

Фестиваль классных коллективов «Здоровое питание».

Описание: Сценарий занятия предназначен для учителей начальных классов и ориентирован на детей младшего школьного возраста. Игровая форма урока поможет заинтересовать учащихся. Герой 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.

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: крупы каш, плакаты команд, костюмы героев, 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. А это что за чудо?

2 ведущий. 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. 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».

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.

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 переedayте.

2 ведущий. Наступил торжественный момент – слово мудрейшим.

(Подведение окончательных итогов. Награждение.)

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.