

Предметная неделя в начальной школе **«Правильное питание — залог здоровья»**

Тема недели	Правильное питание – залог здоровья
Категория и возраст обучающихся	Обучающиеся 1 - 4 классов (8 - 11 лет) с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
Предмет	Мир природы и человека
Межпредметные связи	Участвуя в тематической неделе, учащиеся применяют знания и умения, приобретённые на уроках чтения, изобразительного искусства, ручного труда.
Актуальность	<p>Питание является одним из важнейших условий существования человека, одной из основных проблем человеческой культуры. Количество, качество, ассортимент потребляемых пищевых продуктов, своевременность и регулярность приёма пищи решающим образом влияют на человеческую жизнь во всех её проявлениях. Древнее выражение гласит: «Ты есть то, что ты ешь?» Питание играет в жизни любого человека очень важную роль, а уж в жизни ребёнка – тем более. Правильное питание школьника – залог его здоровья, успеваемости и нормального развития. Что такое правильное питание? Здоровое питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.</p> <p>Актуальность данного педагогического проекта прослеживается в свете реализации федерального проекта «Укрепление общественного здоровья («Здоровое питание») национального проекта «Демография». Неделя здорового питания предполагает выработать у обучающихся положительную мотивацию к ведению здорового образа жизни, помочь осознать ценность здоровья и здорового образа жизни, сформировать понятия разнообразного питания, гигиены питания, режима питания</p>
Цель и задачи недели	<p>Цель: Формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none">– Сформировать понятие о правильном питании. Расширить знания младших школьников о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья.

	<ul style="list-style-type: none"> – Развить навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни. – Способствовать формированию ответственного отношения обучающихся к своему здоровью. – Повысить ответственность родителей за обеспечение детей питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам сбалансированного питания.
Сроки	Неделя проводится в преддверии Всемирного дня здорового питания (16 октября) в течение учебной недели
План проведения недели	<p>Понедельник</p> <ul style="list-style-type: none"> – Открытие предметной недели. Линейка. Знакомство с планом мероприятий. Вручение «Маршрутных листов» (в них учащиеся вносят свои впечатления, отражающие отношение к проведенному мероприятию, используя цветовую гамму. Отмечают свой вклад в работу) – Оформление информационного стенда «Азбука здорового питания» – Переменка здоровья. Отгадывание кроссвордов «Овощи и фрукты – полезные продукты» <p>Вторник</p> <ul style="list-style-type: none"> – Классный час «Где живут витамины» – Конкурс плакатов «Здоровое питание – здоровый организм» – Переменка здоровья. Игра «Собери пословицу» <p>Среда</p> <ul style="list-style-type: none"> – Классный час «Секреты здорового питания» – Фотовыставка «Готовим вместе» – Переменка здоровья. Лотерея «Хлеб всему голова» <p>Четверг</p> <ul style="list-style-type: none"> – Театрализованное представление «Каша – пища наша» – Конкурс поделок из овощей и фруктов «Чудо с грядки» – Переменка здоровья. Викторина «Молочная страна» <p>Пятница</p> <ul style="list-style-type: none"> – Закрытие недели начальных классов. Линейка. Подведение итогов предметной недели, награждение участников недели. – Родительское собрание «Первый шаг к здоровью – правильное питание!»

Конспект классного часа «Где живут витамины?»

Цель: познакомить детей с понятием «витамины» и продуктами, в которых они встречаются, дать представление о пользе витаминов для здоровья человека, воспитывать у детей, сознательное отношение к укреплению своего здоровья.

Оборудование: презентация, муляжи, корзинка с предметными картинками овощей, фруктов и продуктов, шапочки витаминов А, В, С, раздаточный материал (лабиринты, разрезные картинки, зашумленные картинки)

Ход мероприятия:

1. Орг. момент

- Ребята, мы каждый день говорим «здравствуйте». Когда мы произносим это слово, то желаем друг другу здоровья! Давайте подумаем, а что надо делать, чтобы быть здоровым? *(Ответы детей)*

- Вы всё правильно сказали. Одним из важных факторов, от которого зависит наше здоровье – это правильное питание.

2. Целеполагание

- Возьмите каждый себе по одному продукту (*муляжи овощей, фруктов, конфет, жвачки, сухариков на подносе*), который вы считаете полезным и нужным для здоровья.

Что вы выбрали? Почему?

- Что делает продукты полезными, узнаем, если разгадаем шифровку.

(слайд 1, дети составляют слово «Витамины» из букв по стрелочкам)

- Так о чем пойдет речь на нашем занятии? *(о витаминах)*

Маленькие, как пылинки,

Есть на свете витаминки.

Знают взрослые и дети

Как нужны малютки эти.

Надо все любить продукты

Мясо, овощи и фрукты.

Витаминов много есть,

Их количество не счесть

3. Сообщение о витаминах

- Часто мы слышим: «Ешь, там много витаминов». А где живут витамины, где нам их найти? *(в продуктах питания)*

- Ребята, а где люди берут продукты? *(в магазине, выращивают и т.д.)*

- Сейчас мы поиграем в игру, которая называется «Откуда пришли продукты?»

У меня на столе стоит корзинка, наполненная разными продуктами *(предметные картинки)*. Определите, откуда попали продукты на стол - из сада, с грядки, с поля, из моря или эти продукты нам дают животные *(Дети выходят к доске, проговаривают и распределяют продукты под соответствующими картинками: из сада – яблоки, груши, с грядки – лук, морковь, с поля – хлеб, крупа, из моря – рыба, продукты животного происхождения – мясо, молоко, яйца)*



- Все эти продукты содержат различные полезные и необходимые для организма человека витамины. А кто знает, что такое витамины?

Витамины – это такие вещества, которые помогают расти здоровыми и крепкими. Чтобы быть здоровым, умным, сильным человек должен получать витамины с пищей. Особенно их много в сырых овощах, фруктах и ягодах.

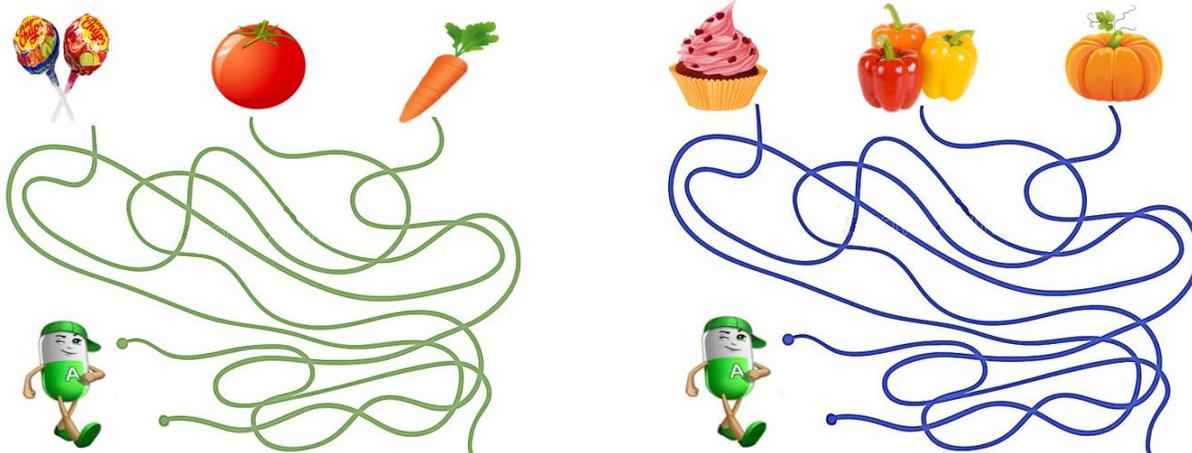
Свое название витамины получили от латинского слова «вита» – жизнь, т. е. они жизненно необходимы для человека. Науке известны 13 различных витаминов. Как и у человека, у каждого витамина есть свое имя. Витамины обозначаются буквами латинского алфавита А, В, С.

4. Сообщение о витамине А (слайд 2)

Витамин А отвечает за рост организма, за его развитие, за хорошее зрение. Поэтому так полезен детям. Витамин А делает наши волосы блестящими, а кожу – упругой и эластичной. Он повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Витамин А называют «витамином роста», «витамином красоты и молодости». А где же его найти?

Игра «Лабиринт»

- Распутайте ниточки лабиринта и узнаете в каких продуктах живет витамин А (*Дети проходят лабиринт, работая в паре, и определяют морковь, тыкву, перец, помидор*)



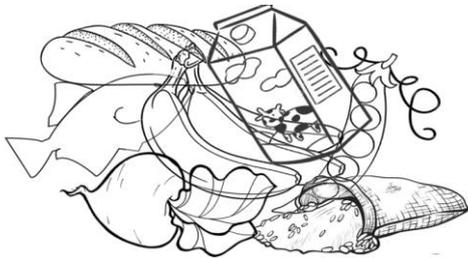
5. Сообщение о витамине В (слайд 3)

Витамины группы В нормализуют работу нервной и сердечно-сосудистой системы, незаменимы для умственного развития, улучшают работу кишечника, состояние кожи. Эти витамины поддерживают хорошее настроение, помогают справляться с усталостью, повышенными эмоциональными нагрузками. А где его найти?

Игра «Зашумленная картинка»

- Посмотрите внимательно на картинку. Какие полезные продукты спрятались? Найдите их и узнаете, в каких продуктах больше всего содержится витамина В.

(*дети называют какие продукты они видят на зашумленной картинке - крупа, яйца, хлеб, молоко, рыба, бананы, свекла*)



6. Сообщение о витамине С (слайд 4)

Витамин С поддерживает иммунитет – защищает его от инфекций и вирусов. Именно благодаря этому человек быстро выздоравливает. Поэтому витамин С часто рекомендуют при простуде, в периоды весеннего авитаминоза. Он отвечает за рост и восстановление мышц, прочность кровеносных сосудов, десен и зубов. Витамин С заживляет раны, трещины или порезы. Где же вы сможете найти его?

Игра «Сложи картинку»

- Сложите разрезную картинку и узнаете в каких овощах и фруктах живет витамин С. (Дети складывают разрезные картинку, работая в парах – лимон, апельсин, черная смородина, капуста, киви)

7. Физминутка «Вершки и корешки»

А сейчас я предлагаю поиграть в игру, которая называется "Вершки и корешки". Я называю овощ или фрукт, а вы показываете движениями, какую часть растения употребляем в пищу. Если часть, которая растет над землей «вершки» — тянем руки вверх, если часть, растущую под землей «корешки» — приседаем.

8. Закрепление

- Быть здоровыми, сильными нам помогают полезные продукты. Назовите их.
- А что делает нашу еду полезной?
- Какие витамины вы знаете? Чем полезны витамины? (детям одеваются шапочки витаминов А, В, С и они выходят к доске)

Игра «Друзья»

- Мы с вами теперь знаем названия витаминов и в каких продуктах они живут. Чтобы лучше их запомнить, я предлагаю отгадать загадки и вспомнить с каким витамином дружит (дети отгадывают загадки, а кто отгадал, встает рядом за руку с витамином, который в нем содержится)

Я оранжева, сочна, я полезна и вкусна. Её вытянем мы ловко. Детям нравится... (Морковка)	Уродилась я на славу, Голова бела, кудрява. Кто любит щи – меня в них ищи ... (Капуста)
В море плавает, в реке, С плавниками в чешуе. Она ни с кем не говорит, Пузырьки пускает и молчит. (Рыба)	Он нам дарит сок томатный, Вкусный, нежный, ароматный. Любит солнышко синьор — красный спелый ... (Помидор)
Для лечения болезней он всех цитрусов полезней. Очень кислый, сочный он. Этот желтый фрукт... (Лимон)	Белый цвет оно имеет, Пьем его и не бодем, Нам его даёт корова, Вы назвать его готовы? (молоко)

- Ребята, а как вы думаете, какой из витаминов самый полезный, важный и нужный? Как вы считаете, есть ли один универсальный продукт, в котором содержатся все витамины и питательные вещества? *(обсуждение проблемных вопросов)*

- Для здоровья человека важны все витамины и все овощи, фрукты, ягоды, которые в них содержатся. Если какого-то витамина не хватает в организме, то человек заболевает.

- Давайте проверим себя и ответим на вопросы теста на слайде 5 *(дети поднимают сигнальчик с цифрой 1 или 2, ответы комментируются)*

• Сколько витаминов содержится в каждом овоще или фрукте?

1) один 2) несколько

• В каких овощах больше витаминов?

1) в сырых 2) в варёных

• В какое время года в овощах и фруктах больше витаминов?

1) весной 2) осенью

• Как будет чувствовать себя человек, если он ест мало овощей и фруктов?

1) хорошо 2) будет болеть

9. Итог.

- А закончим наше занятие таким стихотворением

Чтоб расти и развиваться,
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.
Витамины - просто чудо!
Столько радости несут:
Все болезни и простуды
Перед ними пропадут.
Вот поэтому всегда
Для нашего здоровья
Полноценная еда –
Важнейшее условие!

- О чем мы сегодня говорили на занятии?

- Как вы думаете, где находятся витамины, где они прячутся?

- Для чего человеку нужны витамины?

- Я желаю вам всем крепкого здоровья и не забывайте о витаминах, мы должны их получать с пищей каждый день. Кушайте побольше фруктов, овощей, ягод и растите большими и здоровыми.

Приложение 2

Конспект игрового мероприятия «Секреты здорового питания»

Цель: ознакомить детей с основными правилами питания; научить выбирать продукты, полезные для здоровья.

Оборудование: презентация, видео (мультфильм «Таня и Ваня в стране полезных продуктов»), раздаточный материал (разрезные картинки), предметные картинки полезных и вредных продуктов, конверты с картинками для составления меню, памятки «Золотые правила питания», красный и зеленый кружок.

Ход мероприятия

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. Здоровое питание один из важных элементов здорового образа жизни. Пища, питание, еда. Эти слова мы произносим довольно часто.

2. Целеполагание

- Ребята, скажите, каким должно быть ваше питание? *(отвечают на вопрос)*

- Знаете ли вы правила здорового питания? Это мы сегодня проверим. Поработаем и сформулируем правила здорового питания или как нужно правильно принимать пищу.

3. Работа над правилами питания

Просмотр мультфильма «Таня и Ваня в стране полезных продуктов»

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

- Какой совет нам дают Таня и Ваня?

- Как вы считаете, почему овощи, фрукты, молочные продукты полезные продукты? *(В них много витаминов)*

- Витамины жизненно необходимы всем, особенно тем, кто растет. Человеческий организм не способен самостоятельно образовывать витамины, он их получает с пищей.

- Какие витамины вы знаете?

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)*

- 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

- 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)

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)

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)

В десять одежек плотно одет,

Часто приходит к нам на обед.

Но лишь за стол ты его позовёшь,

Сам не заметишь, как слёзы прольёшь.

Его знают все вокруг,

Очень нужен для здоровья ... (лук)

- Сделайте вывод, какой должна быть пища, на ваш взгляд? (Пища должна быть разнообразной и полезной, состоять из продуктов растительного и животного происхождения.) **Правило № 1 Пища должна быть полезной и разнообразной**

- Достаточно ли этого для правильного питания?
- Конечно же, нет! О каком правиле питания говорится в этом стихотворении?

Нужно питаться в назначенный час,
В день понемногу, но несколько раз.
В питании тоже важен режим,
Тогда от болезней мы убежим!

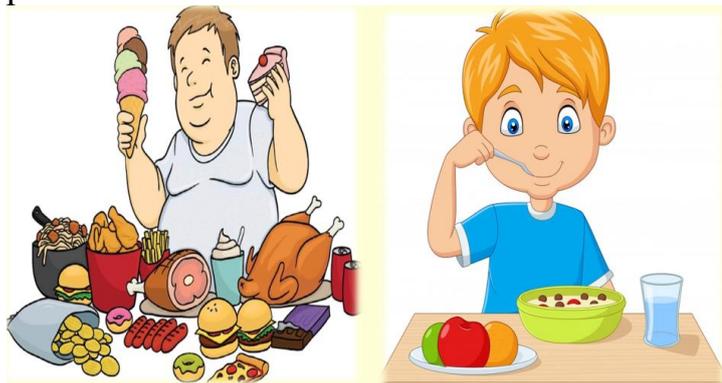
- Питание должно быть ещё и регулярным, важно соблюдать режим питания: должен быть завтрак, обед, полдник, ужин

Игра «Составь меню»

Каждой группе предлагается выбрать из предложенных блюд (картинки) меню для завтрака, обеда, полдника или ужина.

- Сделайте вывод, сколько раз в день нужно есть, на ваш взгляд? *(должны питаться в одно и то же время, 4 раза в день)* **Правило №2 Питание должно быть регулярным**

- Достаточно ли этого для правильного питания? Давайте рассмотрим картинки и подумаем, кто из мальчиков здоровее? Кто поступает правильно? Почему вы так решили?



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

- Умеренность - мать здоровья. Не перегружайте желудок, не переедайте. Ешьте в меру! Тщательно пережёвывайте пищу! Лишние килограммы появляются от переедания. Это риск развития сахарного диабета, желчнокаменной болезни, болезней сердца и позвоночника.

- Сделайте вывод, как надо есть? **Правило № 3 Питание должно быть умеренным**



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

- На грязных руках содержится большое количество микробов, которые попадая вместе с пищей в рот, могут вызвать различные заболевания.
- Сделайте вывод, что надо обязательно делать перед едой? **Правило № 4 Перед едой мойте руки с мылом!**



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

- Многие из нас слышали фразу: «Когда я ем, я глух и нем!». Помните, разговоры за столом очень опасны, можно подавиться.
- Сделайте вывод, как надо принимать пищу? **Правило № 5 Не разговаривайте во время еды!**

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.

- 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.

Приложение 3

Конспект театрализованного представления «Каша – пища наша»

Цель: пропаганда здорового питания

Задачи:

- познакомить детей с видами каш, их полезными свойствами, способом приготовления;
- развивать интерес к традициям национальной культуры;
- формировать представления о правильном питании, как составной части здорового образа жизни.

Оформление актового зала: сцена оформляется как изба с русской печью, столом, скамейкой. На столе – горшки, самовар.

Действующие лица: царь, принцесса, Карлсон, Баба Яга, солдат Иван.

Оборудование: крупы на тарелочках – гречка, рис, пшено, перловка, манка, овсяные хлопья, МРЗ запись «Кто пасется на лугу», конверты с набором картинок для игры «Свари кашу», деревянные ложки, несколько видов каш в горшочках.

Ход мероприятия:

Ведущий:

- Здравствуйте, дорогие гости! Сегодня мы собрались с вами на необычный праздник – Праздник каши. Мы хотим сегодня подарить всем хорошее настроение, интересные истории, загадать загадки... И надеемся, что после этого праздника вы будете с удовольствием есть такое издавна известное, полезное, исконно русское блюдо – кашу!

На сцене появляются Царь и Принцесса.

Царь: Ах ты, бедная моя, доченька. Посмотри, какая ты худенькая и слабенькая!

Может быть, обратимся к врачу?..

Принцесса: Ничего я не хочу!

Царь: Все сердце за тебя разболелось. Может, скушаешь яичко или может принести молочко?

Принцесса: Не хо-чу я ни-че-го!

Царь: Доченька любимая, ну так нельзя, нужно кушать, поправляться, витаминами запасаться.

Принцесса: Ах, папенька... все мне надоело, невкусно, картошка да капуста...

Царь: Я знаю кто тебе поможет. *(Трижды хлопает в ладоши – появляется Карлсон).*

Карлсон: Спокойствие, Ваше Величество, только спокойствие! Я Карлсон, мужчина в полном расцвете сил. Я знаю, как вернуть принцессе здоровье и силу. Я принес шоколад, мармелад, конфеты, печенье и варенье.

Царь: Что ты, что ты, от таких сладостей без зубов останешься! Для моей дочки твоя

еда не подходит. *Карлсон уходит. Царь хлопает в ладоши три раза. Появляется Баба Яга.*

Царь: А это что за чудо? Кто такая? Откуда?

Баба Яга: Я решила помочь принцессе стать здоровой и красивой. Приготовлю королевский обед. Чего у меня только нет: и мухоморы, и лягушачьи лапки, и паучки, и змеи. И будет сыт и здоров животик!

Царь: Да ты что, Баба Яга, издеваться сюда пришла? Мухоморами кормить царскую дочь?! Убирайся скорее прочь! *Баба Яга спешно удаляется.*

Царь: Эх, дочь, нужно звать Ивана-солдата. Он наверняка знает, что надо делать. *Царь трижды хлопает в ладоши – появляется Иван.*

Иван: Здравия желаю, Ваше Величество. Я явился – тут как тут.

Царь: Послушай, Иван, на тебя вся надежда. Спасай мою дочь: не ест она, не пьет, измучила отца...

Иван (*чешет затылок*): Что ж, задача ясна. Наварю-ка вам каши, крупянистой, маслянистой да разваристой. Пальчики оближете!

Царь: Вари, Иван, вари. Во дворце нашем никто не варил каши. (*Иван начинает разжигать огонь в печи, переставляет горшки и т.д.*)

Ведущий:

Каша – это очень древнее кушанье. «Каша - мать наша», - говорили русские люди, потому что на Руси каша была основным блюдом, как для богатых, так и бедных людей. Ели кашу и в будни, и в праздники. Лучшим угощением для гостей тоже была каша. Существовал обычай при заключении мирного договора между враждующими сторонами варить кашу. В знак дружбы бывшие противники садились за один стол и ели кашу. Если же сторонам не удавалось достигнуть соглашения о мире, говорили: «С ним кашу не сварить».

Ребята, каша еще и очень полезна. Она обеспечивает рост, заряжает энергией и хорошим настроением, придает силы. Про слабых людей говорят в народе так «Мало каши ел». В каше много витаминов и полезных веществ, необходимых нашему организму. Она укрепляет иммунитет и защищает нас от болезней, улучшает работу мозга, сердца, кишечника.

Дети рассказывают стихи:

Что на завтрак? Снова каша!
Ох, не любит её Маша.
Набивает полный рот,
А в живот все не идет.

Эта ложка мне для силы,
Эта, чтобы быть красивой,
Эта, чтобы умной быть...
Что еще мне не забыть?

Что же делать? Как же быть?
Без неё ведь не прожить:
Ловкость, силу придает,
Так что отправляйся в рот!

Ложку, чтобы не болела,
Чтобы делать все умела.
Вроде я про все сказала,
Да и каши стало мало.

Иван: Каша – сила наша. А крупа-то у вас для каши найдется?

Царь: Вон там крупа только не знаю какова.

Иван: А это мы сейчас у помощников узнаем.

Игра «Угадай крупу». Участники игры узнают крупу на тарелочке на ощупь. (*Крупы: гречка, рис, пшено, перловка, манка, овсяные хлопья*)

Царь: Ну как, Иван, варится каша?

Иван: Варится. Вот только молочка бы не мешало добавить.

Царь: А царские коровы просто так не дают молока, только за песенку.

Иван: Так это для нас пустяки! Ребята, поможете молоко для каши достать?

Дети хором исполняют песню «Кто пасется на лугу?» (музыка А.Пахмутовой).

Ведущий: Ну что, Ваше Величество, каша у Ивана почти готова. Да и наши ребята знают, как кашу варить.

Игра «Свари кашу». В игре принимают участие ученики, разбиваясь на группы. Дети вынимают из конвертов картинки и выбирают только те продукты, которые нужны для приготовления каши. Называют какая каша у них получилась.

Царь: Я так проголодался. Да и у моей дочки уже слюнки текут. Несите ложки, кашу пробовать.

Игра «Ложки». В центре игровой площадки лежат деревянные ложки, на одну меньше, чем количество игроков. Дети, взявшись за руки, ходят по кругу, приговаривая слова.

Кашу мы варили, ели да хвалили.

Маленькой Дуняше не хватило каши.

Ты не плачь, Дуняша, будет тебе каша,

Погоди немножко, принесу я ложку.

Как только приговорка заканчивается, дети хватают ложки. Кому не хватило — выбывает из игры. Затем одна ложка убирается. Игра повторяется до тех пор, пока ребёнок не возьмёт последнюю ложку. Он и становится победителем.

Иван

Пока мы о каше говорили

Печь и огонь чудо сотворили.

Крупа с молоком соединилась,

Румянцем покрылась.

Каждое зернышко разварилось,

Жаром огня обогатилось.

Угощу кашей всех

Пусть в учебе ждет успех.

Игра «Знатоки каши». Дети с закрытыми глазами пробуют и определяют на вкус, какая это каша. (*Для конкурса используется несколько видов каш*).

Царь: А мне больше всего манная каша нравится. *Он кормит Принцессу с ложечки кашей.*

Принцесса: Ах, хороша кашка, да мала чашка! Буду теперь каждое утро кашу есть.

Царь: Ну, Иван, молодец, угодил, хорошую кашу сварил, правда ребята? Вот сразу сила прибавилась и энергия. Вот что сделала волшебная каша. Превратила капризную принцессу в здоровую и веселую девочку. Давайте веселиться!

На сцену выходят девочки в русских сарафанах. И поют частушки, а царь с принцессой пританцовывают.

Любят взрослые и дети
Каши вкусные на свете.
Если скушаешь ты кашу,
Станешь ты сильнее и краше.

Лучше каши нет на свете,
Обойди весь белый свет!

Любят взрослые и дети,
Кушать кашу на обед.

В каше много витаминов,
Каша нам всегда нужна,
В каждом доме, в каждой кухне,
Каша быть всегда должна

Не заваривайте чаю,

Чаю пить я не хочу:

Подавайте лучше кашу,

Быть здоровою хочу!

Ведущий: Ну, что ж, делу - время, потехе — час. Вот и весь мой сказ.
Будьте здоровыми ребята, ешьте чаще ароматную и полезную кашу!

Приложение 4

Переменка здоровья.

Отгадывание кроссворда «Овощи и фрукты – полезные продукты»

Цель: обобщение и расширение знаний обучающихся об овощах, ягодах и фруктах.

Задание: Разгадайте кроссворд, в выделенных клетках прочитайте пожелание.

(данное мероприятие проводится в рамках недели во время перемен, каждый класс получает свой вариант кроссворда, результат отмечается в маршрутном листе)



1. Само с кулачок, красный бочок,
Потрогаешь - гладко, а откусишь - сладко.

2. Как надела сто рубах, захрустела на зубах.
3. Всех круглее и краснее. Он в салате всех вкуснее,
И ребята с давних пор очень любят...
4. С виду он как рыжий мяч, только вот не мчится вскачь.
В нём полезный витамин — это спелый...
5. С хвостиком, как поросенок,
полосатый, как зебра,
С семечками, как подсолнух.
Сладок он, друзья, на вкус, а зовут его...
6. Ярко-красных, черных, белых
Ягодок попробуй спелых.
Сельский сад — их родина. Что это? ...
7. Маленький, горький, луку брат.
8. Я длинный и зеленый, вкусен я соленый,
Вкусен и сырой. Кто же я такой?
9. Расколослся тесный домик на две половинки.
И посыпались в ладошки бусинки-дробинки.
10. Красный нос в землю врос,
А зелёный хвост снаружи.
Нам зелёный хвост не нужен,
Нужен только красный хвост.

Приложение 5

Переменка здоровья. Игра «Собери пословицу»

Цель: формирование у обучающихся представления о значимости правильного питания как составной части культуры здоровья.

Задание: Составьте пословицы о питании, соединив начало и конец. Объясните смысл пословицы. (Данное мероприятие проводится в рамках недели во время перемен, части пословиц развешены на больших листах А4 по коридору или на одной стене, каждый класс собирает пословицы из частей, результат отмечается в маршрутном листе)

- Здоровье не купишь, ... его разум дарит.
- Здоровье дороже богатства.
- Овощи на столе здоровье в доме.
- Обед без овощей праздник без музыки.
- Яблоко на ужин ... и врач не нужен.
- За ягодами пойдёшь ... здоровье найдёшь.
- Каша — мать наша, ... а хлеб — кормилец.
- Мельница живёт водою, ... а человек едою.

Приложение 6

Переменка здоровья. Лотерея «Хлеб всему голова»

Цель: формирование представлений у детей о хлебе, хлебобулочных изделиях, профессиях, связанных с производством хлеба, понимать его значение в жизни человека.

Задание: Заработай приз своими знаниями, ответь на вопросы о хлебе.

(Данное мероприятие проводится в рамках недели во время перемен, каждый класс приходит на лотерею согласно расписанию. Дети по очереди вытягивают из коробки лотерейные билеты с вопросами, кто отвечает правильно, тот получает смайлик (или съедобный приз). Если ребенок не может ответить на вопрос, то тянет другой лотерейный билет. Результат лотереи отмечается в маршрутном листе, количество правильных ответов, активные игроки)

Хлеб — это один из самых популярных продуктов в мире, без которого не обходится ни один день нашей жизни. Хлеб всегда считался главным блюдом на столе. В старину без него за стол не садились. Считалось, что если в доме есть хлеб, то и голод не страшен. Хлеб - ценный пищевой продукт, полезный для здоровья. Он дает энергию для нашего тела и мозга, полезен для пищеварения. Хлеб богат витаминами и минералами, которые улучшают работу сердца, необходим для здоровья костей. Хлеб — это жизнь. Не зря же говорят: «Хлеб — всему голова»

1. Назовите хлеб ласково (*хлебушек*)
2. Поджаристая часть хлеба (*корочка*)
3. Самая маленькая частица хлеба (*крошка*)
4. Назовите растения, из которых пекут хлеб: рожь, пшеница, капуста (*рожь, пшеница*)
5. Часть хлеба, которая находится внутри (*мякиш*)
6. Как называется смесь из воды, муки, соли, яиц? (*тесто*)
7. Что добавляют в тесто, чтобы оно увеличилось в размере (*дрожжи*)
8. Чем принято есть хлеб? (*руками*)
9. Кто выращивает хлеб? (*хлебороб*)
10. В какое время года сеют хлеб? (*Весной и осенью*)
11. Где сеют хлеб? (*в поле*)
12. В какое время года убирают хлеб? (*в конце лета*)
13. Какие машины помогают хлеборобам? (*трактора, комбайны, грузовые машины*)
14. Кто выпекает хлеб? (*пекарь*)
15. Назовите завод, где выпекают хлеб (*хлебозавод*)
16. Детская хороводная игра, получившая название в честь хлеба (*каравай*)
17. Какой хлеб пекут на пасху? (*кулич*)
18. Сказочный персонаж из теста, ушел от бабушки и дедушки (*колобок*)
19. Как называется старый засохший хлеб? (*чёрствый*)
20. Какой хлебный продукт пекут на Масленицу? (*блины*)
21. В перевод с немецкого: хлеб с маслом (*бутерброд*)
22. Как правильно надо есть бутерброд по мнению кота Матроскина? (*колбасой вниз*)
23. Как называется посуда для хранения хлеба? (*хлебница*).
24. Назовите пять продуктов, которые выпекают из муки? (*ватрушка, булочка, баранка, плюшки, пирожки, батон, плюшка, пряник, пирог, оладушки, булки, сухарь, блин и др.*)
25. Продолжи пословицу, выбери правильный ответ

Хлеб- всему (шея, голова, ноги)
Хлеб дороже (дружбы, золота, шоколадки)
Земля- матушка, а хлеб (батюшка, бабушка, учитель)
Плох обед, (если не выспался, если нет конфет, коли хлеба нет)

Приложение 7

Переменка здоровья. Викторина «Молочная страна»

Цель: формировать у детей знания о молоке, как о ценном и полезном продукте для роста и развития; развивать интерес к сохранению здоровья, через питание.

Задание:

(Данное мероприятие проводится в рамках недели во время перемен, каждый класс приходит на викторину согласно расписанию. Дети выстраиваются в шеренгу, перед ними на полу расчерчено игровое поле в иде полосок. Ученики отвечают на вопросы викторины, кто ответил правильно делает шаг вперед. Побеждает тот, кто дальше всех продвинулся на игровом поле. Результат викторины отмечается в маршрутном листе, количество правильных ответов, активные игроки)

Что это? Белое да не снег. Вкусное, да не мед. От рогатого берут и ребятам дают. Правильно это молоко. Люди знают о молоке с древних времен. Они не только пили этот вкусный напиток, но и использовали в качестве лечебного средства. В молоке находится столько полезных веществ, что ни один другой натуральный продукт на земле не может с ним соперничать. Молоко улучшает качество сна и повышает настроение, укрепляет кости, зубы и ногти. Не зря русский народ придумал поговорку «В молоке - здоровье, в молоке - благо, в молоке – сила». Давайте проверим, хорошо ли вы знаете свойства этого продукта. Об этом мы узнаем, ответив на вопросы викторины.

- Какое животное дает молоко? (корова, коза...)
- Чем питается корова? (травой, сеном)
- Назовите первую пищу новорожденного ребенка? (молоко)
- Для чего детям необходимо молоко? (для роста)
- Какие вы знаете продукты, изготовленные из молока?
(сметана, творог, йогурт, сыр, кефир, ряженка, масло)
- Узнай по описанию, что это за продукт
Белый, зернистый, из него делают запеканку (творог)
В его составе молоко, закваска и кусочки фруктов (йогурт)
Сладкое, холодное, молочное, шоколадное (мороженое)
Какой продукт получается при скисании молока? (простокваша)
- Какого цвета молоко? (белое)
- Доскажи словечко
Что за белая водица с фермы к нам в бидонах мчится? Мы ответ нашли легко — это просто... (молоко)
Все мы любим без обмана деревенскую ... (сметану)
Чтобы стала жизнь прекрасна, вы на хлеб намажьте... (масло)
Сделан он из молока, но тверды его бока. В нем так много разных дыр.
Догадались? Это ... (сыр)

- Из какой сказки пришло к нам выражение «Молочные реки, кисельные берега»? (Гуси – лебеди) сказок
- Что такое «парное молоко» (это молоко, которое только что дала корова)
- Где надо хранить молоко? (в холодильнике, прохладном темном месте)
- Какую посуду использовали раньше для хранения молока? (Глиняные горшки).
- Какой водой мыть посуду из-под молока? (Сначала мыть посуду прохладной водой и только потом горячей.)