **Приветствие команд «Апельсинки» и «Мандаринки»**

**– Итак, мы начинаем наше мероприятие. “Приветствие”. Девизы**

**(Командами зачитываются девизы).**

**1. Ешьте больше витаминов –
Яблок и апельсинов!
И не будете болеть,
Будете лишь здороветь!
Всем режим необходим,
Хотя детьми он не очень любим!**

**2. Если хочешь подрасти**

**И подняться высоко.**

**Ешь орехи, рыбу, мясо.**

**Творог и молоко.**

**Масло, овощи и фрукты,**

**Хлеб, батон и каша**

**Помогут быстро бегать**

**И укрепить здоровье наше.**

1. **Разминка. (Команды задают друг другу вопросы.)**

**Вопросы 1 команде.**

* **Сколько яиц можно съесть натощак? (Только одно: другое уже будет - не натощак.)**
* **Самая крупная ягода. (Арбуз.)**
* **Какие витамины существуют в сыре? (Те же, что и в молоке.)**
* **Какую ноту кладут в суп? (Соль.)**

**Вопросы 2 команде.**

* **Что кидают в кастрюлю перед тем, как варят в ней еду? (Взгляд. Проверяют, чистая ли она.)**
* **Как узнать спелость яблока? (Разрезать, у спелого яблока чёрные семечки.)**
* **Что за трава, что слепые знают? (Крапива.)**
* **В какой ягоде больше всего витамина С? (В смородине.)**
1. **Конкурс «Кто во что горазд»**

 **Правила: все участники команды становятся в один ряд и отворачиваются друг от друга. Первый участник команды выбирает одну из карточек, на которой написано слово. Он переворачивает к себе второго участника и начинает жестами ему показывать это слово. Когда второй участник понял, что ему изображают, он записывает слово на листке бумаги, переворачивает листок на столе другой стороной вверх, начинает объяснять жестами третьему участнику команды слово и т.д. На объяснение всего слова команде даётся 2 минуты. За каждую правильную передачу слова от первого ученика к последующему команда может заработать 3 балла.**

 **Примерные слова для конкурса: мороженое, арбуз, рыба, курица, молоко, сыр, хлеб, яблоко.**

1. **«Кот в мешке» Определите на ощупь, какие крупы находятся в мешочках:**

**1) манная,**

**2) гречневая,**

**3) перловая,**

**4) «геркулес»,**

**5) рис,**

**6) пшено.**

1. **«Сорока\_ворона кашу варила».**

**Каждая команда отвечает на вопрос, из зерен какого растения сварена каша.**

**1-я команда. Перловая каша? (Из зерен ячменя.)**

**2-я команда. Пшенная каша? (Из проса.)**

**1-я команда. Гречневая каша? (Из гречихи.)**

**2-я команда. Манная каша? (Из пшеницы.)**

**1-я команда. «Геркулесовая» каша? (Из овса.)**

**2-я команда. Кукурузная каша? (Из кукурузы.)**

**1-я команда. Как вы понимаете пословицу «С ним каши не сваришь»?**

**(Так говорят об упрямом человеке, с которым невозможно договориться, с кем не сделаешь дела.)**

**2-я команда. Когда говорят: «Ну и каша заварилась»? (Когда затеялось хлопотливое дело и, возможно, появились неприятности.)**

**Рубрика «Это интересно знать!»**

**Учитель: Каша – очень сытное, полезное блюдо, недаром про хилых людей в народе говорят «мало каши ел».**

**В старину у русских князей существо вал обычай – в знак примирения бывших врагов варить кашу. С тех пор про несговорчивых людей говорят: «С ним каши не сваришь». Однако не одной кашей жив человек. Какая же еда без хлеба? Хлеб на стол, так и стол – престол. Утром можно съесть и бутерброд, и булочку, и просто ломтик хлеба.**

1. **А) Конкурс блюд: “Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть”.**

 **Приступаем к составлению рецепта первого блюда. Из набора картинок нужно выбрать только те, которые подходят для супов.**

**1-я команда готовит борщ.**

**2-я команда варит щи.**

**Набор картинок 1-й команде: картофель, морковь, свекла, капуста, вермишель,**

**лук, огурец, помидор, кабачок.**

**Набор картинок 2-й команде: капуста, горох, лук, помидор, чеснок, баклажан,**

**редька, картофель, огурец.**

**Команды составляют рецепты блюд, в это же время проводится конкурс капитанов.**

**В) конкурс капитанов «Молочный аукцион».**

**С) «Путешествие в Древнюю Русь» (викторина для зрителей)** – Как вы думаете, чем питались русские богатыри, чтобы быть сильными, а девушки – красивыми, с длинными густыми косами, свежим румяным лицом и ясными глазами? – Давайте вспомним литературные произведения и произведения устного народного творчества! В сказках, пословицах, поговорках часто упоминаются названия продуктов, встречающихся на столе. Послушайте отрывки из нескольких сказок, назовите их, а потом мы назовем продукты, о которых идёт речь в этих произведениях:

* “Увидел Емеля в проруби щуку, изловчился и ухватил щуку в руку. – Вот уха будет сладка!” (“По щучьему веленью”).

- Какие же продукты упоминаются в этом отрывке? – Что такое уха? Рыбный суп.

* “Наварила каши, размазала по тарелке, потчует журавля... (“Лиса и журавль”)

- Каша – матушка наша, хлеб – кормилец, - говорили люди в старину. А почему?

- Каша – наиболее подходящее блюдо для завтрака. Она содержит наибольшее количество питательных веществ, которые легко усваиваются нашим организмом. Очень полезна гречневая каша, овсяная, пшённая, рисовая. Манная каша – калорийный продукт, её лучше есть перед контрольной, соревнованиями или тяжелой работой.

Каша – это полезная еда, которая поможет стать здоровыми и сильными.

 Кто кашу есть не любит,

 Тот просто себя губит.

 Говорят, что щи да каша –

 Это пища наша.

* “Печь затопит, все заготовит, закупит, Яичко испечет да сам и облупит”. (“Сказка о попе и о работнике его Балде”).
* “–Поешь моего простого киселька с молочком! – У моего батюшки и сливочки не едятся...” (“Гуси-лебеди”).

- Хлеб – полезный продукт, недаром его всегда ставили на Руси в центр стола и считали главным блюдом. Этот продукт содержит большинство необходимых человеку питательных веществ. Он является богатым источником клетчатки, способствующей правильному обмену веществ. Не зря говорят: «Хлеб – всему голова».

 - Кисель – очень полезный питательный напиток.

* “Я, Колобок, Колобок, на сметане мешен да в масле жарен...” (“Колобок”).

- А что такое колобок?

 – Колобки – небольшие круглые хлебцы или толстые лепешки. Их обычно пекли из остатков муки от пирогов или хлебов. Поэтому бабка и мела “по сусекам”, чтобы намести остатки муки.

* “И я там был, мед пил...” (Концовка многих сказок).

 – Что значит «мёд пил»? В старину употребляли такой напиток, изготовленный из сваренного меда.

1. **Конкурс вне конкурса: «Сценический».**

**Зрителям предстоит инсценировать или изобразить пантомимой правила гигиены, которые необходимо соблюдать.**

**1к. За едой не спешите, хорошо разжевывайте пищу.**

**2к. При пережевывании пищи не раскрывайте широко рот, не чавкайте.**

 **Команды отгадывают, какие правила гигиены обыгрываются в сценке или пантомиме.**

1. **«Собери полезные продукты».**

Разгадать ребусы и на обратной стороне карточки написать отгадки.

****

**Ответы: слива, вишня, ананас, яблоко, малина, смородина, фасоль.**

1. **Домашнее задание.**

**А) Конкурс плакатов «Вкусной и здоровой пище – ДА, химии – нет!»**

**В) - А сейчас ребята дадут нам несколько советов о правильном питании.**

**1 команда**

**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!**

 **Расскажу я вам детишки,**

 **Все о правильной еде,**

 **Если кушать лишь конфеты,**

 **Значит скоро быть беде!**

 **Заболеют ваши зубки,**

 **И животик заурчит,**

 **И пропишет врач уколы,**

 **Пропадет вновь аппетит!**

 **А, не лучше кушать кашу,**

 **Витаминов в ней не счесть,**

 **Доктора такому блюду,**

 **Выражают свою честь!**

 **Кушать овощи и фрукты,**

 **Нужно деткам каждый день,**

 **Будут детки энергичны,**

 **Не придет к детишкам лень!**

 **Так что кушаем морковку,**

 **В ней есть бета-каротин,**

 **Он для зрения всем людям,**

 **Так порой необходим!**

 **Ешьте яблоки и груши,**

 **Помидоры, огурцы,**

 **Будут зубки ваши в норме,**

 **Будут детки — молодцы!**

**2 команда**

**Зачем нужно есть?**

 Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть.

Чтоб расти – нужен белок.

Для защиты и тепла

Жир природа создала.

Как будильник без завода

Не пойдет ни тик, ни так,

Так и мы без углеводов

Не обходимся никак.

Витамины – просто чудо!

Сколько радости несут:

Все болезни и простуды

Перед нами отвернут.

Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда –

Важнейшее условие.

1. **Жюри подводит итоги.**

**Каждая команда получает призы и подарки.**

**Игра «Чтобы быть здоровым, я буду…»**

**(Если «да» - руки вверх, хлопок над головой, если «нет» - крутим головой.)**

**Есть много конфет и пирожных.**

**Мыть руки перед едой.**

**Есть немытые фрукты и овощи.**

**Каждое утро и каждый вечер чистить зубы.**

**Целый день смотреть телевизор.**

**Делать зарядку по утрам.**

**Ходить в грязной одежде.**

**Следить за чистотой воздуха в комнате.**

**Есть полезную пищу.**

**Гулять под дождём.**

1. **Рефлексия «Ромашка»**

 Продолжить фразу « Для своего здоровья я буду…» и записать на лепестке ромашки.

**Для своего**

**здоровья**

**я буду…**

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.- М.: «ВАКО», 2007.
2. Коваленко В. И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер. -М.: «ВАКО»,2007.
3. Сборник «Внеклассные мероприятия».- М.: «ВАКО»,2006.
4. 1000 веселых загадок для детей.- М.: ООО «Издательство АСТ»,2003.
5. Касаткина Н.А. Учебно-воспитательные занятия в группе продлённого дня. -Волголград «Учитель», 2005
6. Воспитание.Первый класс: Пособие для педагогов. - Мн.: «Интерпрессервис»,2002
7. Доброхотова Ю.В. Сценарии игр и юмористические сюжеты.- М.: «ТЦ Сфера»,2004