

ИГРА «ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ»

(1- 4 классы)

Цель: ознакомить детей с основным правилам питания; научить выбирать продукты, полезные для здоровья.

Оборудование: предметные картинки полезных и вредных продуктов, раздаточный материал (разрезные картинки), памятки «Золотые правила питания», презентация, видео (мультфильм «Таня и Ваня в стране полезных продуктов»).

Ход занятия.

1.Организационный момент.

- Ребята, все мы хотим быть здоровыми.

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать, как здоровым стать.

- Как же сохранить свое здоровье? *(Ответы детей)*

- Каждый из вас прав. Кто-то из вас сказал о питании. Питание должно быть правильным.

2.Целеполагание.

- А кто знает, как правильно питаться? *(Ответы детей)* Сегодня на занятии мы будем говорить о правилах питания. *Слайд №1 (заставка)*

3.Правило №1.

Просмотр мультфильма «Таня и Ваня в стране полезных продуктов» *Слайд №2*

- Для того чтобы назвать одно из правил питания, предлагаю вам посмотреть мультфильм.

- О каком правиле питания идет речь? *(Ответы детей)*

- Правильно. Старайтесь употреблять в пищу полезные продукты, много овощей и фруктов! *Слайд №3*

Игра «Сложи картинку».

- Сейчас проверим, знаете ли вы какие продукты вредные, а какие полезные.

Дети собирают разрезные картинки, работая либо по одному, либо в парах (полезные, вредные продукты)

- Что нарисовано на картинке? *(Ответы детей с места).*

- А теперь разделим картинки на две группы: полезные и вредные продукты.

Дети по очереди подходят к столу, выбирают перевернутую картинку и крепят ее к доске либо на тарелку с полезными продуктами, либо на тарелку с вредными продуктами.

Витаминные загадки. Слайды № 4 – 17

- Очень полезны для нашего здоровья овощи, фрукты и ягоды. В них содержится много витаминов. Предлагаю отгадать загадки.

Что за скрип? Что за хруст?

Это что еще за куст?

Как же быть без хруста,

Если я ...

(капуста)

Знают этот фрукт детишки,

Любят есть его мартышки.

Родом он из жарких стран,

В тропиках растет...

(банан)

Близнецы на тонкой ветке

Все лозы родные детки.

Гостю каждый в доме рад.

Это сладкий ...

(виноград)

С виду он как рыжий мяч

Только вот не мчится вскачь.

В нем полезный витамин -

Это спелый ...

(апельсин)

В землю вросло,

Сверху красно,

Посередке толсто,

Под конец тонко...

(свекла)

Неказиста, шишковата,

А придет на стол она,

скажут весело ребята:
«Ну, рассыпчата, вкусна!... (картошка)

Золотая голова – велика, тяжела.
Золотая голова – отдохнуть прилегла.
Голова велика, только шея тонка... (тыква)

Все о ней боксеры знают
С ней удар свой развивают.
Хоть она и неуклюжа,
Но на фрукт похожа ... (груша)

Круглое, румяное,
Оно растет на ветке.
Любят его взрослые
И маленькие детки... (яблоко)

Сорвали детишки
Синие шишки.
Шишки гладенькие,
Внутри сладенькие... (слива)

Долгоножка хвалится:
«Я ли не красавица?»
А всего-то – косточка,
Да красненькая кофточка... (вишня)

Желтый цитрусовый плод
В странах солнечных растет.
Но на вкус кислейший он,
И зовут его ... (лимон)

Сам алый, сахарный,
На нем кафтан
Зеленый бархатный... (арбуз)

4. Правила № 2-5.

- Перейдем к следующим правилам питания.

Игра «Правильно – неправильно».

Рассматривание и сравнение картинок на слайде. Обсуждение ситуаций, изображенных на них. Составление правил питания.

- Слайд № 19** Главное - не переедайте. Ешьте в меру!
Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать!
- Слайд № 20** Перед едой мойте руки с мылом!
- Слайд № 21** Во время еды не читайте и не разговаривайте!

5. Закрепление.

Игра «Правила приема пищи».

У детей на столе два кружка – красный и зеленый. Если правило правильное – показать зеленый кружок, если правило не правильное – показать красный кружок.

- Руки мыть перед едой совсем не обязательно.
- Есть три раза надо в день и с полдником, желательно.
- Можно ёрзать нам на стуле!
- Сунуть надо нос в кастрюлю!
- Кушать надо аккуратно!
- Что невкусно – плюнь обратно!
- Суп подали, берём ложку!
- Вилкой надо есть картошку!
- Можно за столом болтать!
- Рот салфеткой вытирать!
- Кушать можно на ходу!
- Тщательно жевать еду!
- И сказать спасибо всем у кого ты пищу ел!

6. Итог. **Слайд № 23**

- Сегодня мы говорили только об одной части здорового образа жизни – правильном питании. Давайте ещё раз назовём «золотые правила питания». *(Дети читают)*

Раздаются памятки «Золотые правила питания».

Желаю вам цвести, расти,
Копить, крепить здоровье.
Оно для дальнего пути –
Главнейшее условие.