

## Здоровое питание - отличное настроение (урок-игра)

**Описание:** Предлагаю Вашему вниманию урок-игру о правильном питании. Сценарий занятия предназначен для учителей начальных классов и ориентирован на детей младшего школьного возраста. Игровая форма урока поможет заинтересовать учащихся. Герои увлекают ребят в путешествие на остров, где необходимы сноровка и знание о правильном питании.

**Назначение:** помощь учителю в ориентировании учащихся начальных классов на знание о правильном приёме пищи и активизации деятельности классного коллектива и родителей.

**Цель:** выявление и обобщение знаний учащихся о правильном питании;

**Задачи:** - рассказать учащимся о правильном питании;

- продолжить развитие кругозора;
- формировать навыки работы в группе;
- повторить правила питания.

**Предварительная подготовка:** лодка, деревья (из картона); крупы каш и готовые каши, овощные салаты, 2 вида сока, костюмы героев, пригласить жюри (родители), распределение детей на команды, музыка, танец «Чунга-Чанга»

### Ход урока

**Звучит музыка. Дети проходят и рассаживаются.**

**1 ведущий.** Эй, привет, мальчишки!

**2 ведущий.** Эй, привет, девчонки!

**1 ведущий.** К путешествию готовы?

**2 ведущий.** К какому такому путешествию?

**1 ведущий.** На чудесный остров Ням - Ням.

**2 ведущий.** Что это за остров такой?

**1 ведущий.** Ты, например, что сегодня ел?

**2 ведущий.** Чипсы, сухарики и всё запил пепси.

**1 ведущий.** Да тебе самое время, просто необходимо попасть на этот замечательный остров Ням-Ням.

*(Входит Сладкоежка.)*

**Сладкоежка.** Я, Сладкоежка Сладкоежкин, Люблю вкусно поесть. Мармелад, пирожное, Отличное мороженое! Булочки, ватрушки, Сдобные пампушки. «Марсы», чипсы и «Пикник» Развивают аппетит. Не люблю делиться,

Всё мне пригодится! *(Садится за стол и достаёт из пакета содержимое.)*

Этот тортик мне, И колбаска мне,

И конфетки мне,

Не подходите ко мне!

**1 ведущий.** Не бойся Сладкоежка, мы у тебя ничего не заберём. Но только мы с ребятами не можем поверить, что ты один можешь всё это съесть.

**Сладкоежка.** Да, съем и никому не дам, ведь я сладости очень люблю.

Нету больше радости

Для меня, чем сладости.

**2 ведущий.** Ребята, Сладкоежку надо спасать. Давайте возьмём его с собой на остров Ням-Ням.

**1 ведущий.** Я слышал об этом острове. Местные аборигены ведут здоровый образ жизни, правильно питаются и учат этому всех, кто попадает к ним на остров.

**2 ведущий.** Ну что ж, пора отправляться в путь. Садимся в лодки и поплыли.

*Звучит музыка. (Дети изображают движение гребцов.)*

**Сладкоежка.** Наконец-то приплыли. Как здесь красиво!

**1 ведущий.** А вот и местные жители.

*(Танец «Чунга – Чанга»)*

**2 ведущий.** Пора познакомиться с командами, прибывшими на остров.

*(Команды под музыку занимают свои места.)*

**1 ведущий.** Команда «Овощи к испытанию готова?»

**2 ведущий.** Команда «Фрукты» к испытанию готова?

**1 ведущий.** Следить за испытаниями будут мудрейшие аборигены этого острова.  
(Представление жюри. В жюри входят родители.)

**Один из мудрейших.** Здравствуйте ребята. Надеюсь, вы делали утреннюю зарядку, умылись. Пора завтракать. **Сладкоежка.** Ура, а то я проголодался, пока плыли. А конфеты будут?

**Мудрейший.** А это что за чудо?

**2 ведущий.** Простите, мудрейший, это Сладкоежка. Ему необходима помощь.

**Мудрейший.** Что ж, ребята, поможем?

**1 ведущий.** Вопрос к болельщикам и к тебе, Сладкоежка. Скажите, какое блюдо полезнее всего на завтрак? **Сладкоежка.** Мармелад и напиток.

**Дети.** Каша.

**1 ведущий.** Правильно ребята. А ты Сладкоежка думай и запоминай.

## **Первый конкурс называется «Кашка-малашка»**

Задания: 1. Определите название каждой крупы.

2. Расскажите, как варить кашу и что для этого надо.

(Задания выполняют 2 человека из команды.)

**Девочка (в костюме каши).** Каша – это исконно русское блюдо. Самые древние каши – пшённая, манная, овсяная. Каша – очень полезное блюдо, недаром в народе про хилых людей говорят «мало каши ел». В старину существовал обычай - в знак примирения с врагом варить кашу. С тех пор про несговорчивых людей говорят «с ним каши не сваришь». Говорят, уж много лет: «Без каши обед не обед». «Гости за стол – кашу на стол». «Кашу поел, словно шубку надел». «Ешьте кашу, поправляйтесь и силёнок набирайтесь».

(Жюри подводит итоги.)

**1 ведущий.** С завтраком наши команды на острове Ням-Ням справились успешно.

**2 ведущий.** Но время идёт вперёд. Всё ближе победа – наступает время обеда.

**1 ведущий.** Пора плотно покушать – половину всех суточных калорий скушать.

**2 ведущий.** Объявляем обеденный конкурс «Салатница». От команды приглашаются по 2 человека.

## **Второй конкурс «Салатница».**

**1 ведущий.** Такой конкурс вкусный, а главное полезный. Вам необходимо, пока звучит музыка, закрытыми глазами попробовать салат и определить, из каких овощей он приготовлен. (После проведения конкурса, мудрейшие совещаются. В это время выступает мальчик – овощ.)

**Мальчик-овощ.** В овощах и фруктах очень много витаминов. Овощи как бы «приглашают аппетит», так как в организме начинается выделение желудочного сока. Таким образом, и другие блюда лучше усваиваются. Обед поэтому рекомендуется начинать с салатов, а затем обязательно первое блюдо.

**1 ведущий.** Уважаемые болельщики, а какие первые блюда вы знаете?

(Ребята называют первые блюда)

**Сладкоежка.** Ой, как кушать хочется. Я вспомнил. Мама мне готовила суп с фрикадельками.

**1 ведущий.** Молодец, Сладкоежка. Очень хорошо ребята.

(Появляется атаманша с разбойниками.)

**Атаманша.** Ну, что орлы, устали? Теперь можно и отдохнуть. А главное можно перекусить.

**Разбойники.** Всем вымыть руки.

(После прожёвывания по - быстрому пищи разбойники хватаются за животы.)

Мальчик – овощ. Але! Скорая! Срочно приезжайте! Всем плохо!

(Врачи осматривают больных.)

**1 врач.** Стой, дружок, остановись! Стой! Стой! Стой! От сухой пищи откажись. Ой, ой,

ой.

**2 врач.** Ты запомни навсегда. Это вредная еда. Да, да, да.

**1 врач.** Только овощи и фрукты. Вот полезная еда.

**2 врач.** Чипсам, пепси, шоколадке – нет, нет, нет. Не заменит сладкий сахар твой обед.

**1 врач.** Больных срочно забираем с собой. Их необходимо накормить полноценным обедом.

**1 ведущий.** После сытного обеда прошло более трёх часов, можно заморить червячка.

**2 ведущий.** На острове Ням-Ням объявляется полдник. Заодно проверим и вашу память.

### **Третий конкурс «Фрукты-овощи».**

**1 ведущий.** И так, конкурс «Фрукты-овощи». Приглашаются по 2 человека из команды.

**2 ведущий.** Вы должны внимательно посмотреть на картинки и в таком же порядке расположить фрукты и овощи

**1 ведущий.** А затем вместе добежать до стаканов сока, выпить и громко прокричать: «Мы выпили».

*(После конкурса мудрейшие совещаются.)*

**Мальчик – фрукт.** Человек на 70% состоит из воды. Самый распространённый напиток – это чай. Чаю уже более 5 000 лет. Он пришёл к нам из Китая. А на Руси пили – морсы, рассолы, квас, кисели. Совсем недавно люди научились сохранять соки, полученные из фруктов и овощей.

*(Подведение предварительных итогов.)*

**1 ведущий.** Поняли, ребята, как полезны соки? А ты, Сладкоежка?

**Сладкоежка.** Я, ребята, больше чипсов, колы не хочу. Лучше сок морковный я попью.

**2 ведущий.** Всякому нужен обед, полдник, а ужин?

**1 ведущий.** Да, ужинать надо не позднее, чем за 2 часа до сна. Пища должна быть лёгкой.

### **Четвёртый конкурс «Перенести воду»**

**2 ведущий.** Точно, чтобы кошмары не снились. Следующий конкурс. Приглашаем по 2 человека из команды. Необходимо перенести воду ложкой. *(Звучит спокойная музыка.)*

Препятствие – вода, нести её-беда.

Кто воду плохо пронесёт,

Мокрым из игры уйдёт.

*(Мудрейшие совещаются.)*

**Сладкоежка, мальчик-овощ, мальчик-фрукт загадывают загадки: 1**

**ведущий.** Давайте повторим золотые правила питания. Повторяйте за нами.

**2 ведущий.** Питайся разнообразно.

**1 ведущий.** Питайся регулярно.

**1 ведущий.** Не переедайте.

**2 ведущий.** Наступил торжественный момент – слово мудрейшим.

*(Подведение окончательных итогов. Награждение.)*

**Мудрейший.** Уважаемый Сладкоежка, мы помогли тебе понять, как и чем надо правильно питаться

**Сладкоежка.** Спасибо всем за науку. Много сладкого есть, не буду и обещаю делиться с друзьями

*Исполняется песня «Дружба крепкая», музыка Б. Савельева, слова М. Пляцковского.*