

Конкурсно-игровая программа «Продукты разные нужны, блюда разные важны» 1 класс

Цель:

- Формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Задачи:

- Расширение знаний о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности выполнять эти правила.
- Развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности.
- Воспитание уважения к труду работников столовой.

Оборудование: конкурс рисунков «Какой я вижу школьную столовую»; пословицы и поговорки о питании; памятка «Правила поведения в столовой»; песня «Воспитание»; песня «Антошка».

Сценарий.

Звучит песня «Воспитание»

1. Вступительная беседа.

- Прежде чем начать конкурсную игру, я задам вам несколько вопросов, а вы ответите на них, подняв руку. Кто из вас любит болеть? Почему? А почему болеть - плохо?

Значит, здоровым быть лучше.

А скажите мне, пожалуйста, что такое здоровье вообще? Зачем нам нужно здоровье? (ответы детей)

Кто из вас считает себя совершенно здоровым?

Мы определили, что среди нас нет абсолютно здоровых людей. Ребята, а от чего же зависит наше здоровье? (ответы детей)

Итак, мы выяснили, что основными факторами являются экология, образ жизни, режим труда и сна, спорт, режим питания и продукты питания.

А как вы думаете, что из названного сильнее всего отражается на общем состоянии организма, на его здоровье?

Вывод: *наибольшее значение для нас имеет наше питание.*

Конкурсную программу мы посвятим именно этой, чрезвычайно важной в наши дни теме - теме здорового питания.

(Раздается стук в дверь.)

- Ребята, к нам на игру кто-то пришел. (Входит Колобок)

Колобок.

- Здравствуйте, ребята!

Я румяный Колобок

К вам зашел на огонек.

Приглашу я вас вместе

Отправиться в путешествие.

В начале путешествия мы с вами проведем небольшой опрос.

1. Как часто в течение одного дня вы питаетесь?

- а) три раза;
- б) два раза;
- в) один раз.

Вывод: правильное питание – трехразовое + полдник или второй завтрак.

2. Из чего состоит ваш завтрак?

- а) из овсяной каши и какого-нибудь напитка;
- б) из жареной пищи;
- в) из одного только напитка.

Вывод: на завтрак полезно съесть кашу, выпить какой-нибудь напиток.

3. Из скольких блюд состоит ваш обед?

- а) из одного;
- б) из двух;
- в) из двух блюд и напитка.

Вывод.

4. Какие продукты вы должны кушать, чтобы пополнить организм витаминами?

- а) чипсы, кириешки;
- б) фрукты, овощи;
- в) шоколад, торт.

Вывод.

- Сегодня, ребята, я побываю вместе с вами в вашей школьной столовой, где работают люди замечательной профессии – повара. Каждый день они готовят для вас вкусные завтраки и обеды. Мы должны уважать их за труд, быть благодарными за старание приготовить разнообразные блюда. Но чтобы приготовить разнообразные блюда, нужны продукты. Мы отправляемся с вами по полям и садам за ними.

2. Путешествие с Колобком.

- Расскажите, ребята, как меня испекли бабушка с дедушкой в сказке? (дети рассказывают начало сказки)

- А вот и поле перед нами. Отгадайте загадку, и вы узнаете, какая культура растет на нем.

В поле росла,

Под жерновом была,

Из печки на стол

Караваем пришла.

- Что получают из пшеницы? (муку, крупу)

- Как вы понимаете пословицу:

Каша – матушка наша, хлеб – кормилец.

- Почему необходимо есть хлеб и кашу?

- *Хлеб содержит белки, жиры, витамины, минеральные вещества.*
- *Каша улучшает пищеварение, работу печени.*

Эстафета «Варим кашу» (собрать нужные ингредиенты для манной каши)

- Идем дальше и снова перед нами поле, а что растет на нем, вы узнаете, отгадав загадки.

Красна девица

Сидит в темнице,

А коса на улице (морковь)

Сидит дед во сто шуб одет,

Кто его раздевает,

Тот слезы проливает (лук)

Сто одежек -

Все без застежек (капуста)

И зелен, и густ на грядке вырос куст.

Покопай немножко: под кустом ... (картошка)

*Вверху зелено, внизу красно,
В землю вросла.
Над землёй трава,
Под землёй алая голова (свекла)*

*Растут на грядке
Зелёные ветки,
А на них
Красные детки (помидоры)*
- Какие блюда можно приготовить из этих овощей?

*Неразлучный круг подруг
Тянет к солнцу сотни рук.
А в руках душистый груз,
Разных бус на разный вкус.*
- Что перед нами? (сад)
- Какие фрукты и ягоды растут в саду?
- Почему нужно обязательно употреблять в пищу овощи, фрукты и ягоды?

Вывод: Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.

*Фрукты содержат много незаменимых
витаминов и минералов,
помогающих сохранить иммунитет,
поэтому они должны входить
в рацион питания.*

*Салаты из зелени с растительными
маслами должны быть в рационе
питания ежедневно.*

- Мы возвращаемся в класс и сейчас немножко отдохнем.
*Что всего милее
Девчонкам и мальчишкам?
В хлебе – горбушка,
В капусте – кочерыжка,
В варенье – пенка.
А в школе – переменка.*

Игра «Веселые повара» (Собрать в кастрюлю горох по одной горошине, какая команда быстрее справится)

3. Беседа школьной медсестры «Какой должна быть здоровая пища?»

Вывод: *Вкусная, полезная, разнообразная, содержащая витамины, экологически чистая.
Помни всюду и всегда: для твоего здоровья
Полноценная еда – важнейшее условие!
Правильное питание—основа здорового образа.
Снижается заболеваемость учащихся, улучшается психологическое состояние детей,
поднимается настроение, а самое главное — повышается работоспособность и интерес к
учебной деятельности.*

Пословицы и поговорки о еде.

*Аппетит приходит во время еды.
Щи да каша - пища наша.
Кто ест скоро, тот и работает скоро.
Кто ест скоро, тот и работает скоро.*

Всякому нужен и обед и ужин.

4. Беседа работника столовой.

Повар: (памятка)

*В столовой правила свои —
Запомни их и повтори!
Ешь аккуратно, не спеши,
Не брызгай, на пол не кроши,
Хлеб береги и уважай,
Его повсюду не бросай,
Поял — и убери, друг мой,
Свою посуду за собой.*

Ученики (открывают правило):

Хорошо веди себя в школьной столовой!

Подведение итогов конкурса рисунков.

В заключение звучит песня «Антошка», потом работник столовой приглашает ребят в столовую на обед.

Ярикова Т.А.,
учитель начальных классов МБОУ СОШ №15
им. А.З. Потапова ст. Лысогорской

Используемая литература:

1. В.Берестов стихотворение «Первоклассник»
2. Пословицы и поговорки о еде <http://www.poskart.ru/eda.html>
3. Загадки <http://www.babylessons.ru/zagadki-pro-ovoshhi-i-frukty/>

Песни:

Воспитание <http://mp3-slovo.ru/mz/kd/Vospri-Pi-Pi-Pitanie.htm>

Антошка <http://www.megapesni.ru/Files-Skachat-detskaya-pesnya-antoshka-mp3.html>