

## Игра-соревнование для младших школьников «О правильном питании»

**Цели:** воспитание правильного отношения к своему здоровью и питанию как к источнику энергии для организма, а не удовольствия; обучение учащихся с помощью игровых форм навыкам работы в команде; воспитание взаимопомощи и чувства товарищества; развитие творческих способностей учеников.

### **Оформление кабинета:**

- высказывания о питании: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть», «Кто как жуёт, тот так и живёт», «Правильное питание - один из важнейших компонентов здорового образа жизни»;

- рисунки учащихся с изображением полезных и вредных продуктов;

- выставка книг из школьной библиотеки, посвященная проблемам питания.

### **Оборудование для конкурсов:**

- бумага, ручки;

- эмблемы команд, костюмы;

- заранее приготовленные учащимися рисунки с изображением полезных и «условно» вредных продуктов (по 3 рисунка от команды);

- жетоны в виде яблока, вишни, лимона и т. д.

### **Организация команд.**

До проведения игры учащиеся делятся на команды по 5-6 человек, которые размещаются за отдельно стоящими столами. Состав команд - по желанию учащихся, но учитель деликатно регулирует их состав, чтобы команды были равноценными. После каждого конкурса подводятся итоги в баллах (максимум 5) или выдачей жетонов в виде фруктов.

Итоги соревнований может подводить учитель или специально приглашенное жюри, например, состоящее из учеников старших классов.

## **Ход игры**

### **I. Организационный момент. Сообщение темы занятия.**

Учитель. Дорогие ребята! Наша игра посвящена одной из главных тем здорового образа жизни - правильному питанию.

Древние врачи говорили: «Если отец болезни неизвестен, то мать заболеваний - это неправильное питание».

Сегодня мы поговорим о том, что и как нужно есть, каким должен быть режим питания школьника.

Еда без разбора, второпях обязательно приведет к болезни. Она отнимает у нас энергию и выносливость, делает наши тела вялыми и тучными, не позволяет достичь успехов в спорте и учебе.

Физические упражнения и спорт, то есть активный образ жизни, - это одна половина секрета долгой и здоровой жизни; вторая же половина-это правильное питание!

Философ Сократ говорил: «Человек похож на ту пищу, которую он ест». Это значит: для того, чтобы быть здоровым, выносливым, нужно есть пищу, содержащую полезные вещества.

## **II. Основная часть.**

### **1. Конкурс «Представление».**

Команды заранее придумывают себе названия и девизы, связанные с питанием, например: «Витаминчики», «Дары природы», «Тертые калачи» и т. д.

Учитель. Предоставляем слово нашим командам. (Каждая команда в 2-3 фразах объясняет свое название.)

Дети могут заранее подготовить эмблемы или оригинальные костюмы, отличающие их команду от других.

Учитель. Итак, команды заявили о себе и получают следующие баллы. (Учитель или член жюри называет оценки.)

### **2. Конкурс «Полезные и вредные продукты».**

Учитель. Ребята! Вы уже много знаете о том, какие продукты полезны для человека, а какие - вредны.

Дома каждая команда должна была изобразить 3 таких продукта на рисунках. Объясните, чем замечательны или опасны выбранные вами продукты.

Учитель должен заранее проконтролировать команды, чтобы не было повторов в ответах, чтобы продукты были разные. Например: морковь, кефир и кетчуп; яблоко, лимон и чипсы; капуста, творог и копченая колбаса.

Учитель. Все команды хорошо справились со своими заданиями, и пока жюри подводит итоги, давайте обобщим наши знания по этой проблеме. (Коротко анализирует все, что было сказано, дополняет пропущенное.)

#### *Информация для учителя.*

Итак, полезны для человека:

- овощи и фрукты (желательно свежие и сырые - в них очень много витаминов и особого вещества - клетчатки, которая помогает хорошо работать желудку и кишечнику). Фрукты и овощи нужно есть каждый день, и они должны составлять половину или более половины всей нашей пищи за день;

- каши, приготовленные из различных круп (геркулесовой, рисовой, манной и т. д.). Они легко усваиваются и предупреждают такие заболевания, как гастрит и язва желудка. Каши полезно есть на завтрак, они дают много энергии для учебного дня;

- кисломолочные продукты (кефир, бифидок), творог, сыры содержат много кальция и белков, которые так необходимы для растущего организма. Кроме того, кальций укрепляет скелет и делает зубы более прочными;

- нельзя пренебрегать сливочным и растительными маслами. В умеренных количествах они необходимы организму. Сливочное масло можно добавлять в каши или намазывать на хлеб, а растительным полезно заправлять салаты, так как некоторые витамины лучше усваиваются организмом именно с маслом;

- было бы замечательно, если бы каждый ребенок выпивал по стакану сока каждый день и не пил газированных напитков;

- для хорошего роста ребенку необходимы белки из мяса, но это мясо должно быть вареным или тушеным, жареные продукты можно есть очень редко;

- обязательно нужно есть рыбные блюда - в них содержится фосфор, который делает каждого ребенка чуть-чуть умнее и помогает ему учиться.

#### *К вредным продуктам относятся:*

- кетчуп, уксус, острые соусы (они раздражают оболочку желудка и приводят к болезням);

- соленые продукты, в том числе картофельные чипсы, соленые крекеры и орешки;

- конфеты, пирожные, торты, жевательные резинки, пирожки содержат много сахаров и этим разрушают поджелудочную железу, могут привести к диабету;

- жареное и копчености, цыплята, выращенные на пищевых добавках.

Кстати, о жевательных резинках. Они были созданы для того, чтобы очищать рот и зубы от сахара и бактерий, поэтому жевать их нужно 10-15 минут после еды, а не целый день и на голодный желудок. Чем дольше жевательная резинка находится во рту, тем больше бактерий в ней собирается, и вместо пользы получается вред организму. Кроме того, жвачка мешает думать и учиться: из-за нее вся кровь приливает к желудку вместо головы, которая начинает хуже соображать.

Подведение итогов