ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 32г.Могилева»

УСТНЫЙ ЖУРНАЛ

**«ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ»**

Подготовила:

учитель начальных классов

Голосова Лариса Владимировна

«ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ»

“Помни всюду и всегда:

Для нашего здоровья

Полноценная еда –

Важнейшее условие”

Задачи:

1. Закрепление знаний о законах здорового питания.

2. Формирование мотивации здорового образа жизни.

3. Обучение выбору самых полезных продуктов для здорового, рационального питания.

4. Воспитание привычки следить за своим здоровьем.

Оборудование: иллюстрации фруктов, овощей, продуктов питания; крупы в мешочках, конверты с разрезанными пословицами, словарь С. И. Ожигова.

ОТКРЫТИЕ УСТНОГО ЖУРНАЛА

Ведущий: Дорогие ребята, сегодня мы отправляемся в страну Здорового Образа Жизни. А именно пролистаем устный журнал «Полезные советы по здоровому питанию». Каждая страница нашего журнала будет давать задания, которые вам необходимо будет выполнить. За правильно выполненное задание команда получает жетон.(Класс делится на команды).

ЗАВТРАК

Ведущий: Надеюсь. Что вы утром сделали гимнастику, умылись, почистили зубы. И… позавтракали. Завтрак должен быть плотным, чтобы зарядиться энергией на целый день. Самым лучшим источником энергии является каша – исконно русское блюдо и очень полезное. Недаром про хилых людей в народе говорят “мало каши ел”. А в старину у русских князей был обычай в знак примирения кашу варить. С тех пор про несговорчивых людей говорят: “С ним каши не сваришь”.

1. Игра “Отгадай-ка” (загадки о крупах)

Черна, мала крошка

Соберут немножко

В воде поварят

Кто съест, похвалит. (Гречиха.)

Как во поле на кургане

Стоит курица с серьгами. (Овес)

В поле метелкой

В мешке жемчугом. ( Пшеница)

Раскололся тесный домик

На две половинки

И посыпались оттуда

Бусинки-дробинки. (Горох)

(Учащиеся наощупь определяют, какая крупа лежит в каждом из мешочков).

2. “Пословицы запутались”

Ведущий: Какая же еда без хлеба. Утром можно и бутерброд съесть, и булочку, и просто ломтик хлеба. Не зря говорят: Хлеб на стол, так и стол – престол. Русская пословица. А вы знаете пословицы? Прочитайте начало пословицы и найдите её конец.

Много снега – калачу дедушка

Ржаной хлебушко всему голова

Хлеб – много хлеба

Всё приедается, а хлеб нет

Снег на полях –

хлеб в закромах

Есть хлеб – пища наша

Хлеб - это не испортишь

Хлеба край – жизнь

Кашу маслом будет и песня

Щи да каша - так и под елью рай

ОБЕД.

Ведущий: Время идёт вперёд. Всё ближе победа – наступает время обеда. Пора плотно покушать – половину всех суточных калорий скушать. А с чего лучше всего начинать обед? Послушайте отрывок из стихотворения Ю. Тувима:

Хозяйка однажды с базара пришла.

Хозяйка с базара домой принесла:

Картошку, капусту, морковку, горох.

Петрушку и свёклу…

- Кто из вас запомнил, что принесла хозяйка? Как всё это назовём одним словом? (ОВОЩИ) Очень много полезных веществ в овощах. Они как бы “приглашают аппетит”, т.к. в организме начинается выделение желудочного сока. Таким образом, и другие блюда лучше усваиваются.

1. “Весёлый огород”

Что выросло на грядках у героя стихотворения Натальи Кончаловской?

Жил один садовод, он развёл огород,

Приготовил старательно грядки.

Он принёс 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,

Редисвёкла, челук и репуста.

(Учащиеся называют овощи, услышанные в стихотворении).

2. Конкурс загадок.

Ждут здесь овощи ребят, они загадки загадать хотят!

Как на нашей грядке выросли загадки –

Сочные да крупные, вот такие круглые.

Летом зеленеют, к осени краснеют (Помидоры)

На грядке длинный и зелёный.

А в кадке жёлтый и солёный. (Огурец)

Маленький, горький, луку брат. (Чеснок)

Скинул с Егорушки золотые пёрышки –

Заставил Егорушка плакать без горюшка.(Лук)

Щёки розовы, нос белый.

В темноте сижу день целый.

А рубашка зелена, вся на солнышке она. (Редис)

Круглый бок, жёлтый бок,

Сидит на грядке колобок.

Врос в землю крепко. Что же это? (Репка)

И зелен, и густ на грядке вырос куст.

Покопай немножко, под кустом … (Картошка)

Золотая голова велика и тяжела.

Золотая голова отдохнуть прилегла.

Голова велика, только шея тонка. (Тыква)

Дом зелёный тесноват:

Узкий, длинный, гладкий,

В доме рядышком сидят круглые ребятки.

Осенью пришла беда – треснул домик гладкий,

Поскакали кто куда круглые ребятки. (Горох)

Как надела сто рубах, захрустела на зубах. (Капуста)

Ведущий: Как много овощей вы знаете! Ешьте больше овощей – будете здоровы!

ФИЗМИНУТКА

3. Игра “Вершки и корешки”

Если в еду употребляются подземные части растений, надо присесть; если наземные – встать во весь рост. ( Картофель, фасоль, морковь, помидор, свёкла, огурец, репа, тыква)

4. “Мы – повара”

- В кастрюлю с надписью “БОРЩ” надо положить карточки с названиями необходимых продуктов для его приготовления: капуста, яблоки, картофель, изюм, лук, рыба, морковь, чернослив, крупа, груша, мясо, арбуз, свёкла, сыр, горох, солёный огурец.

ПОЛДНИК.

Ведущий: После сытного обеда необходимо полдникать. Заглянем в словарь С.И. Ожегова: полдник – лёгкая еда между обедом и ужином.

1. Игра “Запомни фрукты”

На доске таблица, в разных клетках которой расположены иллюстрации фруктов. После 30-секундного рассматривания дети закрывают глаза, а ведущий переставляет местами несколько карточек. Затем учащимся необходимо правильно восстановить расположение фруктов.

2. “Сделай правильный выбор”

В конверте – карточки с изображением пищевых продуктов. Ребятам необходимо разделить продукты на: необходимые для организма и вредные.

УЖИН.

- Ведущий: Всякому человеку нужен и обед, и ужин. Для правильного питания необходимо выполнять несколько условий. Например, есть умерено и разнообразно. Ещё древние люди сказали, что “Мы едим для того, чтобы жить, а не живём для того, что есть”. И надо помнить, что ужин – это последний приём пищи. Не следует его перегружать слишком тяжёлой или жирной пищей. Это должна быть легкоусвояемая пища – желудку тоже необходим перерыв. Ужинать необходимо не позднее, чем за 2 часа до сна.

- А что же подают на ужин? (продукты из сыра, яиц, молока, овощей, фруктов, т.е. разные рагу, запеканки, суфле)

1. “Молочный аукцион”

Загадка: Чистое небо, да не вода; клейкое, да не смола;

Белое, да не снег; сладкое, да не мёд;

От рогатого берут да малым детям дают.

Конечно, это молоко – такой знакомый продукт. Даёт корова молоко, мы разливаем в банки.

Задание: перечислить продукты, которые получают из молока.

2. Игра “Угадай-ка”

Вспомнить некоторые продукты, приготовленные из молока, с помощью текстов, записанных на доске:

-Если молоко оставить на сутки в тёплом месте, оно прокиснет и образуется … (простокваша)

-Если прокисшее молоко слегка подогреть, из него выделится плотный сгусток белого цвета… (творог)

-Если молоко поставить в горячую духовку, то получится … (топлёное молоко)

-Если в горячую духовку прокисшее молоко поставить, то получится… (варенец или ряженка)

3. “Скороговорщики”

1 человек от команды после минутной тренировки повторяет скороговорку: Кот молоко лакал, а Боря булку в молоко макал.

ЗАКРЫТИЕ ЖУРНАЛА.

1. Подведение итогов.

Ведущий: Вот и пролистали последнюю страницу нашего журнала полезных советов по здоровому питанию. Давайте подведём итоги. (Подсчитывание жетонов. Команды награждаются призами).

Ведущий. Ребята, мера нужна в еде,

Чтоб не случиться нежданной беде,

Нужно питаться в назначенный час

В день понемногу, по несколько раз.

Этот закон соблюдайте всегда,

И станет полезною ваша еда!

Надо ещё про калории знать,

Чтобы за день их не перебрать!

В питании тоже важен режим.

Тогда от болезней мы убежим!

Плюшки, конфеты, печенье и торты –

В малых количествах детям нужны.

Запомните наш совет:

Здоровье одно, а второго-то нет!

2. Вручение памяток “Золотые правила питания”

(Каждый участник получает памятку).

Ведущий: Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать, как здоровым стать.

Приветствуем всех, кто время нашёл

И в школу на праздник здоровья пришёл!

ПАМЯТКА

«ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ»

1. Ешь в одно и то же время не менее 4 раз в день.

2. Мой руки перед едой.

3. Ешь пищу, полезную для здоровья.

4. Ешь из чистой посуды.

5. Ешь не торопясь.

6. Хорошо пережёвывай пищу.

7. Не пей сырой воды.

8. Не пробуй на вкус незнакомые растения, ягоды. Они могут быть ядовитыми.

9. Не ешь пищу, которая изменила свой цвет, вкус, запах.

10. После еды полощи рот.