

2-3 класс

ЯНВАРЬ

Классный час «Профилактика гриппа и простудных заболеваний»

Цель: познакомить детей со способами профилактики гриппа и простудных заболеваний; воспитывать бережное отношение к собственному здоровью.

Оборудование: презентация «Профилактика гриппа и простудных заболеваний», памятки «Чтобы быть здоровым», картинки к загадкам, стерильные медицинские маски, дерево и листочки к нему.

Ход классного часа:

1. Приветствие «Здравствуй!» Слайд 1

Здравствуйте ребята!

-Давайте начнем сегодняшний классный час с того, что скажем друг другу приветственные слова.. Здравствуй..

- Кто знает почему при приветствии мы говорим это слово и что оно означает?

Слово «здравствуй», например, не сводится просто к слову «здравие», то есть здоровью. Сейчас мы воспринимаем его именно так: как пожелание другому человеку здоровья и долгих лет жизни.

Однако корень «здрав» и «здоров» встречается и в древнеиндийском, и в греческом, и в авестийском языках. Первоначально слово «здравствуйте» состояло из двух частей: где первая означала «хороший», а вторая имела отношение к понятию «дерево». При чем здесь дерево? Для древних славян дерево было символом крепости и

благополучия, и такое приветствие означало, что человек желает другому крепости, выносливости и благополучия.

- Сегодня на занятии мы с вами вырастим свое дерево здоровья.

2. Беседа по теме.

-Как вы думаете, хорошее у вас здоровье?

-Посмотрите друг на друга и скажите, как выглядит здоровый человек.

Игра- соревнование «Кто больше?»

Дети называют признаки, характеризующие здорового человека (весёлый, бодрый, энергичный, чистая кожа, блестящие волосы, хороший сон и др.)

-Поднимите руки те, кто за последний год ни разу не болел?

-У кого ни разу не поднималась температура тела выше 36,6?

- Сформулируйте тему классного часа.

-Я вам помогу строчками из стихотворения Сергея Михалкова:

У меня печальный вид –

Голова моя болит,

Я чихаю, я охрип. Что такое?

Это - грипп.

Не румяный гриб в лесу,

А поганый грипп в носу!

-Итак, мы сегодня поговорим о профилактике гриппа и простудных заболеваний. **Слайд 2**

Грипп (от фр.grippe)- острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемых вирусом гриппа. В настоящее время выявлено более 2000 вариантов вируса гриппа. Грипп – это чрезвычайно заразное инфекционное заболевание, опасное своими осложнениями: поражением сердечнососудистой системы, центральной нервной системы и органов дыхания.

«Симптомы гриппа» **Слайд 3**

- Высокая температура;
- Озноб и слабость;
- Боль и ломота во всем теле;
- Кашель;
- Головная боль;
- Насморк или заложенность носа.

«Пути передачи инфекции»

- Грипп передается по воздуху. Источником инфекции является больной человек. Мы заражаемся, вдыхая воздух с мельчайшими капельками слюны и мокроты, выделяемыми больными при кашле и чихании. **Такой способ передачи называется воздушно-капельным путем.**
- А также при контакте с больными при рукопожатии, обмениваясь предметами личной гигиены (носовой платок, полотенце) и другими предметами быта (посуда, телефон, карандаши, игрушки и т.д.). **Такой путь называется контактно-бытовым путем.**
-

-Как вы понимаете слово профилактика?

«Профилактика» Слайд 4

- Сегодня уже доказано, что основным методом специфической профилактики гриппа является вакцина или как мы ее называем – прививка, что стимулирует организм к выработке защитных антител, которые предотвращают размножение вирусов. Благодаря этому, заболевание предупреждается еще до его начала.
-

Немаловажное значение имеют меры личной профилактики:

- прикрывайте рот и нос при чихании и кашле носовым платком (салфеткой);
- соблюдайте дистанцию при общении, расстояние между людьми при разговоре должно быть не менее 1 метра (расстояние вытянутой руки).
- Соблюдение правил личной гигиены. Тщательно и часто мойте руки с мылом или протирайте их дезинфицирующими средствами.

Вывод:- избегать тесных контактов с больными людьми;

- ограничить посещение культурно-массовых мероприятий, сократить время пребывания в местах скопления людей.

Показываю маски

- Правильное использование медицинской маски поможет уберечь себя от заражения вирусными инфекциями. Одноразовую маску можно приобрести в аптеках, которую можно носить не более 2-х часов. Важно, чтобы больной человек надевал маску, а также здоровый при общении (уходе) за больным.

(Раздаю детям маски)

-Молодцы, но и этого мало. Слайд 5.

В борьбе или с профилактикой заболевания нам поможет еще витамин С.

(Вешаю на доску вазу)

Наполним нашу красивую вазу фруктами и овощами, а в каких вы узнаете отгадав **загадки**:

(Дети отгадывают, берут нужную картинку- отгадку и крепят на доску)

Само с кулачок,
Красный, желтый бочок.
Тронешь пальцем – гладко,
А откусишь – сладко. (Яблоко)

Далеко на юге где-то
Он растет зимой и летом.
Удивит собою нас
Толстокожий ...(Ананас)

Сарафан не сарафан,
Платьице не платьице,
А как станешь раздевать,
Досыта наплачешься. (Лук)

Он почти как апельсин,
С толстой кожей, сочный,

Недостаток лишь один –
Кислый очень, очень. (Лимон)

Головой на лук похож.
Если только пожуёшь
Даже маленькую дольку -
пахнуть будет очень долго. (Чеснок)

С оранжевой кожей,
На мячик похожий,
Но в центре не пусто,
А сочно и вкусно. (Апельсин)

Знают этот фрукт детишки,
Любят есть его мартышки.
Родом он из жарких стран
В тропиках растёт ... (Банан)

Отгадать не очень просто -
Вот такой я фруктик знаю -
Речь идет не о кокосе,

Не о груше, не о сливе, -
Птица есть еще такая,
Называют так же - ... (Киви)

Уродилась я на славу,
Голова бела, кудрява.
Кто любит щи -
Меня в них ищи. (Капуста)

Две сестры летом зелены,
К осени одна краснеет, другая чернеет. (Красная и черная смородины)

-Молодцы ребята, профилактика гриппа и простудных заболеваний состоит в общем оздоровлении и укреплении защитных сил организма, для этого необходимо вести здоровый образ жизни.

- На доске у нас есть Дерево-здоровье, но у него нет листиков, вы по одному выходите берете листик, читаете полезные советы, по профилактике заболеваний гриппом и простудными заболеваниями, если надо поясните этот совет для ребят.

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

Следует ребята, знать,
Нужно всем подольше спать,
Ну, а утром не лениться,
На зарядку становиться.

Чистить зубы. Умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться и тогда,
Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги:
С ними дружбы не води!
Среди них – тихоня лень,
С ней борись ты каждый день!

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот.
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой!

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты –
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

На прогулку выходи
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

Ну а если уж случилось:
Разболеться получилось
Знай, к врачу тебе пора,
Он поможет нам всегда.

Учитель

Это добрые советы,
В них и спрятаны секреты.
Как здоровье сохранить,
Научись его ценить!!!

- Молодцы! Давайте подведем итог нашего классного часа. **Слайд 5**

Подведение итогов.

-Молодцы! Надеюсь, что вы будете соблюдать меры профилактики и не заболеете. Вы уже взрослые, и должны сами заботиться о своём здоровье. Попробуйте не пустить в двери незваного гостя с фамилией ГРИПП! Желаю вам крепкого здоровья! **Слайд 6** Раздаю памятки в подарок детям.

3-4 класс или старшая группа ДДУ

ФЕВРАЛЬ

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ГРИППА

(Тематическая беседа-викторина)

Слайд 1

Цели: сформировать понимание того, что наше здоровье зависит от каждого из нас; познакомить со способами профилактики гриппа и первых действиях при заболевании до прихода врача; изготовление оберега.

Задачи:

- дать общее представление о гриппе, о причинах его возникновения, возбудителе, симптомах заболевания;
- учить защищать свой организм от гриппа, вести профилактику данного заболевания;
- повышение познавательной активности;

Оборудование: ноутбук, презентация, проектор, раздаточный материал

Ход урока:

1. Орг. момент

Посмотрите друг на друга, улыбнитесь, пожелайте крепкого здоровья.

1. Постановка учебной задачи.

Слайд 2

При встрече люди издревле желали друг другу здоровья:

«Здравствуйте, доброго здоровья!»

«Как ваше драгоценное здоровье?!»

И это не случайно. Ведь ещё очень давно говорили: «Здоровье не купишь», «Было бы здоровье и счастье найдёшь»

Древние Греки, например, мало болели, но долго жили!

- От чего же им так везло?

- Пищу ели растительную, мяса употребляли мало, табака не знали, много двигались.

- Но главное закалялись.

В школе полдня занимались наукой, полдня физкультурой. И были здоровы!!!!

2. Игра «Собери пословицу» (в конверте)

Слайд 3

- Про здоровье люди думали и в древности и в современное время, а ведь пословицы - это народная мудрость.

В здоровом теле, (здоровый дух)

Голову держи в холоде, (а ноги в тепле)

Быстрого и ловкого (болезнь не догонит)

Землю сушит зной, человека (болезни)

К слабому и болезнь (пристает)

Здоров будешь — все добудешь.

Любящий чистоту – (будет здоровым)
Здоровье дороже богатства.
Если хочешь быть здоров — закаляйся.
Где здоровье, там и красота.

2. Мозговой штурм

Слайд 4

Дети высказываются на тему:
Когда я здоровый... (какой и что делаю)
Когда я больной... (какой и что делаю)

3. Учитель

Слайд 5

Зима, за окном холодно, то и дело идет снег, а иногда и дождь. Обязательно нужно одеваться в теплую одежду, кушать витамины и заботиться о своем здоровье, иначе как результат - переохлаждение, понижение сопротивляемости нашего организма различным вирусам и бактериям.

Сейчас большой всплеск простудных и вирусных заболеваний. Количество зарегистрированных заболеваний возрастает с каждым днем. Вирусные инфекции протекают с высокой температурой и плохим самочувствием.

Организм, особенно детский, не всегда может вовремя дать отпор болезни, потому, что год от года вирусы видоизменяются. Каждый раз иммунитет должен выработать новые защитные свойства. Чтобы не заболеть и помочь иммунитету бороться с вирусными инфекциями, достаточно соблюдать простые правила.

По прогнозам медиков, возможно пик эпидемии гриппа наступит через некоторое время. Это означает, что у нас еще есть время подготовиться к удару инфекции. Грамотная профилактика гриппа - уже половина победы.

Так о чем сегодня пойдет речь? о гриппе

Слайд 6

Грипп в переводе с французского означает "схватывать". В начале века это опасное недомогание называли "испанской", а еще раньше - "русской болезнью".

Каждую зиму мы со страхом ждем очередной эпидемии.

5. Игра «Ассоциации» (На листочках написать слова связанные с гриппом - ассоциации на слово ГРИПП)

6. Загадка

Кто в дни болезней
Всех полезней
И лечит нас от всех
Болезней? (Врач)

Слово врача (познавательные сведения):

Что такое грипп?

Острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа; входит в группу острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ); известен с конца XVI века;

в настоящее время выявлено более 2000 вариантов вируса гриппа.

Грипп – это заболевание, которое в буквальном смысле «витает в воздухе» – передается воздушно-капельным путем, при вдыхании вирусных частиц, а также через предметы, которыми пользовался больной человек. Вирус гриппа ежегодно поражает не менее 15% населения планеты.

ЧЕМ ОПАСЕН ГРИПП ДЛЯ ШКОЛЬНИКА? (ПАМЯТКА)

Слайд 7

- Главная опасность гриппа в том, что он может приводить к серьезным осложнениям:

1. Заболевания органов дыхания
2. Болезни сосудов и сердца
3. Заболевания центральной нервной системы

- Статистика.

Слайд 8

Ежегодно в мире заболевают гриппом 1,2 млрд. человек, то есть 20% населения земного шара. Более 500 тыс. из них умирают. В самых крупных эпидемиях последних ста лет погибло: в 1955 году — 2 млн. человек, в 1968–м — 1 млн., в 1918–1920 годах, при известном испанском гриппе, — более 40 млн.

Слайд 9

- Заразиться можно:

1. Находясь рядом с больным человеком, особенно если он кашляет и чихает.
2. Обмениваясь тетрадами и письменными принадлежностями с больными учениками, сидя с ними за одной партой без защитной повязки или пользуясь одной посудой.
3. Не соблюдая правил личной гигиены, таких как мытье рук перед едой, содержание в чистоте одежды и т.п.

Слайд 10

- Как понять, что ты заболел?

В самом начале заболевания ты можешь почувствовать озноб, слабость и вялость, сильную головную боль. У тебя высокая температура. На 2-3-й день болезни начинается боль в горле, насморк, сухой кашель. У некоторых детей во время гриппа болит живот и их тошнит.

7. Профилактика гриппа

Слайд 11

Врач

Одним из самых эффективных методов профилактики гриппа является ежегодная вакцинация. Она, к сожалению, не гарантирует 100-процентную защиту от болезни. Ведь грипп опасен тем, что его вирусы могут изменяться каждый год. Поэтому вакцина, созданная на основе прошлогодней формы вируса гриппа, не всегда оказывается в состоянии победить его новый вид.

Тем не менее врачи настоятельно рекомендуют всем делать прививку. Привитые люди реже болеют гриппом и в случае заболевания легче его переносят. Идеальное время вакцинации – октябрь-ноябрь, так как необходимо, чтобы после прививки выработался иммунитет. Если вы по каким-либо причинам не смогли сделать в этом году прививку, не расстраивайтесь: существуют профилактические меры, предпринять которые никогда не поздно. Например, включить в свой ежедневный рацион лук и чеснок – природные антибиотики, активно уничтожающие микробы и бактерии.

Слайд 12

В преддверии эпидемии рекомендуется в свой рацион включать фрукты и овощи, содержащие большое количество витамина С: апельсины, лимоны, киви, капусту и т. д. Можно начать принимать аптечные препараты витаминов.

Слайд 13

Вирус гриппа передается воздушно-капельным путем и прежде всего попадает на слизистые оболочки носа и горла. Поэтому перед выходом на улицу желательно смазывать ноздри **оксолиновой мазью** или испытанным народным средством – раствором мыла. Вернувшись домой, не забывайте тщательно вымыть руки с мылом, а еще хорошо бы прополоскать горло.

Слайд 14

Во время эпидемии старайтесь поменьше посещать людные места. Лучше отказаться от походов в кино или другие общественные места. Также в целях безопасности, передвигаясь на общественном транспорте, закрывайте шарфом рот и нос.

Десять шагов против гриппа:

Слайд 15

1 шаг: Тщательно мой руки перед едой. На твоих руках находится большое количество микробов и бактерий. Если ты не будешь мыть руки, микробы вместе с пищей попадут в твой организм и вызовут различные заболевания.

2 шаг: Закаляйся. Закаливание – это специальная тренировка, которая помогает быть здоровым. Для того чтобы не бояться холода, нужно чаще бывать на свежем воздухе, обливаться прохладной водой, купаться. Закаливанием нужно заниматься только с родителями.

3 шаг: Делай зарядку каждое утро. Для того чтобы тело было гибким, здоровым, сильным и красивым, надо регулярно делать зарядку, она поможет еще и защитить организм от болезней.

Слайд 16

4 шаг: Ешь много овощей и фруктов. Они также помогают защититься от болезней, а еще укрепляют организм, потому что содержат витамины и полезные вещества.

5 шаг: Проветривай свою комнату. На вещах и предметах в твоей комнате оседает пыль, различные микробы и бактерии. Для того чтобы все это не попадало в твой организм, очень важно проветривать помещение, где ты спишь, играешь, учишь уроки.

6 шаг: Береги свое здоровье. Если рядом с тобой кто-то болеет, надень специальную маску, она тебя защитит от заболевания.

7 шаг: Подружись с веселой тубой «Оксалиновая мазь». Вместе вы сможете победить простуду и грипп.

8 шаг: Не переохлаждайся, одевайся по погоде.

9 шаг: Во время эпидемии гриппа откладывай посещение мест с большим скоплением людей.

10 шаг: В случае угрозы эпидемий, следуй советам врачей и не бойся делать прививки

• **Что делать, если ты уже заболел?**

Слайд 17

При первых же признаках заболевания немедленно обратись к школьному врачу или медсестре. Они измерят температуру и при необходимости отправят домой.

1. Не посещать школу.
2. Лечь в постель.
3. Измерить температуру.
4. Вызвать врача на дом - только он сможет назначить правильное лечение!
5. Пить сладкий горячий травяной или ягодный чай, можно с медом.
6. До прихода врача стараться не принимать лекарства.
7. Снижать температуру с помощью обтирания холодной водой с добавлением уксуса.
8. Ходить всем членам семьи в масках. Ёе проглаживать через два часа.
9. Посуду больного мыть отдельно с пищевой содой.

7. Физкультминутка.

Слайд 18

Дети встают.

У. Я буду называть правила, которые должен выполнять больной. Если правило верное, хлопайте руками. Если правило неверное, топайте ногами.

1. Если заболел гриппом, пригласи как можно больше друзей и здорово повеселись (прыгают).
2. Если заболел гриппом, срочно иди в поликлинику, а по пути зарази как можно больше людей (прыгают).
3. Если заболел гриппом, надо вызвать врача на дом (хлопают).
4. Надо лечь в постель (хлопают).
5. Если заболел, ешь мороженое (прыгают).
6. Принимай лекарства, которые сам нашел в аптечке (прыгают).
7. Принимай лекарства, назначенные врачом (хлопают).
8. Пей больше воды, фруктовых соков и другой жидкости: это поможет вывести из организма ядовитые вещества и снизить температуру (хлопают).
9. Когда кашляешь и чихаешь, открывай рот шире, чтобы летели брызги во все стороны (прыгают).
10. Если заболел гриппом, отправляйся в гости к другу - ты так давно у него не был (прыгают).

8. Викторина «Что ты знаешь о гриппе».

Слайд 19

Классный руководитель зачитывает вопрос, учащиеся выбирают из нескольких ответов правильные, Ответы написаны на карточках и прикрепляются к доске.

1) Как передается вирус гриппа?

- а) через воду; **в) воздушно-капельным путем;**
б) через пищу; г) через рукопожатие.

2) Для профилактики заболевания гриппом необходимо:

- а) сделать прививку;* *в) есть овощи и фрукты;*
б) пить минеральную воду; *г) принимать витамины.*

Слайд 20

3) Для того чтобы больной гриппом не заразил окружающих, ему необходимо:

- а) носить марлевую повязку;* *в) пить витамины;*
б) иметь отдельную посуду; *г) есть лук и чеснок.*

4) Во время болезни врачи рекомендуют пить чай:

- а) с лимоном;* *в) с сахаром;* *д) с вишней;*
б) с малиной; *г) с бутербродом;* *е) с черной смородиной.*

5) При первых признаках заболевания необходимо:

- а) вызвать врача;* *в) идти в школу;*
б) лечь в постель; *г) принять лекарство.*

9. Практическая работа (изготовление амулета Здоровья)

Слайд 21

Сейчас мы с вами сделаем амулеты Здоровья. Они защитят вас от вируса.

(Показ и объяснение как сделать кулончик из пластиковой упаковки от Киндер-сюрприза, ленточки и зубчика чеснока).

Ученики выполняют практическую работу. На парты раздают одноразовые тарелочки, нарезанные зубчики чеснока, подготовленные емкости от киндер-сюрпризов и ленточки.

Задача учащихся - наполнить емкости чесноком и вставить ленточки. Готовые амулеты здоровья учащиеся надевают на шею.

Носите эти амулеты, и они защитят вас от вируса гриппа.

11. Рефлексия

Что полезного узнали? Пригодятся ли в жизни полученные знания? Расскажите ли вы дома о том, что узнали сегодня на уроке?

Теперь мы поняли, друзья:

С гриппом нам шутить нельзя!

Не простужайтесь, закаляйтесь,

Гриппа все остерегайтесь!

2-й чтец. Защита от гриппа надежная есть:

Прививку сделать, овощи, фрукты есть,

Помазать мазью оксолиновой в носу,

Не забыть про марлевую полосу.

Классный руководитель

Не болейте гриппом, дети,

Здоровье – важнее всего на свете.

Чтоб болезней избежать,
Организм свой надо закалять!
Желаю здоровья вам от души,
Берегите себя, вы уж не малыши.
О профилактике гриппа знакомым своим расскажите,
Как уберечься и как лечиться, подскажите.

Слайд 22

Будьте здоровы!

Для старшекласников **МАРТ**

Внеклассное мероприятие по теме: «Диеты. Питание подростка»

Игра «Здоровое питание – мой выбор»

Цели и задачи

Цели:

- Создать условия, способствующие укреплению здоровья, формированию навыков правильного питания.
- Сформировать у детей основы культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

- Формирование и развитие представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- Формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- Профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием детей и подростков;
- Освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- Развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- Повышение гигиенической грамотности детей в вопросах питания;

Ожидаемые результаты:

- Сформированы навыки здорового питания у обучающихся.
- Улучшено состояние здоровья учащихся школы за счёт соблюдения правил качественного и сбалансированного питания школьников с учетом их возрастных особенностей;

Личностные УУД:

Уметь:

- устанавливать связь между целью учебной деятельности и ее мотивом;

- делать моральный выбор на основе социальных и личностных ценностей;
- способствовать эмоциональному восприятию объектов, задач, решений, рассуждений.

Регулятивные УУД:

Уметь:

- составлять алгоритм действий;
- планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок; высказывать своё предположение.

Коммуникативные УУД:

Уметь:

- слышать, слушать и понимать партнера,
- планировать и согласованно выполнять совместную деятельность,
- распределять роли,
- взаимно контролировать действия друг друга,
- договариваться, вести дискуссию,
- правильно выражать свои мысли,
- эффективно сотрудничать с учителем и со сверстниками.

Познавательные УУД:

Уметь:

- добывать новые знания;
- находить нужную информацию в учебнике и других источниках;
- составлять алгоритм деятельности при решении проблемной ситуации;
- систематизировать новую информацию.

Описание мероприятия

Внеклассное мероприятие по теме «Диета. Питание подростка» проводится в форме игры «Здоровое питание – мой выбор». В игре принимают участие 2 команды учащихся. Игра состоит из шести геймов (туров), между которыми жюри подводит промежуточные итоги.

Оборудование: красочное оформление кабинета: рисунки детей, плакаты, пословицы и поговорки о питании. Компьютер, проектор, экран, презентация, столы и стулья для команд.

Ход игры

Ведущий приветствует команды, жюри и зрителей, объясняет условия игры.

Ведущий: Мы с вами на игре «Здоровое питание – мой выбор», которая поможет нам ещё раз подумать, поразмышлять о таком важном вопросе, как о здоровом и правильном питании подростка и сделать свой выбор. К тому же важно знать не только то, что вы едите, но и как организовано ваше питание. Этой теме мы и посвящаем нашу игру. Главными действующими лицами будут две команды. (Ведущий представляет команды).

Первый гейм «Презентация газеты»

Командам было дано домашнее задание подготовить газету, состоящую из страниц содержащих ответы на вопросы от следующих специалистов:

- Диетолог

1. Укажите среднесуточные нормы физиологических потребностей в пищевых веществах.
2. Назовите продукты, богатые белками и углеводами.
3. Каков должен быть режим питания подростка 14-17 лет?

- Врач – педиатр

1. Какое количество калорий должен получать подросток в день? Есть ли разница между суточной нормой у девочек и у мальчиков?
2. Зависит ли количество калорий от физической нагрузки подростка?
3. К каким заболеваниям может привести недостаток железа в организме?

- Косметолог

1. С какими проблемами гормонального плана может столкнуться подросток при неправильном питании?
2. Может ли подросток применять различного вида диеты?
3. Что является основным принципом питания для подростков, подверженных гормональным сбоям?

- Фитнес-тренер

1. Сколько раз в день рекомендуется есть при высоких физических нагрузках?
2. Какие вещества являются лучшими источниками энергии?
3. Какой из приемов пищи должен быть самым питательным?

На презентацию газеты команде дается 5 минут. Максимальное количество баллов за гейм – 5.

Второй гейм «Шеф-повар»

Командам необходимо выбрать продукты и составить меню для школьника на целый день. Указать выбор продуктов для каждого блюда.

Пшено	Капуста	Картофель	Масло растительное	Рыбные консервы
Макаро	Тыква	Яблоки	Соевый	Чай

ны			соус	
Рис	Морков ь	Груши	Майонез	Кофе
Гречка	Свекла	Бананы	Куриное мясо	Лимонад
Горох	Лук	Мандари ны	Мясо говядины	Печенье
Кефир	Чеснок	Йогурт	Мясо свинины	Конфеты
Молоко	Кабачки	Сыр	Рыба свежая	Варенье
Творог	Помидо ры	Сосиски	Мясной фарш	Хлеб
Сметан а	Огурцы	Колбаса	Креветки	Мука
Яйца	Баклажа ны	Масло сливочно е	Кальмары	Соль/сахар/ приправы

Дети объединяют карточки по их выбору для каждого блюда и записывают меню.

Жюри учитывают:

1. Разнообразие блюд.
2. Пищевую ценность с учетом возрастных особенностей.
3. Количество приемов пищи в день.
4. Находчивость и быстроту выполнения задания.

Максимальная оценка за выполнение задания – 5 баллов.

Третий гейм «В гостях у сказки »

Командам предлагается решить сказочные задачи:

- «Иван Царевич в течение 3 часов бежал, а затем 2 часа плыл, пытаясь догнать сбежавшие из сказочного ларца сапоги-скороходы. Ему это удалось. Нужно определить, восполнит ли Иван Царевичем затраченную энергию обедом, приготовленным Василисой Прекрасной. Обед включал в себя борщ со сметаной (250г.), котлеты (200 г.), компот(200 г.). Вес Ивана Царевича- 75 кг. »
- «Баба-Яга 5 часов провела, лежа на диване перед телевизором, и очень устала. Для того, что бы подкрепиться, она съела 5 пирожных и запила их 2 стаканами чая с сахаром. Соответствует ли питание Бабы-Яги ее энергозатратам ? Вес Бабы-Яги- 70 кг.»

Командам в помощь дается таблица расхода энергии при различных видах деятельности, калорийность продуктов. Необходимо обосновать свой ответ.

Каждый правильный обоснованный ответ оценивается в 3 балла.

Четвертый гейм «Витаминка»

На карточках надписи: «Витамин А», «Витамин С», «Витамин В», «Витамин Д». Каждая команда вытягивает одну карточку, пантомимой показывает, к чему приводит дефицит этого витамина в организме человека. Участники второй команды должны догадаться, о каком витамине идет речь и назвать в каких продуктах он содержится.

Например:

Витамин А (каротин, ретинол) — рыбий жир, печень, почки, яйца, молоко, творог, масло, сыр, маргарин, зеленые листовые овощи, желтые и красные фрукты и овощи (в том числе, абрикосы, морковь, помидоры). При недостатке: появляется сухость и шелушение кожи, волосы становятся ломкими, ногти мягкими, нарушаются процессы салоотделения. Витамин А укрепляет слизистую оболочку, в т.ч. кишечника, необходим для роста.

Витамин С (аскорбиновая кислота) — цитрусы, зеленые овощи, помидоры, черная смородина, квашеная капуста, картофель. Укрепляет кожу, десны, кровеносные сосуды, кости и зубы, а также связь между клетками; способствует заживлению ран и сопротивлению инфекции. Делает эластичнее мышцы, укрепляет весь организм.

Витамин Д (кальциферол) — масло, молоко, маргарин, творог, простокваша, яичный желток, грибы, дрожжи, рыба, рыбий жир. Также образуется в коже под воздействием солнечных лучей. Помогает регулировать обмен кальция в организме и, значит, необходим для зубов и костей. Отсутствие этого витамина вызывает выпадение зубов, разрушение зубной эмали, выпадение волос.

Витамин В (их группа: В1, В2, В3, В5, В6, В12). Источники: дрожжи, ржаной хлеб, крупы, картофель, мясо, печень, зеленый горошек, молочные продукты, рыба, грецкие орехи, фасоль, чернослив, фундук и др. Предохраняет от

истощения, в т.ч., нервной системы, появления отеков, покраснений и шелушения кожи, выпадения и ломкости волос и ногтей, трещинок в углу рта. Помогает усваивать углеводы и перерабатывать белки.

Каждый правильный обоснованный ответ оценивается в 3 балла.

Пятый гейм «В мире мудрых мыслей»

Из имеющихся слов сложить предложение.

На карточках — мудрые мысли и изречения. Команды тянут карточки по жребию.

«Пирожное несколько мгновений находится во рту и всю жизнь — на талии» (Французская поговорка)

«Пища, которая не переваривается, съедает того, кто ее съел». (Абдуль-Фарадт)

«Ешь больше рыбки – будут ножки прытки» (Русская пословица)

«Я ем, чтобы жить. А некоторые живут, чтобы есть» (Сократ)

«Животное насыщается, человек ест, а умный человек - умеет питаться» (ученый-физиолог Брилья-Саварен)

«Не к доктору иди — свою болезнь ищи на дне тарелки». (Русская пословица)

Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.

Шестой гейм «Синквейн»

Командам необходимо составить синквейн на тему «Здоровье».

Правила написания синквейна

Синквейн – это стихотворение, состоящее из пяти строк, в котором автор выражает свое отношение к проблеме:

1-я строка: одно существительное, которое определяет содержание синквейна

2-я строка: два прилагательных, характеризующих ключевое слово

3-я строка: три глагола, показывающие действия понятия

4-я строка: короткое предложение, в котором отражено авторское отношение к понятию

5-я строка: резюме: одно слово, обычно существительное, через которое человек выражает свои чувства и ассоциации, связанные с понятием.

Примеры синквейнов:

Россия.

Великая, огромная.

Объединяет, защищает, восхищает.

Умом Россию не понять.

Отечество.

Осень.

**Дождливая, разноцветная.
Приходит, дарит, готовит.
Унылая пора, очей очарованье.
Запасиха.**

**Бабочка.
Легкая, красочная.
Порхает, удивляет, улетает.
Появляется из обычной гусеницы.
Насекомое.**

Максимальное количество баллов за синквейн -5.

Ведущий: Итак, дорогие друзья, заканчивается наша игра, пока жюри подводит итоги, я хочу вас спросить: как же надо питаться, чтобы быть здоровыми?

Ведущий объявляет итоги игры.

Ведущий: Всем, кто в гости к нам пришёл, от всей души мы искренне желаем: - здоровья вам, друзья!

ИГРА "Правильное питание человека – залог здоровья"

Цель внеклассного мероприятия:

- Формировать целостное представление о здоровом питании школьников;
- Углубить представление обучающихся о рациональном питании и разных системах питания людей;
- Побуждать детей к разумному, бережному отношению к своему здоровью

Задачи:

- 1.Расширить знания детей о здоровом образе жизни, роли правильного питания.
- 2.Выработать на основе этих знаний необходимые навыки и привычки норм питания.
- 3.Воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью, к здоровью окружающих его людей.

Оборудование: подборка книг по теме, мультимедийное оборудование и презентация

Подготовительный этап.

1.За несколько дней до мероприятия сформировать 3 команды: «Вегетарианцы», «Натуропаты», «Разделенцы - сторонники раздельного питания».

Каждая группа должна собрать материал о выбранном типе питания. Подготовить выступление агитбригады, рекламу.

2.Провести тестирование «Как мы питаемся?»

3.Пригласить медсестру для анализа тестирования и рекомендаций «Как правильно питаться».

План классного часа:

1. Анкетирование «Грамотно ли Вы питаетесь?»
2. Мини-лекция «Вредная пятерка».
3. Интерактивная беседа по теме «Что в питании вредно, и что полезно».
4. Игра «Полезная десятка».
5. Решение задач «Калорийность и витаминизированность продуктов питания»
6. Выступления команд «Использование разных способов питания»
7. Работа в группах по теме «Простые рецепты».
8. Заключительное слово.
9. Подведение итогов (рефлексия).

Эпиграф: Говорят, здоровье – это та вершина, на которую каждый должен подняться сам.

Ход мероприятия

Перед началом игры проходит регистрация участников – выдаются бейджики разных цветов – красный, желтый, зеленый (в зависимости от цвета участники садятся за разные столы). Все участники заранее делятся на три команды: вегетарианцы – зеленый цвет, натуропаты – желтый цвет и разделенцы – красный цвет.

Приветствуем участников круглого стола!

Ведущий 1. Добрый день, уважаемые участники игры «Правильное питание человека – залог здоровья»!

Говорят, здоровье – это та вершина, на которую каждый должен подняться сам.

Ведущий: Верно ли что «Правильное питание людей – залог здоровья и долголетия»? Как утверждает Всемирная организация здравоохранения, здоровье человека лишь на 10% зависит от качества медицинского обслуживания, на 20% определяется наследственностью, на 20% - состоянием окружающей среды и на 50% - образом жизни (слайд).

Ведущий 1. Разговор о здоровом образе жизни стар как мир. Гиппократ и Авиценна, Пастер и Мечников и ещё десятки великих целителей мира говорили о единстве тела и духа, гармоничном развитии человека. Наше желание помочь человеку, изменив в первую очередь себя, не может не иметь положительных последствий в виде улучшения здоровья и качества жизни.

Один из главных факторов, определяющих наше здоровье, - это питание. Значение питания в жизнедеятельности человека отражает выражение Г. Гейне: «Человек есть то, что он ест», тем самым, подчеркивая исключительную роль питания в формировании и тела, и поведения человека. Характер питания оказывает влияние на рост, физиологическое и

нервно-психическое развитие человека, особенно в детском и подростковом возрасте. Правильное питание является абсолютно необходимым фактором для обеспечения нормального кроветворения, зрения, полового развития, повышения защитной функции организма.

Мы хотим предложить вашему вниманию тест «Грамотно ли вы питаетесь?» (слайд).
На каждый вопрос выберите только один ответ: а), б) или в) (3-5 мин.).

Тест «Грамотно ли Вы питаетесь?»

1. **Сколько раз в день вы едите?** а) четыре раза; б) три раза; в) два раза.
2. **Вы завтракаете:** а) каждое утро; б) только по выходным; в) крайне редко, почти никогда.
3. **Что вы едите по утрам?** а) кашу, йогурт и какой-то напиток; б) бутерброды или яичницу с беконом; в) ограничиваетесь чашечкой кофе или чая.
4. **Часто ли вы в течение дня перекусываете?** а) стараюсь этого избегать; б) пару раз; в) постоянно что-то грызу и кусочничаю.
5. **Как часто вы едите свежие овощи, фрукты, свежие салаты?** а) каждый день и не по одному разу; б) три-четыре раза в неделю; в) один-два раза в неделю.
6. **Как часто балуете себя пирожными и шоколадками?** а) не чаще раза в неделю; б) пару-тройку раз в неделю; в) не могу обойтись без сладостей ни дня.
7. **Любите бутерброды с салом и копченой колбаской?** а) почти не притрагиваюсь к такой пище; б) иногда с чайком или кофейком не отказываю себе в удовольствии; в) только на них и живу.
8. **Сколько раз в неделю вы едите рыбу?** а) два-три раза или больше; б) у меня один рыбный день в неделю; в) раз в две недели, а то и реже.
9. **Как часто вы едите белый хлеб и сдобные булочки?** а) раз в день или вообще обхожусь без них; б) два раза в день; в) во время каждого приема пищи.
10. **Сколько чашек кофе вы выпиваете в день?** а) одну или вообще не пью; б) примерно три-четыре; в) даже не считаю.

Ответы: а) - 2 очка, б) - 1 очко, в) - 0 очков.

• *Подсчитайте, сколько вы набрали баллов и найдите свой результат*

• *А теперь ответьте на вопрос «Грамотно ли вы питаетесь?»* (слайд).

16-20 очков. Вы питаетесь грамотно. Ограничивать себя в чем-то у вас нет причин. Старайтесь лишь, чтобы еда была разнообразнее.

11-15 очков. Вы - сторонник «золотой середины». Можете и позволить себе лишнего, но потом быстро приводите питание в норму.

0-10 очков. Вам необходимо воздерживаться от пищевых излишеств. Иначе неизбежно начнутся серьезные проблемы с пищеварительной системой.

II. Мини-лекция «Вредная пятерка»

Ведущий: В погоне за быстротой приготовления пищи население разных стран и не заметило, что его пищевой рацион уже наполовину состоит из консервированных продуктов. От того, что и как мы едим, зависит наше здоровье, настроение, самочувствие.

Правильное питание - это важнейшее условие здорового образа жизни.

Вот что я прочитала в газете «Комсомольская правда». Врачи-диетологи всего мира выявили пятерку самых вредных для человека продуктов.

Мы их поместили в табличку «Вредная пятерка» (слайд).

1. Сладкие газированные напитки: «Кока-кола», «Спрайт» и другие.

Созданы не для утоления жажды, а для ее вызывания. Отличаются гигантским содержанием сахара: в одном стакане его не менее пяти чайных ложек.

2. Картофельные чипсы вредны, особенно приготовленные не из цельной картошки, а из пюре. В сущности, это смесь углеводов и жира плюс искусственные вкусовые добавки.

3. Сладкие шоколадные батончики. Содержат большое количество сахара, химические добавки, имеют высочайшую калорийность.

4. Сосиски, сардельки, колбаса, паштеты и другие продукты с так называемыми скрытыми жирами. В их составе сало, нутряной жир, свиная шкурка занимают до 40% веса, но маскируются под мясо, в том числе и с помощью вкусовых добавок.

5. Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде.

Оказалось, что нет ничего страшнее сосиски в тесте в сочетании с лимонадом!

Многие врачи к этой вредной пятерке добавляют еще и жевательные конфеты, чупа - чупсы, майонез, кетчуп, лапшу быстрого приготовления, порошковые напитки, пиво и множество других пищевых изделий. Во всех этих продуктах очень много химии: заменителей, красителей, растворителей.

Ведущий 1. Консерванты нарушают электрохимический баланс нервной системы и мозга, способствуя возникновению болезней, которых не знали в прошлом. Неправильное питание играет ведущую роль в развитии многих заболеваний, особенно в детском возрасте. Действие многих этих веществ сопоставимо с действием ядов.

Если есть много подобной пищи, организм постепенно привыкает к яду и уже не посылает тревожных сигналов в виде высыпаний на коже, тошноты или головокружений. Постепенно ядовитые вещества накапливаются, и вспыхивает болезнь. Итак, мы должны помнить, что питание определяет наше здоровье.

Я думаю, всем сейчас становится понятным высказывание Геродота: «Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилён разум» (слайд).

III. Интерактивная беседа и викторина по теме «Что в питании вредно, и что полезно»

Классный руководитель:

Ребята, мне все-таки не дает покоя один вопрос: многие из вас знают о вреде этих продуктов, но почему же вы так упорно их покупаете?

Примерные ответы учащихся:

- Это вкусно, не надо разогревать, готовить.
- Это все реклама: с утра до вечера нас призывают есть эти батончики, чипсы, пить эту воду...
- Красивая упаковка, да и вкусно.
- Когда ешь, чувствуешь себя крутым, современным, как в рекламе.
- От шоколадного батончика, например, прибавляются силы.

Классный руководитель:

Получается, что все вы - просто несчастные жертвы рекламы. Но вы же знаете, что наносите непоправимый вред своему здоровью! В младших классах вам говорили о правильном питании, на уроках биологии, ОБЖ вы тоже учили, как нужно правильно питаться.

Предлагаю вам поработать в группе: (Выполните задание: прокричи кричалку)

- **Будешь фанту пить, смотри, растворишься изнутри;**
- **Будешь часто есть хот – доги, через год протянешь ноги;**
- **Будешь кушать сникерс сладкий – будут зубки не в порядке;**
- **Чипсы вредная еда, концерогенов она полна. Чипсы это просто яд, они желудку сильно вредят.**

Давайте вспомним самое главное.

Учитель задает вопросы, учащиеся отвечают.

1. **Какие 3 важные группы питательных веществ содержатся в продуктах питания?** {Белки, жиры, углеводы.}
2. **Какие ещё вещества нужны для здорового питания?** (Нужны витамины, минеральные вещества.)
3. **Сейчас модны разные диеты: картофельная, мясная, молочная, ореховая. Люди налегают на что-то одно и зарабатывают себе целый букет заболеваний. О каком важном правиле питания люди забывают?** (Еда должна быть разнообразной, т.к. в одном виде продукта не всегда содержатся все необходимые организму микроэлементы, витамины,...
4. **Что значит рациональное питание?** (Рациональное значит правильное, разумное.)
5. **Что такое сбалансированное питание?** (Питание при котором в организм человека своевременно и постоянно поступают белки, жиры и углеводы в соотношении: 1:1:4
6. **Что же означает сбалансированное питание?** (В пище должно быть пропорционально уравновешено содержание различных веществ.)
7. **Для чего нужно употреблять сырые овощи и фрукты?** (Грубая растительная пища улучшает работу всей пищеварительной системы, выводит шлаки из кишечника.)
8. **Как соблюдать режим питания?** (Нужно есть в определенное время, количество приёмов пищи не должно быть

менее 4, на ночь не переедать.)

9. К чему приводит неправильное питание? (К ожирению, болезням желудка, печени, кишечника.)

А теперь составим модель правил питания: итак вспомните основные правила питания и озвучьте их.

Ведущий: А сейчас попробуйте решить задачу (слайд).

Задача 1.

В куске белого пшеничного хлеба содержится 0,8 мг железа. Сколько кусков нужно съесть в день для удовлетворения суточной потребности в этом элементе (суточная потребность в железе - 18 мг)? **(22,5 кусочка.)**

Задача 2

Один стакан цельного молока содержит 288 мг кальция. Сколько нужно выпивать в день молока для снабжения вашего организма достаточным количеством этого элемента? (Суточная потребность - 800 мг кальция.)

(2,7 стакана молока.)

• Ну если с молоком вопрос еще решить можно, и то не всем, т.к. есть люди вообще не употребляющие данный продукт питания, то уж с хлебом вообще перебор. **Решение данной задачи ещё раз доказывает нам, факт того, что микроэлементы, витамины и питательные вещества мы можем получать из разных продуктов питания, следовательно питание должно быть разнообразным** (слайд).

IV. Игра «Полезная десятка»

Классный руководитель:

Врачи-диетологи определили не только самые вредные продукты, но и самые полезные. Эти продукты всем нам известны. Что же это за продукты и в чем их ценность? Предлагаю вам игру. Я буду описывать свойства этих продуктов, а вы попробуйте угадать, о чем идет речь.

Учитель читает загадки, а когда учащиеся отгадывают, появляется слайд с изображением полезного продукта питания

1. В каждом саду можно найти эти замечательные фрукты. Они полезны во всех отношениях: в них есть кислоты,

которые борются с гнилостными бактериями в желудке; в состав их входит вещество (кверцетин), которое препятствует росту раковых клеток; они очень полезны для работы сердечно-сосудистой системы, содержат микроэлемент железо, столь необходимый для образования гемоглобина в эритроцитах - клетках крови, переносящих кислород по организму. Врачи советуют каждый день есть эти фрукты на полдник, чтобы получить все необходимые микроэлементы. Что это за фрукты? **(Яблоки)**

2. Этот овощ - кладезь всех витаминов, минералов и микроэлементов и защита от всех болезней. Каждый день мы добавляем его почти во все блюда. Он улучшает работу печени, щитовидной железы, лечит простуду. В этом продукте очень много целебных веществ - фитонцидов, которые уничтожают микробы. Соком этого растения лечат насморк, а если его потереть и приложить к пяткам на ночь, то утром никакой простуды не будет. Лечебные свойства этого овоща не пропадают даже при термической обработке, у него только один недостаток – стойкий не совсем приятный запах. **(Лук)**

3. Этот корнеплод богат витаминами и минералами он препятствует развитию рака, особенно рака кожи. В нем особенно много витамина А. Очень полезен этот продукт для зрения. Этот корнеплод лучше всего употреблять в сыром виде, можно приправлять маслом либо сметаной, потому что после приготовления корнеплод теряет много полезных веществ. **(Морковь)**

4. Этот овощ тоже силен в борьбе с простудой. Кроме этого он наводит порядок в желудке, убивая вредные микроорганизмы. Он очень полезен в сыром виде, но его резкий запах мешает общению с людьми. **(Чеснок)**

5. Этот продукт моря является источником ценного белка и вполне может заменить мясо. Для японцев это основной продукт питания, который и делает их чемпионами долголетия. Но кроме белка в этом продукте много фосфора, который «отвечает» за кости и почки. Больше всего этого продукта едят в Ирландии - 92 кг в год на человека. А в России - только 15 кг в год. **(Рыба)**

6. Этот белый напиток животного происхождения просто необходим человеку с первого дня рождения. В нем содержится белок, жир, кальций, который укрепляет кости. Из этого напитка с помощью бактерий люди научились делать сотни полезных продуктов. **(Молоко)**

8. Этот продукт - не только природный заменитель сахара, но и готовое лекарство от многих болезней. Им лечат простудные заболевания, болезни кожи, сердца. А красавицы с древних времен применяли этот продукт для ухода за кожей. **(Мед)**

9. Этот сладкий тропический фрукт обладает целебными свойствами: снимает стрессы, восполняют утраченные силы, повышает уровень гемоглобина в крови, обеспечивает мозг кислородом, улучшает работу сердца. Он содержит огромное количество витаминов А, С, В6. Но тем, кто переживает за свою талию, увлекаться этим продуктом не стоит. В нем слишком много калорий. **(Бананы)**

7. В очищенном виде этот продукт похож на мозг человека, поэтому считается, что он «ума, силы и памяти прибавляет».

Полезен он также для сердца, для зрения, для обмена веществ. Этот продукт можно есть в сыром виде, можно его использовать в салатах, либо использовать как начинку для теста, в кондитерских изделиях. (**Грецкий орех**)

10. Родина этого ароматного напитка - Китай. Именно здесь научились выращивать чудесные листья, которые дают золотистый бодрящий настой. Этот настой называют «лекарством от тьмы болезней». Он снимает усталость, улучшает работу сердца, предотвращает кариес, препятствует развитию раковых опухолей, способствует долголетию, дает эффект омоложения. Четыре тысячи лет употребляют люди этот напиток. Сотни сортов его можно встретить на прилавках. Желтый, красный, черный, белый. Но сами китайцы отдают предпочтение зеленому. Считается, что именно он самый полезный. Но только заваривать его надо в натуральном виде, из листьев, а не из пакетиков. (**Зеленый чай**)

Классный руководитель:

Вот вы и угадали всю «полезную десятку». Вот она перед вами (читает). Эти продукты должны быть у всех на столе. Но это не значит, что нужно питаться только ими. В употреблении любого продукта нужно знать меру, учитывать свой возраст. Нужно также обращать внимание на качество продукта, степень его свежести. Ведь даже самым полезным продуктом можно отравиться. (слайд).

Ведущий 2. В последнее время в России получили распространение всевозможные концепции здорового питания. Из них выделяются три основных, а какие именно – об этом вы узнаете, заслушав выступление наших команд. (слайд с анимацией).

Питание и здоровье.

Выходят участники агитбригады «Питание и здоровье», у каждого по табличке:

«**ВИ**», «**ТА**», «**МИ**», «**НЫ**».

1-й. Здравствуйтесь, ребята!

Приехали мы к вам!

2-й. Наверно, всем известно,

Что мы за вещества.

3-й. В овощах и фруктах,

В молоке - всегда.

4-й. И в других продуктах.

Все. Да! Да! Да!

1-й. **А, В, С, D, E**

И маленький наш Кхе,
(Все). Все – мы большая и дружная семья.
2-й. Если кого-то обидите из нас,
Разные болезни надвинутся на вас.
3-й. Знать вы должны нас
И в профиль, и в анфас.
4-й. Если нас не будет, погибните тотчас.
Знайте: храните в нужной нас среде,
Иначе пропадем мы..Кхе! Кхе! Кхе!

Ведущий 2. Пусть идет по планете зима,
Не бойтесь, друзья, авитаминоза.
Мы с вами, друзья, везде и всегда –
Помните,
Все. С нами минует угроза!

Ведущий: Друзья, теперь вы знаете их лица,
Вы знаете их имена.

А кто открыл их и когда?

Ведущий 2. Знакомьтесь! Русский доктор Лунин.
Навстречу прибыл к нам сюда!
Николай Иванович Лунин.

(ученик в белом халате рассказывает о Н.И.Лунине)

(Лунин Николай Иванович (1853-1937) – советский педиатр, доктор медицины, основоположник учения о витаминах. Окончил медицинский факультет Дерптского (ныне Тартуского) университета в 1878 году. В 1881 году работал ассистентом психиатрической клиники Дерптского университета, затем находился за границей. С 1882 года и до конца жизни работал в Петербурге педиатром в ряде больниц).

Лунин. О, счастье мне, открыл я витамины!
О том, что так они важны
И что для жизни всем нужны –
И взрослым, и детишкам, и зверьям, -

Известно даже маленьким ребятам.
И хоть жиры, белки и углеводы
Поступают в наши пищеводы,
Ученые во мнении едины:
Необходимы в пище витамины.
Но вот как правильно питаться,
Не мог найти ответ я -
Подскажите, братцы!

Все системы хороши – выбирай на вкус!

Ведущий 1. Системы питания бывают разными. Смотрите сами.
Слово сторонникам вегетарианства. Выступают сторонники вегетарианства

Вегетарианство.

1-й. Крошка сын к отцу пришел,
И спросила кроха:
2-й (сын). Пап! А вегетарианство – хорошо?
Или это плохо?
3-й (папа). Если витаминов у тебя нехватка,
В организме происходит – неполадка!
Тут, сынок, ответ один:
Прими поливитамин.
2-й. Надо зелень есть и фрукты,
Очень нужные продукты,
3-й. А еще все – что природа
Подарила в огородах.
Если будешь с огорода
Овощи употреблять,

То, сынок, ты будешь сильным,
1-й. И учиться лишь на пять!
Все. Вегетарианство – хорошо!

Натуропатия.

Ведущий 2. Слово сторонникам натурального питания. Выступление группы «Натуропаты»

1-й. Натуропатия – диета, соответствующая определенной группе крови.
Для 1 группы возможно употребление мясных продуктов;
для 2 группы – предпочтительна злаковая диета;
для 3 – молочно – злаковая;
для 4 – смешанная.
Овощи и зелень полезны всем без исключения.

2-й. Чтобы с детства не болеть,
Надо всем употреблять
Печень, масло, сыр и яйца
И на солнышке лежать.
Из лечебных препаратов
Применяем рыбий жир.

1-й. Только натуральные продукты!
Все. Натуропатство - хорошо!

Ведущий 1. А сейчас слово предоставляется 3 группе- «Разделенцам».

Раздельное питание.

1-й. Если спросят, что ученые
Для нас открыли,
Всем вы смело говорите

Все. Раздельное питание.

2-й. Раздельное питание – употребление раздельно растительных и животных продуктов. Так как процессы их усвоения

в этом случае ускоряются, ферментов требуется меньше, что освобождает массу энергии, которая направляется на восстановление здоровья.

3-й. Печень сома и трески

И яичные желтки,

Также отруби из риса и пшеницы

4-й. И икра – все в рационе пригодится.

И тогда...

1-й. И улыбка, без сомненья,

Вдруг коснется ваших глаз.

И хорошее настроение

Не покинет больше вас!

V. Работа в группах по теме «Простые рецепты»

Классный руководитель:

Все вы теоретически знаете правила питания. Но не всегда их выполняете. Предпочитаете питаться всухомятку, бутербродами, вместо того чтобы разогреть или приготовить самим какое-нибудь простое, полезное блюдо. Сейчас мы поработает в группах. Проверим, знаете ли вы рецепты разных блюд? Посмотрим, как каждая команда соблюдая свой способ питания составит суточный рацион питания. Выясним какой из способов и рационов питания наиболее подходит подросткам. На это задание дается всего лишь 5 минут.

Задание: Составить меню на 1 день. Команды получают одинаковые карточки с названием блюд. Их задача составить меню на 1 день.

Карточка. (Слайд)

Мясо, рыба, уха, щи, суп, суп молочный, каша (любая), колбаса, масло, сыр, котлеты, булочка, торт, сырники, запеканка, хлеб чёрный, хлеб пшеничный, картофель, гречневая каша с мясом, вермишель, гуляш, сок, кефир, молоко, чай с сахаром, какао, кофе, фрукты, салат овощной, салат любой.

Включается музыка, дети работают.

Учитель приглашает представителей групп, дети рассказывают об особенностях своего способа питания и поясняют выбор блюд для своего суточного меню.

Меню команды «Раздельное питание»:

Завтрак: каша геркулесовая, хлеб белый, стакан сока.

Обед: суп куриный, гуляш, чай

Полдник: отварная рыба, горох,

Ужин: кефир, сырник

Меню команды «Питание и здоровье»:

Завтрак: вермишель на молоке, хлеб пшеничный, масло, сыр, чай с сахаром.

Обед: салат из овощей, суп мясной, гуляш с вермишелью, хлеб ржаной, сок яблочный.

Полдник: булочка, компот, груша.

Ужин: котлета рыбная с картофельным пюре, чай с сахаром, хлеб пшеничный.

Меню команды «Натуропаты» для людей с 4 группой крови:

Завтрак: каша геркулесовая, какао, хлеб белый, масло и сыр.

Обед: салат из овощей, уха, гуляш, хлеб чёрный, компот.

Полдник: пряник, чай с сахаром, апельсин.

Ужин: кефир, запеканка.

Меню команды «Вегетарианцы»:

Завтрак: геркулесовая каша, хлеб пшеничный, сок яблочный.

Обед: суп грибной, картофельное пюре, салат из овощей, хлеб ржаной, кисель.

Полдник: булочка, компот, груша.

Ужин: гречневая каша, салат из овощей, чай с сахаром, хлеб пшеничный.

Ребята, все вы прекрасно справились с предложенным заданием, хотелось бы, чтобы каждый из вас помнил все правила питания и кушал полезную пищу!

VI. Заключительное слово

Классный руководитель:

Врачи утверждают, что самые распространенные болезни у школьников - это болезни желудка и малокровие. В определении причины этих болезней врачи единодушны - неправильное питание: употребление вредных продуктов, нарушение режима питания, еда всухомятку и т. п.

К сожалению, многие школьники беспечно относятся к своему здоровью, забывая известную русскую поговорку: «Что имеем, не храним, потерявши - плачем». Те, кто говорят, что сейчас модно есть чипсы, запивая их сладкой газировкой или пивом, безнадежно отстали: во всем цивилизованном мире сейчас модно быть здоровым.

Ребята, кушайте только полезные продукты и будьте здоровы!!! (Слайд)

Упражнение «Мой вклад».

Говорят, здоровье – это та вершина, на которую каждый должен подняться сам.

Ведущий 2. Итак ребята, подводя итог сказанному давайте составим свод правил «Здорового и полноценного питания».

Для этого пусть каждый из вас напишет по одному правилу, и прикрепит его на доску, попрошу вас не повторяться.

- Питаться разнообразно
- Питаться регулярно
- Есть надо четыре раза в день,
- Последний приём пищи должен быть не позднее, чем за 1, 5 -2 часа до сна
- Не будьте жадны в еде.
- Ешьте больше сырой, вареной, пареной пищи, ограничьте жареное, острое.
- Употребляйте больше растительных жиров, ограничьте употребление животных жиров.
- Пища должна быть безопасной и соответствовать санитарным нормам и правилам, действующим в Российской Федерации.
- Пища должна быть безопасной и соответствовать санитарным нормам и правилам, действующим в Российской Федерации.
- Большое внимание должно уделяться режиму питания.

Говорят, здоровье – это та вершина, на которую каждый должен подняться сам. Сегодня вы доказали, что знаете как надо питаться чтобы быть здоровым, остаётся лишь заставить себя забыть о вредных продуктах и следовать всем правилам здорового и полноценного питания.

Будьте здоровы!

АПРЕЛЬ-2

«В гости к Барбоскиным»

(квест – игра по формированию этикета и здорового питания
у старших дошкольников)

Квест-игра «В гости к Барбоскиным» для детей старшего дошкольного возраста

Цель квест-игры: закрепление у воспитанников принципов здорового питания, знаний об основах здорового образа жизни.

Задачи: закрепить знания детей об этикете и правильном питании; развивать у детей представление о питании как неотъемлемой части культуры воспитанного человека; развивать любознательность, познавательную активность; воспитывать чувство коллективизма, умение работать в команде, приобщать к здоровому образу жизни.

Материалы и оборудование: шапочки героев мультфильма, мультимедийное оборудование, картинки с изображением полезных и вредных продуктов, посуда, скатерть, салфетки, столовые приборы, спортивный инвентарь.

Ход квест- игры:

Воспитатель: Здравствуйте, ребята!

Дети: Здравствуйте

Воспитатель: Ребята, мы с вами каждый день приветствуя друг друга, говорим «здравствуйте», а почему мы так говорим?

Дети: Этим словом мы желаем здоровья, хорошего настроения.

(стук в дверь)

Дедушка Барбоскин: Здравствуйте, ребята! Вы меня узнали? Я – дедушка из семьи Барбоскиных. Сегодня я пришел к вам не просто так: мне нужна ваша помощь. Поможете мне?

Воспитатель: Наши дети всегда готовы прийти на помощь, но чем же мы можем вам помочь?

Дедушка Барбоскин: Я каждый день учу своих внуков, вести здоровый образ жизни, правильно питаться и соблюдать правила этикета за столом, заниматься спортом, но у меня ничего не получается: моя старшая внучка Роза, постоянно играет в телефон, Лиза- ест очень много конфет и считает, что это вкусно и полезно, Дружок- пытается заниматься спортом и закаливанием, но у него ничего не получается, Гена- очень умный, но мало знает об этикете, а Малыш- самый маленький внук, повторяет за старшими и делает всё неправильно. Вы можете моим внукам быть здоровыми и культурными?

Воспитатель: Не расстраивайтесь, мы обязательно вам поможем, ведь наши дети собираются в школу и смогут даже преподать уроки о здоровом питании и правилах этикета. Правда, ребята?

Дети: Да.

Воспитатель: Тогда мы отправляемся в гости к Барбоскиным!!! *(Пришли в гости, встречаются с членами семьи).*

1 урок для Розы Барбоскиной

Игра «ДА-НЕТ» (по правилам этикета за столом)*(Приложение 1)*

2 урок для Лизы Барбоскиной

Дидактическая игра «Наши друзья - витамины» *(Приложение 2)*

3 урок для Дружка Барбоскина

Весёлые игры- эстафеты *(Приложение 3)*

4 урок для Гены Барбоскина «Отгадай загадки» *(Приложение 4)*

5 урок для всех детей семьи Барбоскиных

Игра «Сервируем стол для гостей» *(Приложение 5)*

Дедушка Барбоскин: Спасибо, ребята, я очень рад, что вы научили моих внуков как быть здоровыми и воспитанными.

Приложение 1

Игра «Да-нет».

Правила игры: детям раздаются фишки (бабочки двух цветов, геометрические фигуры двух цветов и т.д.) Каждый цвет означает положительный, либо отрицательный ответ.

Как правильно вести себя за столом:

- садиться за стол можно только с чистыми руками (Да)
- если руки не очень грязные, их мыть не надо (Нет)
- сидеть надо прямо, не раскачиваясь (Да)
- нельзя на стол класть локти, только запястья (Да)
- сидя за столом, можно поиграть в телефонные игры (Нет)
- сидя за столом, нужно лишь слегка наклонить голову над тарелкой (Да)

Во время еды следует:

- есть побыстрее, чтобы было больше времени для игры (Нет)
- есть размеренно, а не торопясь или слишком медленно (Да)
- ждать, пока горячее блюдо или напиток остынут, а не дуть на них (Да)
- есть нужно громко чавкая, чтобы показать, что еда очень вкусная (Нет)
- есть беззвучно, не чавкать (Да)
- съесть всё, что лежит на тарелке, оставлять пищу некрасиво, но и вытирать тарелку хлебом досуха не следует (Да)
- во время еды пищу можно подтолкнуть на ложку пальчиком (Нет)
- во время еды помогать кусочком хлеба (Да)

Приложение 2

Дидактическая игра «Наши друзья – витамины»

Цель: формирование элементарных представлений о влиянии продуктов на здоровье человека.

Задачи:

- познакомить детей с пищевыми продуктами, наиболее ценными для здоровья человека;
- закрепить представление детей о значении витаминов для организма человека;
- воспитывать осознанное отношение к правильному питанию;
- развивать зрительное восприятие, связную речь, словарный запас.

Правила игры:

Дети выкладывают на столе пазлы в соответствии с тем или иным витамином. После того, как они справились с заданием, рассказывают, в каких продуктах находятся витамины А, В, С, D, Е.

Витамин А важен для зрения и роста.

Он находится в моркови, картофеле, мороженом, тыкве, абрикосе.

Витамин В помогает работать сердцу, укрепляет наши кости. Он есть в помидорах, молоке, кедровых орехах, мясе, сыре.

Витамин С укрепляет наш организм, помогает бороться с микробами.

Он содержится в лимоне, смородине, шиповнике, капусте.

Витамин D необходим для усвоения кальция в организме

Содержится в рыбе, креветках, крабовых палочках, икре, яйцах.

Витамин E выводит из организма вредные вещества, укрепляет волосы, ногти, кости.

Содержится в орехах, кукурузе, в масле подсолнечном и оливковом, горохе.

Приложение 3

Эстафета «Полезно-вредно»

Правила: На противоположной стороне зала(группы, ковра) лежат полезные и вредные продукты. Игроки первой команды, должны собрать в корзину полезные продукты, выбегая по одному, а игроки второй команды – вредные. Побеждает тот, кто первый справится с заданием.

Эстафета «Доставим полезные продукты для приготовления обеда»

Правила: Участники строятся в две шеренги, напротив друг друга, передают продукты по цепочке в корзину. Побеждает тот, кто первый справится с заданием.

Приложение 4

Ребята, а вы знаете, что витамины содержатся не только в овощах, но и во фруктах. Я буду загадывать загадки, а вы должны отгадать названия фруктов.

1. Круглое, румяное,

Я расту на ветке.

Любят меня взрослые,

Любят меня детки. (яблоко)

2. Далеко на юге где-то

Он растет зимой и летом.

Удивит собою нас

Толстокожий ... (ананас)

3. Знают этот фрукт детишки,

Любят есть его мартышки.

Родом он из жарких стран

В тропиках растет ... (банан)

4. Желтый цитрусовый плод

В странах солнечных растёт.

Но на вкус кислейший он,

А зовут его ... (лимон)

5. С виду он как рыжий мяч,

Только вот не мчится вскачь.

В нём полезный витамин -

Это спелый ... (апельсин)

6. Близнецы на тонкой ветке
Все лозы родные детки.
Гостю каждый в доме рад.
Это сладкий ... (виноград)

Приложение 5

Игра «Сервируем стол для гостей»

Цель. Учить детей сервировать стол, называть предметы, необходимые для сервировки. Знакомить с правилами этикета (встреча гостей, приглашение к столу, поведение за столом). Воспитывать гуманные чувства и дружеские взаимоотношения.

6-7 классы

МАЙ-1

Викторина "Что мы знаем о продуктах"

Цель: создать условия для формирования правильного отношения к своему здоровью через понятие здорового питания.

Задачи:

Формировать умение выбирать полезные продукты питания.

Расширять и систематизировать знания учеников о правильном питании и полезных продуктах.

Развивать кругозор учеников, навыки работы в коллективе, развивать чувство сотрудничества

Воспитывать у учеников стремление к здоровому образу жизни и к правильному питанию, культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья.

Ход:

Вступительное слово воспитателя:

Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться,
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.

- **“Здоровый образ жизни”** включает в себя несколько компонентов. И один из них - очень важный - **здоровое питание**. Но вся ли пища, которую мы едим, одинакова полезна? Какую еду нужно выбирать, чтобы сохранить свое здоровье на долгие годы?

За последние 100 - 150 лет наш рацион очень изменился. Благодаря гастрономической революции готовить стало легче, а переваривать труднее. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, мажем на хлеб искусственное масло, утоляем голод хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супы из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду.

- А какой должна быть еда? (**Вкусной, разнообразной**)

- Почему? (**В разных продуктах содержатся разные питательные вещества и витамины**).

Предлагаю принять участие в викторине, которая называется «**Что мы знаем о продуктах**», которая покажет лучших знатоков правильного питания.

В викторине будет участвовать две команды, предлагаю поделиться, представиться.

За каждый правильный ответ команда получает 1 балл. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество баллов.

Оценивать ваши ответы будет жюри (представление), они будут внимательно следить за вашими ответами и оценивать каждое задание, в конце подведет итоги и назовет победителя.

1 Конкурс "Блиц- турнир"

Вам необходимо сосредоточиться, применить все знания о питании. Ответы необходимо давать быстро и точно. На раздумья- 5 секунд.

1. Какой получают жир из рыбы? (**Рыбий**)
2. Как называли сказочного героя, который легко щёлкал орехи? (**Щелкунчик**)
3. Горький брат лука. (**Чеснок**)
4. Какой важный микроэлемент содержится в морепродуктах? (**Йод**)
5. Чем можно заменить фрукты? (**Овощами**)
6. Голова на ножке, в голове – горошки. Что это? (**Мак**)
7. В каком овоще много воды? (**Огурец**)

8. Как называется блюдо из свежих овощей? (**Салат**)
9. Из каких овощей делают икру? (**Баклажан, кабачок**)
10. Какой морс снижает температуру при заболевании? (**Клюквенный**)
11. Какой столовый прибор является самым древним? (**Ложка**)
12. Трава, которую на ощупь могут узнать даже слепые. (**Крапива**)
13. Из чего готовят омлет? (**Яиц, молока**)
14. Утренний бодрящий напиток. (**Чай, кофе**)
15. Назовите фруктовое имя сказочного принца из сказки Приключения Чиполино. (**Лимон**)
16. Как называется суп из рыбы? (**Уха**)
17. Какой гриб носит название лесного хищного зверя? (**Лисичка**)
18. Как называется утренний приём пищи? (**Завтрак**)
19. Как называется блюдо из жареных яиц? (**Яичница**)
20. Какой продукт дают пчёлы? (**Мёд**)
21. Чем кашу не испортишь? (**Маслом**)
22. Из чего варят компот? (**Сухофрукты**)
23. Какое второе название у помидора? (**Томат**)
24. Кто завёз картофель в Россию? (**Пётр 1**)

2 Конкурс "Назовите продукт"

- 1.Этот продукт человек стал употреблять более 10 000 лет назад благодаря тому, что удалось приручить дикое животное. В древнем Египте данный продукт называли «белой рекой». В нашем рационе он является важным источником кальция. **(Молоко)**.
- 2.Этот продукт в Древней Руси называли сыром, в блюда, приготовленные из него - сырными. В средневековой Западной Европе его называли «белым мясом», так как он содержит большое количество белка. **(Творог)**.
- 3.Этот продукт считается исконно русским. Именно от русских о нём узнали в Европе. Долгое время его называли «русскими сливками». Его название произошло от слова «сметать», отражающего способ его приготовления. **(Сметана)**.
- 4.Это один из основных продуктов в питании человека. Он служит источником белка, из него готовят и первые, и вторые блюда. Его советуют есть в сочетании с овощными гарнирами. Считается, что в этом случае он лучше усваивается. **(Мясо)**.
- 5.Согласно русской пословице, если поешь этот продукт, то будут «ноги прытки». Связано это с тем, что этот продукт источник фосфора, необходимого для формирования костной ткани, поэтому блюда, приготовленные из него, особенно полезны для детского растущего организма. **(Рыба)**.
- 6.Этот продукт считался священным у древних египтян. А средневековые рыцари носили его под латами, так как считалось, что он защищает от врага. На самом деле этот продукт обладает антибактериальными свойствами и способен уничтожать микроорганизмы, содержит витамин С и ряд других важных витаминов. **(Лук)**.
- 7.Этот корнеплод может быть белого, фиолетового, жёлтого, красного цвета. Однако для нас наиболее привычным является его оранжевый цвет. Такая разновидность корнеплода было выведена в XVIII в. В честь голландской королевы, так как оранжевый цвет был символом королевского дома. Корнеплод содержит большое количество витамина А, помогающего сохранить зрение. **(Морковь)**.

8. Он может быть зелёным, красным, жёлтым, белым и чёрным. Его употребление во многих странах превратилось в настоящий ритуал. В Узбекистане и Казахстане используют в основном зелёный, в Японии – зелёный и белый, в России – чёрный. Он помогает взбодрить, охлаждает в жару, согревает в мороз. **(Чай)**.

3 Конкурс "Напитки"

О необходимости употребления жидкости человеком известно давно. Врачи утверждают, что запас влаги в организме должен быть не менее 2 литров- именно столько воды нужно выпивать ежедневно. Однако напитки бывают разные. Меньше употребляйте газированных напитков, т. к. они содержат вещества, вредные для вашего организма. Предпочтение отдавайте напиткам, полезным для здоровья.

1. Как называется освежающий напиток, смесь воды и соков из ягод или фруктов с добавлением мёда или сахара? **(Морс)**
2. Сырье для какого напитка бывает черным и зеленым? **(Чай)**
3. Этот белый напиток животного происхождения просто необходим человеку с первого дня рождения **(Молоко)**
4. Какой сок называют «королём витаминов»? **(Гранатовый)**
5. Какой целебный напиток можно добыть в весеннем лесу? **(Березовый сок)**
6. Какой напиток получится, если залить водой обжаренные куски хлеба и добавить сахар? **(Квас)**
7. Название какого кисломолочного напитка говорит о том, что его очень легко приготовить? **(Простокваша)**
8. Какой напиток можно приготовить из «арабики»? **(Кофе)**
9. Что превращает черный кофе в капучино? **(Сливки)**
10. Как называется напиток, получаемый из молока кобылиц? **(Кумыс)**

4 Конкурс "Каша- радость наша"

- 1 Выражение "кашу не испортишь..." чем? (**Маслом**)
2. Как называется каша, сваренная из смеси нескольких круп? (**Дружба**)
3. Какую кашу называют кашей красоты? (**Овсяную**)
4. Какая каша улучшает состояние зубов и дёсен? (**Кукурузная**)
5. Какую кашу называют «жемчужной»? (**Перловую**)
6. Какая каша самая калорийная? Также в этой каше присутствуют витамины В1, В2, минерал калий. (**Манная**)

5 Конкурс "Продукты, которые: "

Улучшают мозговую деятельность;

(рыба, мясо, творог, мед, крупы, шоколад, яйца, орехи, кофе)

Помогают пищеварению;

(овощи, фрукты, зелень, сухофрукты, молочные продукты)

Укрепляют кости;

(молочные продукты, рыба, орехи, зелень, фасоль)

Являются источником витаминов;

(фрукты, овощи, рыба, мясо, яйца)

Придают силу, наращивают мышечную массу;

(Мясо, особенно нежирные сорта- грудка, яйца, орехи, творог, фасоль)

Для энергии и бодрости

(Овсянка, черный шоколад, орехи, чай, яйца, сухофрукты, зелень)

Подведение итогов викторины, награждение победителей.

-Сегодня мы поговорили только об одной части здорового образа жизни - правильном питании. И я хочу вам сказать, что быть здоровыми может каждый из вас, нужно только очень захотеть.

Желаю вам цвести, расти

Копить, крепить ЗДОРОВЬЕ,

Оно для дальнейшего пути –

Главнейшее условие.

Для детей старшего дошкольного возраста

Квест – игра для детей 5-6 лет

«Путешествие в город Пользы»

Цель: формирование у детей представления о правильном питании, как основе здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие: расширять и уточнять знания детей о полезных продуктах; формировать умение детей принимать и выполнять правила игры, высказывать своё мнение, считаться с мнением сверстников, выслушивать мнения других, самостоятельно решать проблемные ситуации, справедливо оценивать свои результаты и радоваться за успехи других

Развивающие: развивать познавательный интерес, детскую инициативу и самостоятельность, умение анализировать, делать выводы, рассуждать; развивать умение взаимодействовать в командах: общаться, договариваться, обсуждать, находить общее решение, помогать другим, поддерживать диалог.

Воспитывающие: воспитывать интерес к здоровому образу жизни, бережное отношение к собственному здоровью.

Помимо решения образовательных и воспитательных задач по основной теме игры-путешествия игра решает и задачи командоформирования. Дети учатся работать в команде, взаимодействуя друг с другом, учатся слушать и слышать друг друга, совместно находить правильное решение задачи.

Во время игры-путешествия педагог может решить и диагностические задачи, пользуясь методом включённого наблюдения. В процессе игрового взаимодействия хорошо видны поведенческие особенности детей, те их моменты, которые требуют обязательной коррекции.

Предварительная работа:

Экскурсия на пищеблок, беседы и дидактические игры с детьми о правильном питании, изобразительная деятельность, чтение художественной литературы, папка-передвижка для родителей: «Правильное питание - залог детского здоровья».

Ожидаемые результаты:

- формирование навыков здорового образа жизни, укрепление здоровья;
- умение работать в одной команде;
- развитие познавательного интереса, расширение кругозора;
- развитие творческого потенциала личности, выявление способностей и возможностей каждого ребенка.

Методы реализации: площадки с испытаниями, которые включают в себя различные задания на развитие воображения, творчества, смекалки, быстроты реакции и мн.др.

Краткое содержание: игра представляет собой командное соревнование, в ходе которого участникам предлагаются интеллектуальные, творческие задания с помощью которых они переходят от одной точки заданного маршрута к следующей. В данном случае тематика мероприятия подразумевает связь с вопросами здорового питания и здорового образа жизни.

Оборудование: ИКТ (ноутбук, экран, видеопроектор, презентация по теме); маршрутный лист; карточки с изображением продуктов; свежие фрукты; напиток «Кока-кола», яйцо, гвоздь, спортивный инвентарь для эстафет, мольберт для кроссворда, фломастеры.

Ход игры:

СЛАЙД 1

Дети входят в музыкальный зал.

Воспитатель: Здравствуйте, ребята.

А знаете ли вы, что означает слово «здравствуйте»?

Пожелание друг другу здоровья.

Действительно, когда мы произносим это слово - желаем друг другу здоровья. Это самое ценное, что есть у людей, а значит, его надо беречь.

Воспитатель: Дети, что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Заниматься спортом, чистить зубы, правильно питаться, гулять на свежем воздухе.

Воспитатель: Верно. Предлагаю вам совершить увлекательное путешествие. А куда мы отправимся, вы узнаете посмотрев мультфильм.

СЛАЙД 2.

Просмотр мультфильма. (Постановка проблемы).

Воспитатель: Ребята, вы поняли куда мы отправляемся?

В город Пользы.

Воспитатель: Правильно. Путь туда предстоит нелегкий. Придется справиться со многими испытаниями.

Попробуем выяснить, насколько вредны эти продукты и кто нам может помочь?

Вы готовы? (ответы детей)

Тогда в путь! Детям раздаются Маршрутные листы с указанием улиц города Пользы.

За верное выполнение заданий путешественники получают изображение витаминов

Воспитатель: И первое испытание нас уже ждет.

1. улица Экспериментальная.

Воспитатель: Ребята, какой странный набор предметов: Кока-Кола, гвоздь, яйцо, молоко?

Появляется Учёный в белом халате.

-Здравствуйте, ребята. Я давно живу на этой улице и с удовольствием покажу вам, для чего я приготовил эти предметы.

Ученый с помощью детей проводит эксперименты.

1. Кока – кола и яйцо.

Цель: влияние Кока – колы на зубную эмаль.

1. Кладём яйцо в баночку.

2. Наливаем Кока – колу, закрываем.

3. Вынимаем яйцо.

4. Вытираем салфеткой.

Результат: яйцо стало коричневым.

Вывод: Кока – кола приводит к потемнению зубной эмали.

2. Кока – кола и молоко.

Цель: взаимодействие Кока – колы с другими продуктами.

1. Наливаем Кока-колу в банку.

2. Добавляем молоко, закрываем банку.

Результат: на дне банки появился чёрный осадок.

Вывод: красители газированных напитков не растворяются и оседают на стенках желудка и кишечника.

3. Кока – кола и гвоздь.

Цель: влияние газированного напитка на стенки желудка.

1.Наливаем Кока – колу в баночку.

2.Опускаем в банку ржавый гвоздь.

3.Вынимаем гвоздь.

4. Вытираем гвоздь салфеткой.

5.Сравниваем.

Результат: гвоздь блестит!

Вывод: газированные напитки разъедают стенки желудка.

Учёный: Кока-кола из-за содержания фосфорных кислот разрушает зубы и вымывает из костей соли кальция, разрушает нашу нервную систему, приводит к различным заболеваниям. Такой ужасный напиток лучше не употреблять вообще, даже по праздникам.

4. Чипсы и жир.

Цель: выявить содержание жира в чипсах.

1.Положить большой чипс на лист бумаги.

2.Согнуть его пополам, и раздавить.

3. Удалить кусочки чипса с бумаги и посмотреть ее на свет.

Результат: бумага покрылась жирными пятнами с желтым оттенком.

Вывод: Чипсы содержат большое количество жиров. А желтый цвет обозначает присутствие в продукте красителей.

Учёный: Для того, чтобы чипсы были вкусными и хрустящими, долго хранились, в них добавлено огромное количество химикатов. И в том числе, усилитель вкуса - глутамат натрия. Яркая красивая упаковка притягивает ваше внимание. Но этот продукт вызывает привыкание, пищевую наркоманию. Человек очень быстро привыкает к этому продукту и его уже нельзя заставить есть обычную картошку. Он хочет чипсов!

Учёный помогает детям сделать вывод, насколько вредно употреблять сладкие газированные напитки и как много жира находится и жареном картофеле.

Учёный:

Гамбургер с пепси – не наша еда

Ведь язва с гастритом нам не нужна

Лучше выпить стакан молока

Пользы будет больше тогда

Пища мясная тоже важна

И для развития детям нужна.

(За успешное выполнение задания выдаётся «Витаминка»).

2. Магазин Продуктов.

Воспитатель: С помощью Учёного мы узнали о влиянии вредных продуктов на наш организм.

-Ребята, предлагаю зайти в Магазин и выбрать только полезные продукты.

Детей встречает Продавец и проводит игру «Вредное – полезное» с помощью интерактивной доски.

СЛАЙД 3.

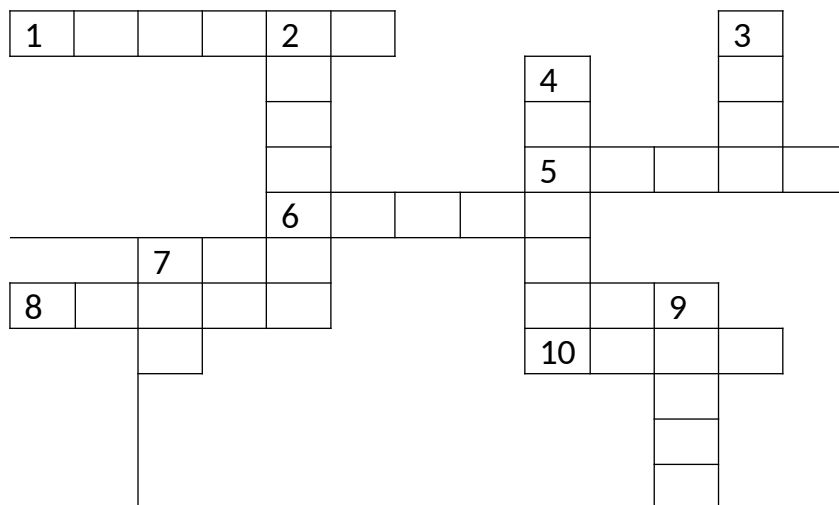
Продавец:

В жизни Вам необходимо Очень много витаминов. Всех сейчас не перечить, Нужно Вам их больше есть.

(За правильно наполненную корзину дети получают «Витаминку»).

3. Кроссворд.

Воспитатель: Ребята, обратите внимание, на витрине магазина начерчен кроссворд. Попробуем его разгадать? Я уверена, что каждый из вас любит и знает эти продукты, и вы впишете их названия.



По горизонтали:

1. Круглое, румяное, Я расту на ветке. Любят меня взрослые, И маленькие детки. (Яблоко)

5. Знают все, что обезьяны Очень любят есть ... (Бананы)

6. Синий мундир,

Жёлтая подкладка,

А в середине – сладко. (Слива)

8. Фрукт похож на неваляшку,

Носит желтую рубашку.

Тишину в саду нарушив,

С дерева упала... (Груша)

10. Отгадать не очень просто –

Вот такой я фруктик знаю -

Речь идет не о кокосе,

Не о груше, не о сливе,

Птица есть еще такая,

Называют также – ... (Киви)

11. Ни в полях. Ни в садах.

Ни у вас и ни у нас,

А в тропических лесах

Вырастает (Ананас)

По вертикали:

2. Листья собраны в кочан

В огороде у сельчан.

Без нее во щах не густо.

Как зовут ее? (Капуста)

3. Кругла. А не месяц.

Желта. А не масло.

Сладка, а не сахар.

С хвостом, а не мышь. (Репка)

4. Этот овощ тыкве брат —

Тоже с виду толстоват.

Лег под листик на бочок

Между грядок... (Кабачок)

7. Сидит дед во сто шуб одет, Кто его раздевает, Тот слезы проливает. (Лук)

9. Девица красна В землю вросла. (Свекла)

Дети разгадывают начерченный на мольберте кроссворд и получают «Витаминку».

4.Стадион.

Детей встречает Тренер (физинструктор детского сада).

- Здравствуйте, ребята, рад приветствовать вас на главном Стадионе города Пользы.

Чтоб расти и развиваться,

Бегать, прыгать кувыркаться,

Танцевать, играть, смеяться

Нужно правильно питаться!

С юных лет нужно уметь

За здоровьем смотреть!

Приглашаю вас на весёлые эстафеты! (Дети делятся на 2 команды).

1. Эстафета. А ну-ка собери!

В ходе этой эстафеты дети сортируют лежащие вперемешку фрукты и овощи. Перенести на свою сторону старта. Одна команда переносит только овощи. Другая только фрукты.

2. Эстафета. Польза и вред.

В ходе эстафеты подготавливаются кегли, на них пишется название продуктов полезных и не полезных.

Кегли ставятся в одну линию. Воспитанник должен спить кеглю мячом. На пол кладутся по два обруча. В первый обруч ребята кладут сбитые кегли с надписью полезных продуктов, а во второй кегли с надписью вредных.

3. Эстафета. Собери витамины!

Добежать до корзины с маленькими цветными мячами – «витаминами» расположенной на противоположной стороне зала. Набрать их как можно больше в руки, вернуться обратно, положить мячи в свою корзину. Побеждает команда, набравшая больше «витаминов».

4. Эстафета. Прыжки на мяче.

Первый участник от каждой команды прыгает на мяче, затем передает мяч следующему. Задача участников — допрыгать до метки и вернуться обратно.

5. Эстафета. Посадка лука.

С ведёрком, в котором лежит маленький желтый мяч - «луковица» добежать до корзины – «огорода», забросить мяч в корзину – посадить лук и с пустым ведром вернуться на старт, передав ведро другому.

Тренер подводит итоги эстафет и вручает «Витаминку».

5. Бульвар Мудрости.

Детей встречает Старик Хоттабыч и предлагает ответить на вопросы Викторины. Дети вытягивают из кувшина листочки с вопросами. На каждый вопрос есть 3 варианта ответа. Отвечать нужно быстро.

Что получается при скисании молока?

Простокваша

Йогурт

Масло

Первая еда родившегося ребенка

Каша

Молоко

Кефир

Какой холодный десерт, любимый детьми, делают из молока?

Творог

Мороженое

Пудинг

Какой овощ очень полезен для зрения?

Морковь

Капуста

Помидор

Какие блюда на завтрак готовят вам наши повара?

Молочная каша

Суп

Салат

Какой витамин получает человек, загорая на солнышке?

Витамин Д

Витамин С

Витамин А

В каких продуктах содержится витамин С?

Шиповник, лимон, капуста

Огурец, горох, картофель

Яблоко, груша, ананас

Какой витамин называется «витамином роста»?

Витамин С

Витамин Е

Витамин А

Старик Хоттабыч:

- о, отроки, вы очень умны. Мудрейшие из ребят, мне жаль с вами так быстро расставаться. Я очень долго сидел в кувшине один. Можно я задам ещё несколько вопросов?

Хоттабыч отмечает самых активных детей и награждает их значком- витаминкой.

1. Любимое лакомство Карлсона? (Варенье, плюшки)
2. Изделие из теста, убежавшее от дедушки и бабушки? (Колобок)
3. Еда, которую можно приготовить из строительного инструмента? (Каша из топора)
4. Чем ценна морская капуста? (содержит йод)
5. Какой овощ тянули впятером, а вшестером вытащили? (Репка)
6. Что испекла для батюшки – царя царевна лягушка. (Каравай)
7. Гостинцы, которые нес медведь в коробе? (Пирожки)
8. Чем угощалась Маша в избушке трех медведей? (Похлебка).

По окончании викторины хвалит ребят и вручает «Витаминку».

6.Кафе Поварёнок.

Воспитатель:

-Наверное, ребята, вы проголодались, ведь мы так долго гуляли по городу. Предлагаю зайти в кафе «Поварёнок».

Детей встречает кот Матроскин и предлагает попробовать его фирменное блюдо: салат «Фруктовое лукошко». Да не просто попробовать, а самим его приготовить.

Матроскин:

-Чтобы понять какие фрукты мы будем использовать, нужно внимательно прослушать стихотворение.

Чтоб угостить всех ребят,

Решили сделать мы салат,

Но что в салат наш прожить?

Об этом надо всех спросить!

-В салате должен быть банан!

Воскликнул сразу же Степан.

А вот Маша и София

Хотят положить апельсины.

- Я очень яблоки люблю,

И только их в салат кладу!

Всем объявила наша Мила

И сразу фартучек надела.

- Можно йогурта немножко?

Спросил тихонечко Артёмка,

- Его положить буду рад,

Нежнее станет наш салат!

Все дружно принялись за дело,

Работа вскоре закипела.

С ножом работай осторожно,

Не то пораниться им можно!

Добавим йогурта и вот,

Дежурный всех к столу зовёт.

На славу вышел наш салат

И все ребята говорят:

- Так вкусно не готовить маме,

Ведь это сделали мы сами!

Дети моют руки, надевают фартуки и колпаки и приступают к приготовлению фруктового салата.

Матроскин оценивает салат и даёт детям «Витаминку».

Итог: Дети с воспитателем возвращаются в музыкальный зал с полным набором «Витаминов», где досматривают мультфильм. (Слайд 2).

На обратной стороне каждой «витаминки» слово. Дети переворачивают «витаминки» и составляют предложение: Чтобы быть здоровым, нужно правильно питаться.

Воспитатель: Сегодня мы поговорили только об одной части здорового образа жизни - правильном питании. И я хочу вам сказать, что быть здоровыми может каждый из вас. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбка.

Желаю вам цвести, расти

Копить, крепить здоровье,

Оно для дальнего пути –

Главнейшее условие.

Награждение участников грамотами и призами.

Для старшеклассников **ИЮНЬ-1**

Интеллектуальная игра «Счастливый случай» по теме «Здоровая пища»

Цели:

Образовательная: создать условия для формирования знаний о здоровой пище и правильном питании; обучение выбора самых полезных продуктов для здорового питания; углублять знания детей о рациональном питании;

Развивающая: развитие умений выбирать продукты полезные для питания.

Воспитывающая: способствовать воспитанию стремления к здоровому образу жизни.

Ход мероприятия:

Помни всюду и всегда;
Для нашего здоровья
Полноценная еда
Важнейшее условие.

--Добрые молодцы и красные девицы! Не по прихоти мы собрали вас, а позвали за тем, чтобы вы приняли участие в интеллектуальной игре «Счастливый случай». Поразмышляем о такой важной проблеме как здоровое питание и проверим знания в области «Здоровая пища». Главными действующими лицами будут две команды. Какая команда наберёт больше очков и станет победителем.

Представление команд. Команда «Изюминка», команда «Горошинка»

«Первый гейм»

Каждой команде задаётся по 10 вопросов. За каждый правильный ответ дается 1 очко (за правильными ответами следят члены жюри (пригласить медсестру) и фиксируют результат).

Вопросы для 1 команды.

Что нужно человеку, чтобы он был активен? (*пища*)

Где содержатся белки? (*в мясе, рыбе, молоке, яйце*)

Трава от 99 болезней? (*зверобой*)

Назовите виды витамин? (*витамины А, В, С, Д*)

Как называется экзотический мохнатый зелёный сладко – кислый фрукт? (*киви*)

Если высушить виноград, что получится? (*изюм*)

Какой полезный сок весной даёт белоствольное дерево? (*берёзовый*)

Какую часть растения мы едим у гороха? (*семена*)

Как называется плод у лещины? (*орех*)

Основным источником энергии является ...? (*углеводы*)

Вопросы для второй команды?

Какой должна быть пища? (*полезной*)

Где содержатся углеводы? (*в хлебе, крупах, сахаре, фруктах*)

Очень важны для здоровья...? (*витамины*)

Как яблоко и апельсин можно назвать одним словом? (*фрукты*)

Семена какого растения используют для приготовления шоколада? (*какао*)

Если высушить абрикос, что получится? (*курага*)

Какую часть растения мы едим у моркови? (*корнеплод*)

Существует около 1200 рецептов блюд из этого овоща. Какого? (*картофель*)

Блюдо, приготовленное с участием коровы и курицы? (*омлет*)

Что является основой пищи? (*белки*)

Подведение итогов

Отдохнём от конкурсов. Игра «**Вершки и корешки**» (*по 4 человека от каждой команды*). Количество очков зависит от количество оставшихся игроков, которые не ошибутся ни разу. Если употребляют подземные части растения, надо присесть, если наземные – встать во весь рост.

Слова: картофель, горох, чернослив, помидор, свёкла, огурцы, морковь, тыква, лук, чеснок, репа, горох.

Жюри подводит итог игры, обций результат для команд после этих заданий.

«Второй гейм» - гейм капитанов.

Каша – исконно русское блюдо. Самые древние каши – пшённая, манная, овсяная (геркулес). Каши – очень полезное блюдо, недаром про хилых людей в народе говорят «мало каши ел». В старину у русских князей существовал обычай – в знак примирения бывших врагов варить кашу. С тех пор про несговорчивых людей говорят: «С ним каши не сваришь».

Казалось бы, странный вопрос: каша – это сваренная с водой или молоком крупа. Так да не так.

«Кашей» на Руси называли свадебный пир. Его обычно устраивали в доме у отца невесты, пекли караваи, калачи, готовили сыры.

Специальные каши варились в честь любого знаменательного события.

Бабина каша – при рождении ребёнка.

С ним каши не сваришь – мирный договор у князей.

Каша – наиболее подходящее блюдо для завтрака. Она содержит большое количество питательных веществ, легко усваивается организмом. Очень полезна гречневая каша. Далее – каши из овса, риса. Манная каша – самый калорийный продукт, её следует есть перед контрольной, соревнованиями или работой.

1-е задание. Определить на ощупь, какие крупы находятся в баночках (по 2 для капитанов).

2-е задание. «Сорока кашу варила». Капитаны команд вытаскивают карточки с заданием: составить рецепт приготовления каши.

Для капитана команды «Изюминки» - манной, для капитана команды «Горошинки» - рисовой.

Подсказка: чем можно усовершенствовать кашу?

И снова отдохнём от конкурсов. Игра «**Полезное – неполезное**»

Вы будете хлопать, если речь пойдёт о полезной пище; если еда не полезная – не хлопайте.

Слова: соки, шоколадки, леденцы, фрукты, супы, торты, хлеб, чипсы, творог, кефир, лимонад, мороженое, рыба, каша, овощи, «фанта», мясо, молоко, ягоды.

Жюри подводит итог после этого гейма.

«Третий гейм» - гейм «Что лишнее?» и «Мы поварята».

Этот гейм состоит из двух частей.

Командам будут предложены цепочка слов. Вы должны найти **«лишнее»** слово и объяснить.

Задание для 1 команды.

Яблоко, груша, капуста, ананас (овощ)

Картофель, помидор, редис, свекла

(У всех остальных овощей едим корнеплоды)

Задание для 2 команды.

Крыжовник, смородина, клубника, клюква

(Растет на болоте, за ней человек не ухаживает.)

Сок, компот, квас, кисель

(Напитки, изготовленные из фруктов, а квас из хлеба)

«Мы поварята».

Из набора карточек со словами надо правильно выбрать карточки с названием необходимых продуктов для приготовления супов: для первой команды - для **борща**, а для второй команды - для **ухи**.

«Четвертый гейм» «Заморочки из бочки»

Каждой команде предложено по **2 произведения известных писателей**, угадать кто автор и названия произведения.

«Один раз, когда я жил с мамой на даче, ко мне в гости приехал Мишка. Я так обрадовался, что и сказать нельзя! Я очень по Мишке соскучился. Мама тоже была рада его приезду.

- Это очень хорошо, что ты приехал, - сказала она. - Вам вдвоём здесь веселей будет. Мне, кстати, завтра надо в город поехать. Я, может быть, задержусь. Проживёте тут без меня два дня?

- Конечно, проживём, - говорю я. - Мы не маленькие!

- Только вам тут придётся самим обед готовить. Сумеете?

- Сумеем, - говорит Мишка. - Чего там не сумеет!

- Ну, сварите суп и кашу. Кашу ведь просто варить.

- Сварим и кашу». (Н. Носов Мишкина каша.)

«Но потом мама принесла целую тарелку манной каши.

- Ешь! - сказала мама. - Безо всяких разговоров!

Я сказал:

- Видеть не могу манную кашу!

Но мама закричала:

- Посмотри, на кого ты стал похож! Вылитый Кощей! Ешь. Ты должен

Поправиться». (Драгунский Тайное всегда становится явным.)

«Солдат посолил, снова попробовал.

- Хороша! Ежели бы сюда да горсточку крупы! Старуха засуетилась, принесла откуда-то мешочек крупы.

- Бери, заправь как надобно. Заправил варево крупой. Варил, варил, помешивал, попробовал. Глядит старуха на солдата во все глаза, оторваться не может.

- Ох, и каша хороша! - облизнулся солдат.- Как бы сюда да чуток масла - было б и вовсе объеденье.» (Каша из топора.)

«Жила-была одна девочка. Пошла девочка в лес за ягодами и встретила там старушку.

- Здравствуй, девочка, - сказала ей старушка. - Дай мне ягод, пожалуйста.

- На, бабушка, - говорит девочка. Поела старушка ягод и сказала:

- Ты мне ягод дала, а я тебе тоже что-то подарю. Вот тебе горшочек. Стоит тебе только сказать:- Раз, два, три, Горшочек, вари!

и он начнет варить вкусную, сладкую кашу». (Братья Гримм «Горшочек каши».)

И опять игра. **«Молочный аукцион»**

Что можно сделать из молока? (йогурт, сыр, простокваша, кефир, сметана, сливки, брынза, варенец, ряженка, топлённое молоко и т.д.)

Подведение итогов после этого конкурса.

«Пятый гейм» «Тёмная лошадка»

На листочках тест, выбрать из всех ответов – правильный.

Для первой команды.

1. Что это за растение? Ты растение не тронь: Жжётся больно, как огонь.

а) ромашка; б) крапива

2. Какая польза от этого растения?

а) останавливает кровь, отваром моют голову.

б) используют как средства от простуды;

3. Соком какого растения сводят бородавки?

а) соком шиповника; б) соком чистотела.

Для второй команды .

1. Что это за растение? Стоят кругом сестрички: Жёлтые глазки, белые реснички.

а) ландыш; б) ромашка.

2. Какая польза от этого растения?

а) отваром полоаскают горло при ангине, ополаскивать волосы после мытья;

б) отвар укрепляет волосы, возбуждает аппетит.

3. Какое растение любят кошки?

а) одуванчик; б) валериану.

Подведение итогов.

«Шестой гейм» «Гонка за лидером»

Нужно отгадать загадки.

Для первой команды.

Горячий, ароматный,
И на вкус весьма приятный,
Он недуг исцеляет,
И усталость прогоняет
Силы новые даёт
И друзей за стол зовёт.
С благодарностью весь мир
Славит чудо – эликсир **(чай)**

Захотелось плакать вдруг –
Слёзы лить заставил ... **(лук)**

Набирай скорее в миску
Краснощёкую ... **(редиску)**

Отыскали, наконец,
И зелёный ... **(огурец)**

Как во поле на кургане
Стоит курица с серьгами **(овёс)**

Для второй команды

Кто, ребята, не знаком

С белозубым ... (чесноком)

Под кустом копнёшь немножко,
Выглянет на свет ... (картошка)

Разве в огороде пусто,
Если там растёт ... (капуста)

Чёрных ягод пышный куст –
Хороши они на вкус (чёрная смородина)

Он бывает всех цветов,
В нём витаминов куча
Я пить его всегда готов,
Ведь нет напитка лучше (сок)

Рефлексия.

Команды дома должны были выполнить на альбомных листах или листах ватмана рисунки – **продукты здорового питания.**

Жюри подводит итоги, а вы послушайте советы:

1. Воздерживайтесь от жирной пищи.
2. Остерегайтесь очень острого и солёного.

3. Сладостей тысячи, а здоровье одно.

4. Совет мамам, бабушкам: когда готовите пищу, бросьте в неё немножко любви, чуть-чуть добра, капельку радости, кусочек нежности. Эти витамины придадут необыкновенный вкус любой пищи, принесут здоровье.

5. Овощи и фрукты – полезные продукты.

Подведения итогов. Награждение грамотами команд.

Для ЛОУ ИЮНЬ-2

Квест-игра «По тропинкам здоровья»

Цель мероприятия: создание здоровьесберегающей среды как средства сохранения и укрепления здоровья всех участников учебно-воспитательного процесса;

Пропаганда ЗОЖ, профилактика вредных привычек и злоупотребления ПАВ.

Оборудование:

1. Красочное объявление о начале мероприятия разместить на информационном экране в школе.

2. Подготовить таблички с названиями станций. (Приложение 1)
3. Подготовить «Маршрутные листы для отрядов». (Приложение 2)
4. Подготовить пазлы для прохождения квеста (Приложение 4).
5. Подготовить дипломы по количеству отрядов для награждения в номинациях. (Приложение 3)

Ход мероприятия:

1. Объявление в холле для всех учащихся накануне дня проведения.
2. На линейке перед началом игры проводится инструктаж по путешествию, представление организаторов и помощников, работающих на станциях (соц. педагог, волонтеры). Командирам объясняют, что после прохождения той или иной станции, команда получает фрагмент пазла. Побеждает та команда, которая первой соберет весь пазл.
3. Выдача «Маршрутных листов» на линейке. Маршрутные листы получают капитаны команд.
4. Подача звукового сигнала на начало путешествия.
5. Путешествие по станциям (общее время около 1 часа), пребывание отряда на одной станции до 10 минут)
6. Сбор «Маршрутных листов».
7. Подведение итогов путешествия, награждение после завершения игры.
8. Размещение информации о проведении игры на сайте и в группе школы.

Станции:

1. Спортивная

2. Интеллектуальная
3. Питательная
4. Головоломка
5. Творческая
6. Литературная

Проведение игры.

После прохождения каждой станции руководитель станции раздает 2 кусочка пазлов каждой команде.

1 Станция «Спортивная».

Организаторы вместе с учителем физкультуры для команды проводят веселые эстафеты.

Конкурс «Муравьи»: Пройти муравьиным шагом.

Конкурс «Зайцы»: Пропрыгать дистанцию (ноги вместе).

Конкурс «Гуси»: Пробежать дистанцию «гуськом», держать за пояс друг друга (не разрываясь).

Конкурс «Раки»: Пробежать спиной вперед.

Конкурс «Цапли»: Пропрыгать на одной ноге дистанцию.

Конкурс «Мухи в паутине»: Пробежать попарно, спиной друг к другу, держась руками.

2 Станция «Питательная»

Ответить на вопросы о правильном питании. Команда получает набор пазлов, ответив верно на 10 вопросов.

Что получается при скисании молока?

- **Простокваша** Йогурт Масло

Для чего детям необходимо молоко?

- Для счастья Для настроения **Для роста**

Из чего получают сливочное масло?

- **Из сливок** Из творога Из сметаны

Какой холодный десерт, любимый детьми, делают из молока?

- Творог **Мороженое** Пудинг

Как называется кисломолочный напиток из кобыльего молока?

- **Кумыс** Ряженка Кефир

Какой овощ очень полезен для зрения?

- **Морковь** Капуста Помидор

Какой овощ называют вторым хлебом?

- Баклажан **Картофель** Огурец

В каком овоще больше всего витамина С?

- В капусте В свёкле **В сладком красном перце**

Какое название ещё имеет помидор?

- **Томат** Синьор Плод

Этот овощ в зеленых стручках, любимое детское лакомство на дачной грядке

- Бобы **Горох** Фасоль

Один из самых крупных овощей

- **Тыква** Баклажан Кабачок

Какой витамин получает человек, загорая на солнышке?

- **Витамин Д** Витамин С Витамин А

В каких продуктах содержится витамин С?

- **Шиповник, лимон, капуста** Огурец, горох, картофель
- Яблоко, груша, ананас

Какой витамин называется «витамином роста»?

- Витамин С Витамин Е **Витамин А**

При нехватке какого витамина шелушится кожа?

- Витамин Д **Витамин В** Витамин А

Основной источник витаминов – это...

- **Овощи и фрукты** Сладости Мясные продукты

В каких продуктах содержится витамин Е?

- Рыба, овощи
- **Яйца, орехи, молочные продукты, растительные масла**
- Фрукты, шоколад

Как называется сушеный абрикос без косточки?

- Изюм Чернослив **Курага**

Назовите фрукт, получивший название «королевский плод»

- Яблоко **Груша** Ананас

Назовите самый нежный фрукт

- **Персик** Абрикос Апельсин

Сладковатый фрукт с небольшой косточкой внутри, похож на вишню

- Манго Слива **Черешня**

Какому фрукту в городе Одессе установлен памятник?

- **Апельсин** Мандарин Лимон

В каком фрукте содержится треть суточной нормы витамина С?

- В яблоке **В лимоне** В груше

Как называется освежающий напиток, смесь воды и соков из ягод или фруктов с добавлением мёда или сахара?

- Квас **Морс** Лимонад

Этот напиток обычно варят из сухофруктов

- **Компот** Кисель Чай

Этот белый напиток животного происхождения просто необходим человеку с первого дня рождения

- Кефир Морс **Молоко**

Какой сок называют «королём витаминов»?

- Персиковый **Гранатовый** Апельсиновый

Этот напиток считается вредным для детского организма

- **Газированная сладкая вода** Минеральная вода Чай

Как называется сладкий десертный желеобразный напиток, приготовленный из свежих и сушеных фруктов и ягод, фруктово-ягодных соков, сиропов, варенья?

- Кофе Кефир **Кисель**

Кашу не испортишь...

Маслом Сметаной Шоколадом

Как называется каша, сваренная из смеси нескольких круп?

- Счастье **Дружба** Любовь

Какую кашу называют кашей красоты?

- **Овсяную** Манную Рисовую

Какая каша улучшает состояние зубов и дёсен?

- Рисовая **Кукурузная** Перловая

Какую кашу называют «жемчужной»?

- **Перловую** Гречневую Пшённую

Какая каша самая калорийная? Также в этой каше присутствуют витамины B1, B2, минерал калий.

- Ячневая **Манная** Овсяная

3 Станция «Головоломка»

Каждой команде необходимо разгадать по две анаграммы.

Задания для команд:

ТАРПИДАСАКА (спартакиада)

ГОЗИЛАКОЛМ (алкоголизм)

ДАЛИПОМИА (олимпиада)

ИМЯНАКРОНА (наркомания)

ИЕАЗЛАКИВАН (закаливание)

АЛФОПРИТИАКТ (профилактика)

ЕИНУКРЕ (курение)

НИТЫВАМИ (витамины).

4 Станция «Интеллектуальная»

Разгадать кроссворд и составить ключевое слово.

5 Станция «Творческая»

Создать сикны и разместить в группе «Вконтакте со здоровьем» (5 штук от команды)

6 Станция «Литературная»

Сочинить буриме.

Содержание задания: сочинить буриме.

Буриме

.....с зарядки,
..... в порядке.
.....всегда,
.....холода.

.....с физкультурой,
.....хмурым.
.....здоров,
.....докторов.

.....любить,
..... быть.
..... закаляться:
..... обливаться.

..... – табак.
..... так.
..... береги
..... беги.

Пример составления буриме

Если день начать с зарядки,
Значит будет все в порядке.
Здоровы будем мы всегда,
Не страшны нам холода.

Если дружишь с физкультурой,
Никогда не будешь хмурым.
Будешь весел и здоров,
Знать не будешь докторов.

Каждый должен спорт любить,
Чтоб здоровым, сильным быть.
С детства нужно закаляться:
Водой холодной обливаться.

Злейший враг людей – табак.
Убивает только так.
Здоровье с детства береги
И в спорт зал скорей беги.

1. Подведение итогов, награждение.

После прохождения всех станций капитаны команд сдают свои маршрутные листы на 1 станцию «Представление» для подведения итогов.

Для старшеклассников **ИЮЛЬ-1 ЛОУ**

Квест-игра "Жить здорово" по теме: здоровое питание, спорт, ЗОЖ

Цель игры: популяризация основ ЗОЖ среди молодого поколения, развитие комплексных механизмов привлечения внимания учащихся к сохранению здоровья.

План подготовки и проведения игры:

1. Подготовка маршрутного листа для прохождения этапов.
2. Подготовка вопросов и ответов.
3. Выбор организаторов квеста, формирование команд игроков.
4. Проведение инструктажа для участников квеста.
5. Прохождение игровых площадок командами.
6. Подведение итогов.

Игровая площадка, участники:

- Квест-игра проводится в помещении школы.
- Участники делятся на команды жеребьёвкой. Деление на команды происходит в начале игры.
- На каждом этапе в роли ведущих (помощников) выступают старшеклассники. Помощники сообщают условия выполнения заданий, отслеживают как команда работает, проставляют отметку о пройденном этапе и качестве выполнения заданий этапа.

Правила игры:

1. Участникам сообщаются правила игры, раздаются маршрутные листы. Все указания помощников должны выполняться.
2. На каждом этапе квест-игры каждая команда за правильно выполненное задание получает один элемент пазла.
3. Для того чтобы завершить игру и дойти до финала, участникам необходимо собрать все элементы пазла «Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял многое потерял, здоровье потерял - все потерял», который необходимо будет обменять на QR-код, считав который учащиеся могут найти клад.
4. Элементы пазла выдаются только при условии качественного выполнения условий этапа.
5. При возникновении спорных ситуаций участники должны обратиться к помощнику на станции или вернуться на общий этап к организатору

Ход игры

- Добрый день! Мы рады видеть вас на нашей квест-игре под названием «Здорово жить!»
- Сегодня вам предстоит пройти испытания, вспомнить основные правила здорового образа жизни и найти клад. За каждое верно выполненное задание вы будете получать элементы пазла, которые помогут вам в выполнении финального задания и найти клад.
- И еще одно условие: на каждом этапе вам нужно будет сделать селфи.

1. Станция 1 «Старт»

Команда придумывает название, девиз, выбирает капитана и в подарок получает первый элемент пазла.

2. Станция «ЗОЖ»

Ведущий выдает команде тест, в котором они отмечают правильные ответы.

ВОПРОСЫ:

1. Какие ягоды используют во время простуды?

- 1 – Ежевика
- 2 – Клубника

3 – Арбуз

4 – **Клюква**

2. В какое время года лучше всего закаляться?

1 – Зимой

2 – **Летом**

3 – Весной

4 – Осенью

3. Какое лекарственное растение используется для остановки кровотечения?

1 – Крапива

2 – **Подорожник**

3 – Зверобой

4 – Ромашка

4. Какой предмет является лучшей тяжестью для любителей утренней зарядки?

1 – Качели

2 – **Гантели**

3 – Блины

4 – Кегли

5. Какая жидкость переносит в организме кислород.

1 – Плазма

2 – **Кровь**

3 – Лимфа

4 – Вода

6. Сон помогает организму восстановиться, набраться сил, если его продолжительность составляет:

1 – 3-4 часа

2 – **8-9 часов**

3 – 12-14 часов

4 – сон не влияет на здоровье

7. Какая из привычек является полезной?

1 – **Грызть ногти**

2– Спать до обеда

3 – Утренняя зарядка

4 - Долго играть в компьютер

8. Какой овощ полезен для зрения?

1 – Капуста

2 – Редис

3 – Морковь

4 – Чеснок

9. Что означает слово «Витамин»

1 – Радость

2 – Жизнь

3 – Здоровье

4 – Польза

Руководитель этапа выдаёт элемент пазла за 8-9 правильных ответов

3. Станция «Ум да здоровье дороже всего» пословицы

Участникам предлагается интерактивное задание. Необходимо верно составить пословицы. Для выполнения задания используются интерактивная доска или ноутбук.

Пословицы про здоровый образ жизни

4. Станция «Весёлому жить хочется, а болеть не можется»

Изобразить пантомимой вид спорта. Учащийся команды вытягивает карточку, на которой записан вид спорта и изображает его. Команда должна догадаться, что это за вид спорта. На выполнение 30 сек. Если команда отгадала правильно вид спорта, получает часть пазла.

Виды спорта:

- Биатлон
- Фигурное катание
- Прыжки с шестом
- Синхронное плавание

5. Станция «Умеренность в еде полезнее ста врачей»

Решение задач по теме «Нормы питания. Энергозатраты человека и пищевой рацион».

При решении задач пользуйтесь данными таблиц.

Таблица 1

Энергозатраты при различных видах физической активности

Виды физической активности	Энергетическая стоимость
Прогулка – 5 км/ч; езда на велосипеде – 10 км/ч; волейбол любительский; стрельба из лука; гребля народная	4,5 ккал/мин
Прогулка – 5,5 км/ч; езда на велосипеде – 13 км/ч; настольный теннис	5,5 ккал/мин
Ритмическая гимнастика; прогулка – 6,5 км/ч; езда на велосипеде – 16 км/ч; каноэ – 6,5 км/ч; верховая езда – быстрая рысь	6,5 ккал/мин
Роликовые коньки – 15 км/ч; прогулка – 8 км/ч; езда на велосипеде – 17,5 км/ч; бадминтон – соревнования; большой теннис – одиночный разряд; лёгкий спуск с горы на лыжах; водные лыжи	7,5 ккал/мин
Бег трусцой; езда на велосипеде – 19 км/ч; энергичный спуск с горы на лыжах; баскетбол; хоккей с шайбой; футбол; игра с мячом в воде	9,5 ккал/мин

Таблица 2

**Таблица энергетической и пищевой ценности продукции
кафе быстрого питания**

Блюда и напитки	Энергетическая ценность (ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
Двойной МакМаффин (булочка, майонез, салат, помидор, сыр, свинина)	425	39	33	41
Фреш МакМаффин (булочка, майонез, салат, помидор, сыр, ветчина)	380	19	18	35
Чикен Фреш МакМаффин (булочка, майонез, салат, помидор, сыр, курица)	355	13	15	42
Омлет с ветчиной	350	21	14	35
Салат овощной	60	3	0	10
Салат Цезарь (курица, салат, майонез, гренки)	250	14	12	15
Картофель по-деревенски	315	5	16	38
Маленькая порция картофеля фри	225	3	12	29
Мороженое с шоколадным наполнителем	325	6	11	50
Вафельный рожок	135	3	4	22
«Кока-кола»	170	0	0	42
Апельсиновый сок	225	2	0	35
Чай без сахара	0	0	0	0
Чай с сахаром (две чайных ложки)	68	0	0	14

Задание

Ольга, мастер спорта по большому теннису, находится на тренировочных сборах, где каждый день в течение четырёх часов (утром и вечером), активно тренируется со своими подругами. В свободное время между двумя тренировками девушки решили пообедать в ресторане быстрого питания.

Используя данные таблиц 1 и 2, предложите Ольге оптимальное по калорийности и соотношению белков меню из перечня предложенных блюд и напитков для того, чтобы компенсировать свои энергозатраты утренней двухчасовой тренировки.

При выборе учтите, что Ольга любит сладкое и обязательно закажет мороженое с шоколадным наполнителем, а также сладкий напиток. Однако тренер просил Ольгу потреблять блюда с наибольшим содержанием белка.

В ответе укажите энергозатраты утренней тренировки, рекомендуемые блюда, калорийность обеда и количество белков в нём.

Ответ:

Верно указаны следующие элементы ответа:

1) Энергозатраты тренировки — 900 ккал.

2) Рекомендуемые блюда: мороженое с шоколадным наполнителем, двойной МакМаффин, салат овощной, чай с сахаром (две чайных ложки).

3) Калорийность рекомендованного обеда $(325+425+60+68) = 878$ ккал, количество белков — 48 г.

За правильный ответ команда получает часть пазла.

6. Станция «И смекалка нужна, и заправка важна»

Команда получает несколько карточек с ребусами. За правильно выполненные задания команда получает элемент пазла.



Витамины



Гантели



Спортсмен



Здоровье

7. Станция "Найди в Интернете"

1. Кто стал чемпионом мира по фигурному катанию 2007 года среди спортивных пар? (**Шэнь Сюэ и Чжао Хунбо**)
2. Год рождения Алины Кабаевой? (**1983**)
3. Рост Елены Исинбаевой? (**174 см**)

4. Где были обнаружены клинописные таблички с изображениями различных видов физических упражнений? (древнеегипетские пирамиды)
5. Какие спортсмены несли олимпийский огонь на Церемонии открытия Олимпийских игр в Сочи? (Мария Шарапова, Елена Исинбаева, Александр Карелин, Алина Кабаева, Ирина Роднина, Владислав Третьяк.)
6. Сколько раундов длится игра в шахбукс? (11 раундов)
7. На каких Олимпийских играх и кем был установлен олимпийский рекорд в ходьбе на 50 километров (Джаред Таллент)

Руководитель этапа выдаёт элемент пазла за 6-7 правильных ответов.

Время выполнения - 5 минут.

8. Станция «Черный ящик»

Мы предлагаем вам отгадать, что лежит в чёрном ящике. На обсуждение 1 минута.

1. Это самый древний фитнес инвентарь в мире, который используется в наше время
2. Этот предмет есть в любом спортивном зале, а у некоторых есть и дома
3. Этот предмет бывает разных размеров и цветов
4. Его не купишь в аптеке, а только в спортивном магазине
5. В художественной гимнастике есть упражнение с этим предметом
6. В занятиях фитнесом позволяет избавиться от лишнего веса, улучшает сердечно сосудистую систему, а также повышает баланс и координацию
7. Её используют для тренировок футболисты, фигуристы, баскетболисты, боксёры

Ответ: Скакалка

9. Станция «Коллаж»



Выполните задание, скрытое в QR-коде:

“Make a collage of eight photos of each step” (В переводе с английского: "Сделайте коллаж из восьми фотографий каждого этапа"). Коллаж можно создать в любой онлайн-программе на телефоне, планшете или ноутбуке. За представленный готовый коллаж команда получает элемент пазла.

10. Станция «Финиш»



Из элементов пазла вам необходимо собрать пословицу и обменять ее на QR-код:

Вы большие молодцы! Отлично справились с заданием. Отгадайте загадку, в каком кабинете вас ждет клад и заберите его!

У меня есть друзья в кабинете
(Говорим с ними про всё на свете).
Портрет Дарвина и модель клетки,
Хомяк, рыбки, пробирки, пипетки.
(Кабинет биологии)

Догадались? Тогда вперед!

Здоровье — неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным, здоровым, сохранять как можно дольше бодрость, энергию и достичь долголетия.

Участники и организаторы мероприятия получили положительный эмоциональный заряд и массу отличных впечатлений, а это одна из основ здоровья и успеха.

Для ЛОУ июль-2

Квест-игра «По тропинкам здоровья»

Цель мероприятия: создание здоровьесберегающей среды как средства сохранения и укрепления здоровья всех участников учебно-воспитательного процесса;

Пропаганда ЗОЖ, профилактика вредных привычек и злоупотребления ПАВ.

Оборудование:

1. Красочное объявление о начале мероприятия разместить на информационном экране в школе.
2. Подготовить таблички с названиями станций. (Приложение 1)
3. Подготовить «Маршрутные листы для отрядов». (Приложение 2)
4. Подготовить пазлы для прохождения квеста (Приложение 4).
5. Подготовить дипломы по количеству отрядов для награждения в номинациях. (Приложение 3)

Ход мероприятия:

1. Объявление в холле для всех учащихся накануне дня проведения.
2. На линейке перед началом игры проводится инструктаж по путешествию, представление организаторов и помощников, работающих на станциях (соц. педагог, волонтеры). Командирам объясняют, что после прохождения той или иной станции, команда получает фрагмент пазла. Побеждает та команда, которая первой соберет весь пазл.
3. Выдача «Маршрутных листов» на линейке. Маршрутные листы получают капитаны команд.
4. Подача звукового сигнала на начало путешествия.
5. Путешествие по станциям (общее время около 1 часа), пребывание отряда на одной станции до 10 минут)
6. Сбор «Маршрутных листов».
7. Подведение итогов путешествия, награждение после завершения игры.
8. Размещение информации о проведении игры на сайте и в группе школы.

Станции:

1. Спортивная
2. Интеллектуальная
3. Питательная
4. Головоломка
5. Творческая

6. Литературная

Проведение игры.

После прохождения каждой станции руководитель станции раздает 2 кусочка пазлов каждой команде.

1 Станция «Спортивная».

Организаторы вместе с учителем физкультуры для команды проводят веселые эстафеты.

Конкурс «Муравьи»: Пройти муравьиным шагом.

Конкурс «Зайцы»: Пропрыгать дистанцию (ноги вместе).

Конкурс «Гуси»: Пробежать дистанцию «гуськом», держать за пояс друг друга (не разрываясь).

Конкурс «Раки»: Пробежать спиной вперед.

Конкурс «Цапли»: Пропрыгать на одной ноге дистанцию.

Конкурс «Мухи в паутине»: Пробежать попарно, спиной друг к другу, держась руками.

2 Станция «Питательная»

Ответить на вопросы о правильном питании. Команда получает набор пазлов, ответив верно на 10 вопросов.

Что получается при скисании молока?

· **Простокваша** Йогурт Масло

Для чего детям необходимо молоко?

· Для счастья Для настроения **Для роста**

Из чего получают сливочное масло?

- **Из сливок** Из творога Из сметаны

Какой холодный десерт, любимый детьми, делают из молока?

- Творог **Мороженое** Пудинг

Как называется кисломолочный напиток из кобыльего молока?

- **Кумыс** Ряженка Кефир

Какой овощ очень полезен для зрения?

- **Морковь** Капуста Помидор

Какой овощ называют вторым хлебом?

- Баклажан **Картофель** Огурец

В каком овоще больше всего витамина С?

- В капусте В свёкле **В сладком красном перце**

Какое название ещё имеет помидор?

- **Томат** Синьор Плод

Этот овощ в зеленых стручках, любимое детское лакомство на дачной грядке

- Бобы **Горох** Фасоль

Один из самых крупных овощей

- **Тыква** Баклажан Кабачок

Какой витамин получает человек, загорая на солнышке?

- **Витамин Д** Витамин С Витамин А

В каких продуктах содержится витамин С?

- **Шиповник, лимон, капуста** Огурец, горох, картофель
- Яблоко, груша, ананас

Какой витамин называется «витамином роста»?

- Витамин С Витамин Е **Витамин А**

При нехватке какого витамина шелушится кожа?

- Витамин Д **Витамин В** Витамин А

Основной источник витаминов – это...

- **Овощи и фрукты** Сладости Мясные продукты

В каких продуктах содержится витамин E?

- Рыба, овощи
- **Яйца, орехи, молочные продукты, растительные масла**
- Фрукты, шоколад

Как называется сушеный абрикос без косточки?

- Изюм Чернослив **Курага**

Назовите фрукт, получивший название «королевский плод»

- Яблоко **Груша** Ананас

Назовите самый нежный фрукт

- **Персик** Абрикос Апельсин

Сладковатый фрукт с небольшой косточкой внутри, похож на вишню

- Манго Слива **Черешня**

Какому фрукту в городе Одессе установлен памятник?

- **Апельсин** Мандарин Лимон

В каком фрукте содержится треть суточной нормы витамина С?

- В яблоке **В лимоне** В груше

Как называется освежающий напиток, смесь воды и соков из ягод или фруктов с добавлением мёда или сахара?

- Квас **Морс** Лимонад

Этот напиток обычно варят из сухофруктов

- **Компот** Кисель Чай

Этот белый напиток животного происхождения просто необходим человеку с первого дня рождения

- Кефир Морс **Молоко**

Какой сок называют «королём витаминов»?

- Персиковый **Гранатовый** Апельсиновый

Этот напиток считается вредным для детского организма

- **Газированная сладкая вода** Минеральная вода Чай

Как называется сладкий десертный желеобразный напиток, приготовленный из свежих и сушеных фруктов и ягод, фруктово-ягодных соков, сиропов, варенья?

- Кофе Кефир **Кисель**

Кашу не испортишь...

Маслом Сметаной Шоколадом

Как называется каша, сваренная из смеси нескольких круп?

- Счастье **Дружба** Любовь

Какую кашу называют кашей красоты?

- **Овсяную** Манную Рисовую

Какая каша улучшает состояние зубов и дёсен?

- Рисовая **Кукурузная** Перловая

Какую кашу называют «жемчужной»?

- **Перловую** Гречневую Пшённую

Какая каша самая калорийная? Также в этой каше присутствуют витамины B1, B2, минерал калий.

- Ячневая **Манная** Овсяная

3 Станция «Головоломка»

Каждой команде необходимо разгадать по две анаграммы.

Задания для команд:

ТАРПИДАСАКА (спартакиада)

ГОЗИЛАКОЛМ (алкоголизм)

ДАЛИПОМИА (олимпиада)

ИМЯНАКРОНА (наркомания)

ИЕАЗЛАКИВАН (закаливание)

АЛФОПРИТИАКТ (профилактика)

ЕИНУКРЕ (курение)

НИТЫВАМИ (витамины).

4 Станция «Интеллектуальная»

Разгадать кроссворд и составить ключевое слово.

5 Станция «Творческая»

Создать сикны и разместить в группе «Вконтакте со здоровьем» (5 штук от команды)

6 Станция «Литературная»

Сочинить буриме.

Содержание задания: сочинить буриме.

Буриме

.....с зарядки,
..... в порядке.
.....всегда,
.....холода.

.....с физкультурой,
.....хмурым.
.....здоров,
.....докторов.

.....любить,
..... быть.
..... закаляться:
..... обливаться.

..... – табак.
..... так.
..... береги
..... беги.

Пример составления буриме

Если день начать с зарядки,
Значит будет все в порядке.
Здоровы будем мы всегда,
Не страшны нам холода.

Если дружишь с физкультурой,

Никогда не будешь хмурым.
Будешь весел и здоров,
Знать не будешь докторов.

Каждый должен спорт любить,
Чтоб здоровым, сильным быть.
С детства нужно закаляться:
Водой холодной обливаться.

Злейший враг людей – табак.
Убивает только так.
Здоровье с детства береги
И в спорт зал скорей беги.

1. Подведение итогов, награждение.

После прохождения всех станций капитаны команд сдают свои маршрутные листы на 1 станцию «Представление» для подведения итогов.

Квест – игра для старшей группы ДДУ

АВГУСТ-1

Тема: «Что мы знаем о здоровом питании»

Цель: закрепить у детей знания о законах здорового питания; убедить их в необходимости и важности соблюдения режима питания; учить детей выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания.

Задачи:

- привлечь внимание учащихся к проблеме питания;
- расширять знания детей о правильном питании;
- формирование навыков правильного питания;
- развитие творческой активности учащихся;
- изучение пищевых пристрастий учащихся.

Форма проведения: квест – игра

Оборудование: конверты с заданиями; жетоны для жеребьёвки; маршрутные листы; карточки с изображением продуктов; этикетки от продуктов; набор продуктов: лимон, хлеб, чеснок, мыло; анкета «Что мы едим»; баннер «Замени продукты» .

Этапы игры:

Вступительное слово ведущего.

Озвучивание правил игры.

Проведение игры.

Подведение итогов.

Ход игры

- Сегодня мы проводим мероприятие, посвященное здоровому питанию. Влияние питания на здоровье человека давно признано во всем мире, и доказательств тому не счесть. Правильное питание продлевает продолжительность жизни человека и помогает противостоять болезням. Одни продукты укрепляют иммунную систему, другие очищают пищеварительный тракт, оптимизируя его деятельность. Пища может понизить риск онкологических заболеваний, спасти от инфаркта, уберечь мозг от инсульта, укрепить кости, зрение и т.д. Правильно организованное рациональное питание - одно из важнейших условий здорового образа жизни. -Для того чтобы осуществлять деятельность по организации правильного рационального питания, разумеется, необходимы определенные знания.

Правила игры:

-Путем жеребьёвки, мы с вами разделимся на 3 команды; после этого вы получаете маршрутные листы и отправляетесь по станциям. Ваша задача согласно маршруту подходить к станциям, открывать конверт с заданием и совместно выполнить его. Когда задание выполнено, поднять руку и получить пазл . В конце вы должны собрать карту, посвященную здоровому питанию .

-Начнем нашу игру. Первый шаг- разделиться на команды. Приступаем к жеребьёвке .

-Теперь придумайте название команде и выберете капитана команды.

-Приступаем к квест- игре .

-Капитаны получите маршрутные листы и в путь.

Станция «Историческая»

-История питания человека удивительна и поучительна. Наши предки не были ни вегетарианцами, ни мясоедами - они ели всё, что удавалось поймать, собрать, выкопать, то есть употребляли как растительную, так и животную пищу. Мы с вами побываем сейчас в гостях у «древних» людей и посмотрим, чем питались наши самые давние предки.

Оборудование:

Карточки с различными продуктами питания. Например: мясо, бананы, яблоки, зерно, рыба, вода, мёд, чипсы, гамбургер, кола, конфеты, морковь, салатные листья, укроп, молоко.

Задание:

Составить примерное меню древнего человека – завтрак, обед, ужин.

Обратить внимание детей на то, что древние люди питались самыми простыми продуктами. И способы приготовления продуктов тоже были простыми: обжаривание на костре, сушка. А чаще всего, продукты употреблялись в свежем виде.

Станция «Живая аптека»

-Многие продукты обладают лечебными свойствами. Давайте с вами разберемся, какие фрукты, ягоды, овощи помогут нам справиться с тем или иным недугом.

Оборудование:

Карточки с вопросами и карточки с изображением фруктов, овощей и ягод: малина, смородина, черника, морковь, шиповник, лук, чеснок, хурма, облепиха, лимон, грецкие орехи.

Задание:

На карточки с вопросами разложить карточки с изображением продуктов.

У вас поднялась температура. Что поможет вам ее понизить? (малина)

Какие ягоды и фрукты мы порекомендуем в качестве поставщиков витаминов? (шиповник, смородина)

Идёт эпидемия гриппа, к нам в аптеку зашёл человек, желающий защитить свой организм от инфекции не таблетками, а с помощью растений. Что мы ему порекомендуем? (лимон, чеснок)

Человек хочет улучшить зрение. Что мы можем ему предложить? (черника, морковь)

Человек часто «простужается» и просит нас найти в нашей аптеке средство, повышающее иммунитет. Что мы ему дадим? (облепиха, лук)

У человека часто болит голова. Что мы ему выпишем? (грецкие орехи)

У человека недостаток йода в организме. Что имеется у нас в аптеке на этот случай? (хурма)

Станция «Медицинская»

Сейчас проведём медицинский осмотр с помощью анкеты. Анкета поможет нам понять, что в организме нужно исправить. Каких продуктов больше кушать, а каких нужно избегать.

Оборудование: анкета «Что мы едим?»

Употребляешь ли ты в пищу лапшу быстрого приготовления (типа «Ролтон»)? Да / Нет.

Если употребляешь, то, как часто: 1 раз в день; несколько раз в день; несколько раз в неделю; несколько раз в месяц; очень редко.

2. Любишь ли ты кушать чипсы, кириешки? Да \Нет

3. Как часто ты кушаешь чипсы и кириешки: 1 раз в день, несколько раз в день, 1 раз в неделю, несколько раз в неделю, 1 раз в месяц, только по праздникам.

4. Кто тебе покупает чипсы и кириешки: родители, сам покупаю, угощают друзья, бабушка покупает.

5. Как часто ты кушаешь колбасу: 1 раз в день, несколько раз в день, 1 раз в неделю, несколько раз в неделю, только по праздникам, вообще не кушаю, несколько раз в месяц.

6. В какую пищу, ты добавляешь майонез: в любой суп, только в борщ, в салаты, бутерброды, в рыбное блюдо, яичницу, в варёные яйца, мажу на кусок хлеба.

7. В твоей семье взрослые и дети питаются одинаковыми блюдами? Да / Нет

Или же детям готовят специальные блюда: каши, омлеты, запеканки, молочные супы, фруктовые пюре? Да / Нет

8. Как часто ты пьёшь газированные напитки (лимонад): 1 раз в день, несколько раз в день, 1 раз в месяц, несколько раз в месяц, только по праздникам, вообще не пью.

9. Жуёшь ли ты жевательные резинки? Да \Нет.

10. Употребляешь ли ты в пищу супы быстрого приготовления или каши быстрого приготовления? Да \Нет.

11. Любишь ли ты добавлять в пищу кетчуп?

12. Любишь ли ты шоколадные батончики типа «Марс», «Сникерс»? Да \Нет.

13. Как часто ты употребляешь эти сладости: раз в день, несколько раз в месяц, только по праздникам.

14. Покупают ли тебе родители мини - тортики, рулеты? Да \ Нет.

15. Тебе родители дали деньги, что ты купишь на них из пищи (два продукта): лимонад, яблоко, кириешки, чипсы, бутерброд с колбасой, молоко, сок, шоколад, морковь, йогурт, творожный сырок, жевательную резинку.

Станция «Исследовательская»

-Как узнать из чего состоят продукты, которые мы употребляем в пищу?

-Нужно прочитать этикетку!

Оборудование:

Этикетки разных продуктов.

Задание: разложить по коробочкам продукты, у которых в составе сахар, соль, красители, пищевые добавки Е.

Станция «Продуктовая»

-Чаще всего вредные для организма продукты школьники употребляют по причине того, что они для них являются самыми вкусными.

-Мы предлагаем нашим школьникам заменить вредные для их организма продукты такими же вкусными, но более полезными.

- 1) Сухофрукты, сушеные ягоды можно прекрасно использовать, вместо сладостей – они вкусны, и полезны.
- 2) Газированные напитки рекомендуем заменить ягодным морсом, киселём или компотом - и вкусно, и полезно.
- 3) Кириешки можно приготовить самим в домашних условиях, не обжаривая их в жирах и не добавляя острых приправ. Для этого надо нарезать мелкими кусочками хлеб, слегка подсолить его, сбрызнуть водичкой и обвалить в сушеном укропе или петрушке, а затем подсушить в духовке.
- 4) Чипсы так же можно приготовить дома. Картофель нарезать очень тонкими, прозрачными пластиками, обвалить в сухом укропе, петрушке и обжарить в небольшом количестве подсолнечного масла. Готовые чипсы подержать некоторое время на салфетке для того, что бы удалить излишки жира.
- 5) Мини - тортики, рулетики заменять изделиями домашнего приготовления.
- 6) Колбасные изделия можно заменять вареным нежирным мясом, рыбой.
- 7) Майонез заменять соусами из сметаны или растительного масла.

Оборудование:

Баннер с таблицей.

Задание:

На баннере составлены пары. Учащиеся должны установить взаимосвязь между продуктами. Найти правильную пару.

Станция «Вкус , цвет , запах»

-Все продукты имеют свой вкус и запах. По запаху мы можем определить, свежий ли продукт, знаком ли он нам.

Оборудование:

Повязки на глаза, набор продуктов для угадывания по запаху: лимон, хлеб, чеснок, мыло, кусочек дерева.

Задание: с закрытыми глазами определить, что можно есть.

Получив за задания пазлы, учащиеся всех групп объединяются и выкладывают «Пирамиду правильного питания».

Теперь, просим всех пройти к станции почтовой и написать, что интересного они для себя узнали играя в квест –игре.

Станция «Почтовая»

-На данной станции стоит почтовый ящик. Учащимся предлагается написать по итогу квест – игры, что они узнали нового.

Итогом нашего мероприятия станет посещение одной станции и её в вашем маршрутном листе нет. Скажите, где вы не были –«Экспериментальная».

Станция «Экспериментальная »

Ребятам предлагается выполнить несколько простых опытов, из которых они узнают о составе и полезности данного продукта.

Определяем состав продуктов с помощью подручных средств.

Оборудование 1:

По кусочку картофеля, банана, хлеба, йод, пипетка.

Ход опыта 1:

Капаем йод на продукты. Если продукт посинел – в нем крахмал. Сильнее всего синее картофель.

Оборудование 2:

Тарелка с молоком, стаканчики с пищевыми красителями, жидкое мыло.

Ход опыта 2:

На молоко капаем красители. Затем в центр тарелки капаем жидкое мыло. Наблюдаем за радугой на тарелке.

Опыт проходит благодаря содержанию жира в молоке.

Оборудование 3:

Бутылочки с колой и молоком.

Ход опыта 3:

Смешиваем молоко и колу, наблюдаем реакцию. Молоко свернется хлопьями, так как в коле содержится кислота.

Вот и подошла наша квест – игра к концу. Надеюсь, вы провели его с пользой для себя, узнали много нового

Для ЛОУ АВГУСТ-2

Квест-игра «По тропинкам здоровья»

Цель мероприятия: создание здоровьесберегающей среды как средства сохранения и укрепления здоровья всех участников учебно-воспитательного процесса;

Пропаганда ЗОЖ, профилактика вредных привычек и злоупотребления ПАВ.

Оборудование:

1. Красочное объявление о начале мероприятия разместить на информационном экране в школе.
2. Подготовить таблички с названиями станций. (Приложение 1)
3. Подготовить «Маршрутные листы для отрядов». (Приложение 2)
4. Подготовить пазлы для прохождения квеста (Приложение 4).
5. Подготовить дипломы по количеству отрядов для награждения в номинациях. (Приложение 3)

Ход мероприятия:

1. Объявление в холле для всех учащихся накануне дня проведения.
2. На линейке перед началом игры проводится инструктаж по путешествию, представление организаторов и помощников, работающих на станциях (соц. педагог, волонтеры). Командирам объясняют, что после прохождения той или иной станции, команда получает фрагмент пазла. Побеждает та команда, которая первой соберет весь пазл.
3. Выдача «Маршрутных листов» на линейке. Маршрутные листы получают капитаны команд.
4. Подача звукового сигнала на начало путешествия.
5. Путешествие по станциям (общее время около 1 часа), пребывание отряда на одной станции до 10 минут)
6. Сбор «Маршрутных листов».
7. Подведение итогов путешествия, награждение после завершения игры.
8. Размещение информации о проведении игры на сайте и в группе школы.

Станции:

1. Спортивная
2. Интеллектуальная
3. Питательная
4. Головоломка
5. Творческая
6. Литературная

Проведение игры.

После прохождения каждой станции руководитель станции раздает 2 кусочка пазлов каждой команде.

1 Станция «Спортивная».

Организаторы вместе с учителем физкультуры для команды проводят веселые эстафеты.

Конкурс «Муравьи»: Пройти муравьиным шагом.

Конкурс «Зайцы»: Пропрыгать дистанцию (ноги вместе).

Конкурс «Гуси»: Пробежать дистанцию «гуськом», держать за пояс друг друга (не разрываясь).

Конкурс «Раки»: Пробежать спиной вперед.

Конкурс «Цапли»: Пропрыгать на одной ноге дистанцию.

Конкурс «Мухи в паутине»: Пробежать попарно, спиной друг к другу, держась руками.

2 Станция «Питательная»

Ответить на вопросы о правильном питании. Команда получает набор пазлов, ответив верно на 10 вопросов.

Что получается при скисании молока?

- **Простокваша** Йогурт Масло

Для чего детям необходимо молоко?

- Для счастья Для настроения **Для роста**

Из чего получают сливочное масло?

- **Из сливок** Из творога Из сметаны

Какой холодный десерт, любимый детьми, делают из молока?

- Творог **Мороженое** Пудинг

Как называется кисломолочный напиток из кобыльего молока?

- **Кумыс** Ряженка Кефир

Какой овощ очень полезен для зрения?

- **Морковь** Капуста Помидор

Какой овощ называют вторым хлебом?

- Баклажан **Картофель** Огурец

В каком овоще больше всего витамина С?

- В капусте В свёкле **В сладком красном перце**

Какое название ещё имеет помидор?

- **Томат** Синьор Плод

Этот овощ в зеленых стручках, любимое детское лакомство на дачной грядке

- Бобы **Горох** Фасоль

Один из самых крупных овощей

- **Тыква** Баклажан Кабачок

Какой витамин получает человек, загорая на солнышке?

- **Витамин Д** Витамин С Витамин А

В каких продуктах содержится витамин С?

- **Шиповник, лимон, капуста** Огурец, горох, картофель
- Яблоко, груша, ананас

Какой витамин называется «витамином роста»?

- Витамин С Витамин Е **Витамин А**

При нехватке какого витамина шелушится кожа?

- Витамин Д **Витамин В** Витамин А

Основной источник витаминов – это...

- **Овощи и фрукты** Сладости Мясные продукты

В каких продуктах содержится витамин Е?

- Рыба, овощи
- **Яйца, орехи, молочные продукты, растительные масла**
- Фрукты, шоколад

Как называется сушеный абрикос без косточки?

- Изюм Чернослив **Курага**

Назовите фрукт, получивший название «королевский плод»

- Яблоко **Груша** Ананас

Назовите самый нежный фрукт

- **Персик** Абрикос Апельсин

Сладковатый фрукт с небольшой косточкой внутри, похож на вишню

- Манго Слива **Черешня**

Какому фрукту в городе Одессе установлен памятник?

- **Апельсин** Мандарин Лимон

В каком фрукте содержится треть суточной нормы витамина С?

- В яблоке **В лимоне** В груше

Как называется освежающий напиток, смесь воды и соков из ягод или фруктов с добавлением мёда или сахара?

- Квас **Морс** Лимонад

Этот напиток обычно варят из сухофруктов

- **Компот** Кисель Чай

Этот белый напиток животного происхождения просто необходим человеку с первого дня рождения

- Кефир Морс **Молоко**

Какой сок называют «королём витаминов»?

- Персиковый **Гранатовый** Апельсиновый

Этот напиток считается вредным для детского организма

- **Газированная сладкая вода** Минеральная вода Чай

Как называется сладкий десертный желеобразный напиток, приготовленный из свежих и сушеных фруктов и ягод, фруктово-ягодных соков, сиропов, варенья?

- Кофе Кефир **Кисель**

Кашу не испортишь...

- **Маслом** Сметаной Шоколадом

Как называется каша, сваренная из смеси нескольких круп?

- Счастье **Дружба** Любовь

Какую кашу называют кашей красоты?

- **Овсяную** Манную Рисовую

Какая каша улучшает состояние зубов и дёсен?

- Рисовая **Кукурузная** Перловая

Какую кашу называют «жемчужной»?

- **Перловую** Гречневую Пшённую

Какая каша самая калорийная? Также в этой каше присутствуют витамины B1, B2, минерал калий.

- Ячневая **Манная** Овсяная

3 Станция «Головоломка»

Каждой команде необходимо разгадать по две анаграммы.

Задания для команд:

ТАРПИДАСАКА (спартакиада)

ГОЗИЛАКОЛМ (алкоголизм)

ДАЛИПОМИА (олимпиада)

ИМЯНАКРОНА (наркомания)

ИЕАЗЛАКИВАН (закаливание)

АЛФОПРИТИАКТ (профилактика)

ЕИНУКРЕ (курение)

НИТЫВАМИ (витамины).

4 Станция «Интеллектуальная»

Разгадать кроссворд и составить ключевое слово.

5 Станция «Творческая»

Создать сигны и разместить в группе «Вконтакте со здоровьем» (5 штук от команды)

6 Станция «Литературная»

Сочинить буриме.

Содержание задания: сочинить буриме.

Буриме

.....с зарядки,
..... в порядке.
.....всегда,
.....холода.

.....с физкультурой,
.....хмурым.

.....здоров,
.....докторов.

.....любить,
..... быть.
..... закаляться:
..... обливаться.

..... – табак.
..... так.
..... береги
..... беги.

Пример составления буриме

Если день начать с зарядки,
Значит будет все в порядке.
Здоровы будем мы всегда,
Не страшны нам холода.

Если дружишь с физкультурой,
Никогда не будешь хмурым.
Будешь весел и здоров,
Знать не будешь докторов.

Каждый должен спорт любить,
Чтоб здоровым, сильным быть.
С детства нужно закаляться:
Водой холодной обливаться.

Злейший враг людей – табак.
Убивает только так.
Здоровье с детства береги
И в спорт зал скорей беги.

1. Подведение итогов, награждение.

После прохождения всех станций капитаны команд сдают свои маршрутные листы на 1 станцию «Представление» для подведения итогов.

7-8 классы

СЕНТЯБРЬ

Викторина на тему «Скажем «Нет» коронавирусу»

Список вопросов теста

Вопрос 1

Почему вирус «коронавирус» имеет такое название?

Варианты ответов:

- вирус внешне похож на королевскую корону
- шиповидные отростки вируса напоминают солнечную корону
- данный вирус заражает только коронованных особ

Вопрос 2

Кто может заразиться коронавирусом?

Варианты ответов

- ТОЛЬКО ЖИВОТНЫЕ
- ТОЛЬКО ЛЮДИ
- ЖИВОТНЫЕ И ЛЮДИ

Вопрос 3

Какая связь существует между острой респираторной вирусной инфекцией и коронавирусом?

Варианты ответов

- Коронавирус впервые был выделен в 2019 году от больных ОРВИ
- Коронавирус впервые был выделен в 1965 году от больных ОРВИ
- ОРВИ впервые была выделена в 1965 году от больных коронавирусной инфекцией

Вопрос 4

В какой стране в декабре 2019 года началась вспышка пневмонии, вызванная вирусом COVID-2019?

Варианты ответов

- Китай
- Япония
- Корея

Вопрос 5

Как передаётся коронавирус?

Варианты ответов

- воздушно-капельным и контактным путем
- только воздушно-капельным путем
- только контактным путем

Вопрос 6

Выберите симптомы коронавируса

Варианты ответов

- высокая температура
- кашель
- одышка
- боль в мышцах
- утомляемость

Вопрос 7

Что надо делать, если вы обнаружили у себя симптомы коронавируса?

Варианты ответов

- пойти гулять
- вызвать скорую помощь
- пойти в школу

Вопрос 8

Какие меры по профилактике коронавируса существуют?

Варианты ответов

- соблюдение правил личной гигиены
- прием антибиотиков
- сокращение посещения общественных и людных мест
- посещение только маленьких специализированных магазинов
- ношение средств индивидуальной защиты (маска, перчатки)
- прививка

Вопрос 9

Основное и самое опасное осложнение коронавирусной инфекции - это...

Варианты ответов

- пневмония
- бронхит
- ангина

Вопрос 10

Можно ли коронавирусную пневмонию лечить антибиотиками?

Варианты ответов

- да
- нет

Вопрос 11

Могут ли родственники зараженного человека навещать его в больнице?

Варианты ответов

- да
- нет

Вопрос 12

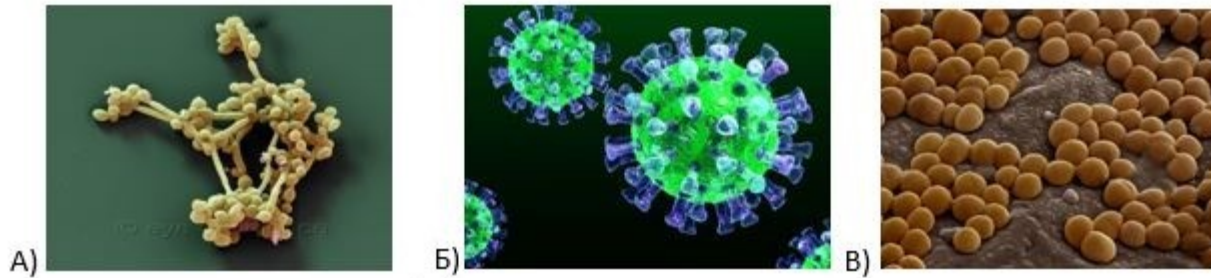
Как защитить себя при помощи маски?

Варианты ответов

- Медицинские маски бесполезны против вируса, так как вирусные частицы гораздо меньше, чем поры ткани, и легко проникают внутрь
- Дышать в маске вредно, достаточно закрыть маской рот
- При любом посещении общественных мест необходимо носить маску. Маска должна плотно прилегать к лицу, полностью закрывать нос и рот

Вопрос 13

Укажите, на какой картинке изображен коронавирус?



Варианты ответов

- А
- Б
- В

Вопрос 14

Есть ли у коронавируса специфические симптомы?

Варианты ответов

- Такие симптомы есть, это потеря или нарушение обоняния и вкусовых ощущений
- Никаких специфических симптомов, отличающих новую коронавирусную инфекцию от давно известных острых респираторных заболеваний не существует

Вопрос 15

Употребление алкоголя защитит от коронавируса?

Варианты ответов

- Поможет, ведь спирт убивает вирус
- Не поможет, употребление алкоголя, в целом, снижает защитные силы организма

Вопрос 16

Инкубационный период коронавирусной инфекции составляет:

Варианты ответов

- до 2-х недель
- 1 день
- 1 месяц

Вопрос 17

Как правильно мыть руки, чтобы предотвратить распространение инфекции?

Варианты ответов

- Не часто, чтобы не убить полезные микробы
- Только антибактериальным мылом
- Тщательно намыливать, не менее 30 секунд

- 9 класс

ОКТАБРЬ

Сценарий квест - игры "Осторожно, грипп!"

Здравствуйтесь, дорогие друзья!

Сегодня нам предстоит обсудить очень важную тему -



«ОСТОРОЖНО ГРИПП!»

«Да что в ней важного, каждый год одно и то же», - подумают некоторые. Действительно к этой теме возвращаются каждый год все медицинские работники, уговаривая детей и родителей сделать прививку. Может быть, всё это лишнее, и они только перестраховываются. Из года в год вирус, который вызывает это заболевание, посещает огромное количество людей. Грипп - заболевание не такое уж и загадочное. Между тем, с ним связано множество заблуждений и даже мифов. Давайте попробуем разобраться, что из себя представляет вирус гриппа, чем он опасен (или не опасен), можно ли от него защититься или нельзя и нужно ли, в конце концов, делать прививку.



Класс делится на 6 творческо -поисковых групп и выполняет определенное задание:

1 группа (5 человек):

Проведите социологическое исследование, обобщите материал, результаты представьте в виде диаграмм.

Категории опрашиваемых: взрослые, подростки, дети младшего возраста и пожилые люди

Вопросы :

- Знаете ли вы, что такое грипп?
- Чем опасно это заболевание?
- Болели ли вы гриппом? Сколько раз?
- Обращались ли вы к врачу?
- Делаете ли вы прививку от гриппа?
- Считаете ли вы ее необходимой? (поясните)
- Принимаете ли вы профилактические средства для защиты от гриппа? (если да, какие?)
- Есть ли у вас свой проверенный способ защиты от гриппа? (какой?)
- Пользуетесь ли вы народными средствами для лечения гриппа? (какими?)

-Как вы считаете, что нужно делать, чтобы не заболеть гриппом?

2. Назовите меры профилактики гриппа.



2 группа - 4 человека

«Этиология заболевания»

- что такое грипп, разновидности вируса, статистика заболевания гриппом в Кузбассе, в России, в мире;
- каковы симптомы гриппа, пути проникновения гриппа в организм, течение заболевания.

Способ представления материала презентация

3 группа - 2 человека

«Давайте будем лечиться»

ЛЕЧЕНИЕ

НЕОБХОДИМЫЕ МЕРЫ

- ▶ Противовирусная терапия – ограничение активности вируса (АРЕБИДОЛ, ОЦДЛОКОДИНОЛ, КАГОСЕЛ, ИНСТАБИРИН)
- ▶ Симптоматическая терапия – уменьшение выраженности симптомов (насморк, боль в горле, кашель, головная боль, повышенная температура) КОДПРЕКС, НУРОФЕН для понижения температуры. Средства от кашля
- ▶ Иммунокорректоры: ИММУНАЛ, НАСТОЙКА ЭХИНАЦЕИ

ВСЕМИРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СООБЩАЕТ:
в эпизоде 2012–2013 циркулируют штаммы А(Н3N2), А (Н1N1)

Эти вирусы чувствительны к воздействию

- ТАМИФЛУ
- РЕЛЕНЗИ

и устойчивы к воздействию

- АМАНТАДИНА
- РИМАНТАДИНА



Расскажите о способах лечения ГРИППА
Способ представления материала – плакат

Защитники организма от гриппа и простуды



Йогурт

Малина

Мед

Вода

Красный болгарский перец

Брокколи

Шиповник

Цитрусовые

Кефир

Морская рыба и морепродукты

Клюква

Чеснок

<http://afafotodays.ru/>

4 группа - 3 человека



«Давайте попробуем не заболеть гриппом»

Расскажите о способах профилактики гриппа, прививках, «+» и «-» прививки от гриппа, кому можно, а кому нельзя делать прививку.

Способ представления материала – презентация.



Опасное заболевание - грипп!


Грипп – это заразное заболевание. Оно легко и быстро передается от больного человека к здоровому. Возбудитель гриппа – вирус.



Вирус - это мельчайший микроорганизм, который при кашле, чихании, разговоре попадает в воздух, оседает на пол, стены и окружающие предметы.



Заражение гриппом происходит тогда, когда здоровый человек вдыхает воздух, в котором находятся вирусы гриппа, а также через предметы, игрушки, к которым прикасался больной.



Заразность гриппа так велика, а вирус так широко распространен, что одновременно могут заболеть миллионы людей. Когда инфекция захватывает города и области, то это уже эпидемия.



Чтобы не заболеть гриппом, необходимо:

- Соблюдать режим дня (прогулки на свежем воздухе, проветривание помещения, влажная уборка)
- Строго выполнять правила личной гигиены: мыть руки с мылом, ежедневно чистить зубы, полоскать рот и горло.
- Избегать переохлаждения тела.
- Укреплять организм физкультурой и закаливанием.



5 группа - 2 человека

Грипп - мифы и реальность

Миф 1: ОРЗ, ОРВИ и грипп - это одно и то же заболевание?

ДА или НЕТ Термин "острое респираторное заболевание" (ОРЗ) или "острая респираторная вирусная инфекция" (ОРВИ) охватывает большое количество заболеваний, во многом похожих друг на друга. Одним из респираторных заболеваний является острый ринит или насморк. Он вызывается целым рядом родственных вирусов, которые называются риновирусами. Грипп вызывается непосредственно вирусом гриппа (Muxovirus influenza). Типичные признаки гриппа: внезапное повышение температуры (39-40°C), которая держится 3-4 дня, озноб, сильная головная боль, боль при движении глазных яблок, ломота в мышцах и суставах.

Миф 2: Лечить грипп бессмысленно: эта болезнь не опасная и пройдет сама собой? Так ли это? ДА или НЕТ

Еще и какая опасная. Заболевание гриппом может иметь летальный исход, особенно у маленьких детей и пожилых людей. Кроме того, болезнь может оставить после себя различные осложнения. Особенно грипп подрывает сердечно-сосудистую систему, сокращая на несколько лет продолжительность жизни. Ироничное высказывание "без лечения грипп длится неделю, а с лечением семь дней" содержит долю правды. Но только не в том случае, если лечение начато вовремя. Особенно важно предотвратить развитие гриппа. Острейшая фаза этой болезни наблюдается в первые сутки после заражения. Вот тогда и надо начинать лечение, а не после того, как высокая температура продержалась несколько дней. Своевременность лечения не только сократит сроки болезни, но и уменьшит вероятность развития осложнений.

Миф 3: Правда ли, что для людей с сильным иммунитетом грипп не страшен? ДА или НЕТ

Действительно есть люди, которые не болеют гриппом. Такая устойчивость существует благодаря хорошей наследственности и присутствует у человека с самого рождения. Однако таких счастливиц единицы. Остальным врачи рекомендуют не пренебрегать профилактикой заболевания. Человек может практически не болеть и не простуживаться, но это не является гарантией того, что очередная эпидемия гриппа обойдет его стороной.

Миф 4: Нужно ли высокую температуру немедленно сбивать? ДА или НЕТ Спешить сбивать высокую температуру не стоит. Ведь повышенная температура - это просто свидетельство того, что организм борется с болезнью. Другое дело, что некоторые высокую температуру переносят очень плохо. Появляется сильная слабость, мышечные боли, ломота в суставах. В таких случаях врачи обязательно рекомендуют принимать жаропонижающие препараты, но не сбивать температуру ниже 38°C.

Миф 5: Лечится ли грипп антибиотиками? ДА или НЕТ

Антибиотики действуют только на бактерии. Вирусы ничего общего с бактериями не имеют, следовательно, лечить антибиотиками вирусные заболевания, в том числе и грипп, бесполезно. Иногда на фоне ослабленного иммунитета к вирусной инфекции может присоединиться вторичная бактериальная инфекция. И только в такой ситуации врач (и только врач) может назначить курс антибиотиков.

Миф 6: Достаточно ли принимать витамины чтобы не заболеть гриппом, или есть больше лука, а также чеснока, квашеной капусты и лимонов? ДА или НЕТ

Витамины - это замечательно, но от гриппа они не спасут. Витаминная профилактика носит общеукрепляющий характер и непосредственно на вирус не воздействует. Эффективность такого способа защиты от гриппа - 45%. Оптимальным

выходом станет комплексная профилактика, которая предусматривает закаливание, иммуностимулирующие препараты, вакцинацию и, конечно, витамины.

бгруппа (4человека)

Хорошая профилактика гриппа — спорт. Физическая нагрузка улучшает кровообращение, организм насыщается кислородом и создается все больше иммунных клеток. Предложите комплекс физических упражнений для профилактики гриппа.

Комплекс физических упражнений для профилактики острых респираторных заболеваний

Для укрепления иммунитета и в целях профилактики ОРЗ хорошо делать физические упражнения.

Упражнения 1. Руки на груди. Руки на животе. В обоих вариантах упражнений под контролем рук происходит овладение плавным максимальным выдохом.

Руки – одна на груди, другая на животе. На выдохе громко, плавно, максимально продолжительно протянуть гласные звуки «а», «о», «у», «и».

Упражнение 2. Вдохнуть. Притянуть колено к груди, охватив ногу руками, удлинить выдох. Выполнить 4-6 раз каждой ноги попеременно.

Упражнение 3. Одна рука на груди другая на животе. Глубокий вдох медленный протяжный выдох с произношением согласных звуков «р», «з», «к» сделать настолько напряженно, чтобы ощущать вибрацию дыхательных путей. Выполнить 6-8 раз.

Упражнение 4. Руки вверх, прогнуться – вдох. Охватывая грудь руками, сделать максимально глубокий выдох на счет 4-6.

Упражнение 5. Дыхание с углубленным выдохом. На выдохе громкий счет: 1-2-3-4, и т. далее, на сколько можно дольше.

Упражнение 6. Исходное положение сидя руки на бёдрах. Притянуть ногу к грудной клетке — выдох. Выполнить 4-5 раз на каждую ногу.

Упражнение 7. Дыхание под контролем рук. На выдохе сжать грудную клетку и слегка наклонится. Выполнить 4-5 раз.

Упражнения 8. Исходное положение, стоя руки в стороны ноги врозь. Наклониться и коснуться левой рукой носка правой ноги, удлиняя выдох выполнить 3-4 каждой рукой раза попеременно.

Упражнение 9. Потянутся, прогнувшись подняться на носки, руки вверх, пальцы сплетены ладонями вверх — вдох. Опустить руки в низ, слегка согнувшись, — выдох. Выполнить 6 – 8 раз.

Упражнение 10. Руки на бёдрах. Наклоны туловища вправо и влево, попеременно удлиняя выдох. Руки скользят вдоль туловища. Выполнить 4-6 раз в каждую сторону.

Упражнение 11. Встать спиной к стене, ноги врозь. Поднять руки, дотронуться до стены — вдох. Немного отступить от стены, снова поднять руки и достать ее — вдох.

Упражнение 12. Спокойно глубоко дышать, контролируя полный выдох, -4-8 раз.

НОЯБРЬ

Квест – игра «Путешествие в страну здорового питания» в подготовительной группе.

Цель: формирование у детей представления о правильном питании, как основе здорового образа жизни.

Задачи:

расширять и уточнять знания детей о полезных продуктах; формировать умение детей принимать и выполнять правила игры, высказывать своё мнение, считаться с мнением сверстников, выслушивать мнения других, самостоятельно решать проблемные ситуации, справедливо оценивать свои результаты и радоваться за успехи других.

развивать познавательный интерес, детскую инициативу и самостоятельность, умение анализировать, делать выводы, рассуждать,

развивать умение взаимодействовать в командах: общаться, договариваться, обсуждать, находить общее решение, помогать другим, поддерживать диалог.

воспитывать интерес к здоровому образу жизни, бережное отношение к собственному здоровью.

Форма проведения: квест – игра.

Оборудование: ИКТ (ноутбук, экран, видеопроектор, презентация по теме); маршрутный лист; конверты с заданиями; жетоны для жеребьевки; карточки с изображением продуктов; муляжи фруктов; картинки с изображением овощей и фруктов; свежие фрукты; шпажки; напиток «Кока-кола»; конфеты «Скитлс»; корзина; светофор; кружки красного и зеленого цвета по количеству детей: мольберт.

СЛАЙД 1

Дети входят в музыкальный зал под песню о здоровом питании.

Воспитатель: Ребята, как много у нас сегодня гостей, давайте с ними поздороваемся.

- А знаете ли вы, что означает слово *«здравствуйте»* (*пожелание друг другу здоровья*). Каждый раз, когда мы произносим это слово, желаем друг другу здоровья. Это самое ценное, что есть у людей, а значит, его надо беречь.

Воспитатель: Дети, что нужно делать, чтобы быть здоровым? (Заниматься спортом, чистить зубы, гулять на свежем воздухе и т.д.)

Воспитатель: Здоровье человека зависит от пищи. Чтобы быть здоровым, энергичным, надо правильно питаться.

Воспитатель:

Ребята, а вы любите путешествовать?

Давайте, сегодня совершим увлекательное путешествие в страну «Здорового питания». Но дверь в эту страну для нас пока еще закрыта.

СЛАЙД 2

Воспитатель:

Путь туда предстоит нелегкий. Придется справиться со многими испытаниями. И только, собрав волшебную фразу, мы сможем открыть дверь в страну «Здорового питания».

Вы готовы? (ответы детей)

Тогда в путь!

Сначала нам нужно разделиться на 2 команды.

Давайте устроим жеребьевку. Каждый из вас должен достать из коробки один жетон.

(Дети по очереди вытаскивают жетоны двух цветов: зеленые и белые)

1 команда – диетологи (дети с жетонами зеленого цвета)

Воспитатель: Чем занимаются диетологи?

2 команда – повара (дети с жетонами белого цвета)

Воспитатель: А что делают повара?

Воспитатель: И первое испытание нас уже ждет.

СЛАЙД 3

1 станция «Литературно-кулинарная»

Конверт с заданиями.

На этой станции проводится викторина «Овощи и фрукты в литературе».

Оборудование:

Вопросы викторины.

Задание:

— Как называлась река в сказке Н. Носова «Незнайка и его друзья»? (Огуречная)

СЛАЙД 4

— В каком произведении итальянского сказочника Джанни Родари действующие лица – овощи и фрукты? («Чиполино»)

СЛАЙД 5

— В какой сказке действие разворачивается вокруг корнеплода? («Репка»)

Слайд 6

— А в какой — вокруг яйца? («Курочка — Ряба»)

Слайд 7

— Про какие вкусные и полезные фрукты Мальвина задала Буратино задачку, а он решил её неправильно? (Про яблоки)

Слайд 8

— Какой круглый продукт из муки не хотел, чтобы его съели, и поэтому убежал от хозяйки? (Колобок)

Слайд 9

— Какой вкусный круглый овощ оранжевого цвета превратился в одной из сказок в средство передвижения? (Тыква в сказке «Золушка»).

Слайд 10

— В ящичке с какими вкусными круглыми оранжевыми фруктами нашли очень милого сказочного героя с огромными ушами? (С апельсинами)

Слайд 11

Команда-победитель получает капсулу с одним из слов волшебной фразы.

2 станция «Вершки и корешки»

Слайд 12

Конверт с заданиями.

Задание:

Я сейчас буду называть овощи, а вы будьте внимательны.

Если мы у него едим то, что растёт над землёй, то руки поднимаем вверх – это «вершки».

Если едим то, что растёт под землёй, то приседаем – это «корешки»

А если у растения съедобны и вершки и корешки, то дети подпрыгивают и сразу приседают.

Команды, выполняя задание на этой станции, выстраиваются в два ряда. Если кто-то ошибается, он делает шаг назад. Побеждает та команда, где останется больше участников.

Рекомендации:

Педагог может путать детей, говоря одно, а показывая другое. Дети должны не поддаваться, слушать внимательно и делать всё правильно.

Оборудование:

На этой станции необходимо иметь все картинки называемых фруктов и овощей, чтобы, если детям неизвестно какое-либо название, показать им его и рассказать, какая часть съедобная.

Примеры растений:

Картофель – корешки

Лук – вершки и корешки

Морковь – корешки

Тыква – вершки
Свёкла – корешки
Сельдерей – вершки и корешки
Капуста – вершки
Помидор – на грядке
Редис – корешки
Репа – корешки
Чеснок – корешки
Огурец – вершки
Команда-победитель получает капсулу со вторым словом волшебной фразы.

3 станция «ВОПРОСЫ ИЗ БОЧОНКА»

Слайд 13

Задание – командам предлагаются вопросы, на каждый вопрос есть 3 варианта ответа. Отвечать нужно быстро.

1. Что получается при скисании молока?

Слайд 14

Простокваша

Йогурт

Масло

2. Первая еда родившегося ребенка?

Слайд 15

Каша

Молоко

Кефир

3. Какой холодный десерт, любимый детьми, делают из молока?

Слайд 16

Творог

Мороженое

Пудинг

4.Какой овощ очень полезен для зрения?

Слайд 17

Морковь

Капуста

Помидор

5.Какой витамин получает человек, загорая на солнышке?

Слайд 18

Витамин Д

Витамин С

Витамин А

6.В каких продуктах содержится витамин С?

Слайд 19

Шиповник, лимон, капуста

Огурец, горох, картофель

Яблоко, груша, ананас

7.Основной источник витаминов – это...

Слайд 20

Овощи и фрукты.

Сладости.

Мясные продукты

Команда-победитель получает капсулу с третьим словом волшебной фразы.

4 станция «Вредная еда»

Слайд 21

Воспитатель: По соседству с полезными продуктами живут другие продукты. Какие? (*вредные - кока-кола, сладости, чипсы, торт*).

- Чем же они вредные? (ответы детей)

- Чтобы ответить на этот вопрос предлагаю пройти в наш «*Лабораториум*».

Только помните: «Находясь в лаборатории ничего не пробуем на вкус, даже если очень хочется».

Кока-кола

Воспитатель: Давайте узнаем, правда ли, что «*Кока-Кола*» опасна для наших зубов? Для этого опыта мы возьмем скорлупу куриного яйца. По своему составу она похожа с нашими зубами. За прочность яичной скорлупы, а также наших зубов и костей отвечает вещество – кальций. Чтобы опыт был более точным, мы в один стакан налили «*Кока-Колу*», а в другой – воду. В оба стакана положили яичную скорлупу. Скорлупа, погруженная в напиток, потемнела, окрасилась в коричневый цвет, появились неровности и шероховатости, она стала хрупкой.

А скорлупа, находящаяся в воде, не изменилась.

Так значит, чем вредна кока-кола для нашего организма? (она портит наши зубы, они сначала становятся вот такого цвета, а потом постепенно разрушаются).

Конфеты «Скитлс»

Воспитатель: Ребята, посмотрите на салфетки, что на них лежит (*конфеты «Скитлс»*).

Воспитатель: Положите эти конфеты в тарелочку с водой. Что наблюдаете? Вода стала разноцветной.

-Почему это произошло? (*в них добавлены красители*).

Красители - вредные вещества, они вызывают аллергию, портят зубы, а также они вызывают привыкание, чем больше ешь таких конфет, тем больше хочется их съесть.

Помните конфеты не просто можно, а даже нужно есть. Наш организм берет силу от сладкого, да и мозг любит сладкое. Но только 2-3 конфетки в день, больше вредно. И слишком яркие конфеты не выбирайте, там много вредных красителей.

-Ну что, ребята, действительно кока-кола и скитлс вредные продукты? (*да*).

5 станция «Правила питания»

Слайд 22

Конверт с заданиями.

Воспитатель: Посмотрите, а на этой станции появился маленький светофор, похожий на пешеходный. Но у него только два сигнала: красный и зеленый. (В руках у детей красные и зеленые кружочки). Представьте, что вы переключаете этот светофор. Если правило верное и вы с ним согласны, то покажите зеленый кружок. Если правило неверное, следует показать красный.

1. Садиться за стол с невымытыми руками.
2. Есть в одно и то же время не менее трех раз в день.
3. Есть быстро, торопливо.
4. Обязательно есть овощи и фрукты.
5. После еды полоскать рот.
6. За столом болтать, махать руками.
7. Тщательно пережевывать пищу.
8. Есть, сидя за телевизором.
9. Больше есть сладостей.
10. Не употребляйте чипсы, кириешки, лимонад.

Дети показывают нужные кружочки.

6 станция «Шеф-повар»

Слайд 23

- Вам всем знакомо слово «витамины».
 - Как вы думаете, в каких продуктах содержится больше всего витаминов?
 - Какие полезные блюда можно приготовить из овощей? (ответы детей)
 - Из фруктов тоже можно приготовить много различных блюд.
 - Оказывается, можно не просто съесть яблоко или грушу, а сделать из них полезный бутерброд.
 - Хотите я вас научу.
 - Посмотрите, у меня на подносе фрукты, назовите их.
 - Сейчас мы из этих фруктов будем делать маленький бутерброд на палочке, он называется «канапе».
- Давайте выучим это новое слово.

Но перед приготовлением нужно обязательно вымыть руки и надеть фартуки (протираем руки влажными салфетками).

- Посмотрите, фрукты я порезала на кусочки и положила отдельно на тарелку. А вот эту тарелку мы возьмем для наших канапе.

- А теперь я аккуратно накалываю палочкой кусочек фрукта. Готовое канапе я выкладываю на блюдо. Теперь вы сами тоже можете приготовить фруктовые канапе для себя и для гостей.

Воспитатель: Итак, мы совсем близко! Вы готовы попасть в страну «Здорового питания». Для этого вам нужно составить волшебную фразу, с помощью полученных слов, которые спрятаны в капсулах. (Дети составляют из слов фразу на мольберте и на экране открываются двери в страну).

Слайд 24, 25

Фраза для входа в страну «Правильное питание – залог здоровья»

Подведение итогов:

Воспитатель: Вот мы и открыли с вами двери в страну «Здорового питания». Вы справились со всеми испытаниями, и вас ждет небольшой сюрприз. Отгадайте, что это:

Все на свете знают этот фрукт,
Витаминов много, и железо тут.
Этот фрукт полезен, сладок он на вкус.
Угадайте, дети, как его зовут?

(Яблоко)

Сюрпризный момент - корзина с яблоками.

После прохождения командами всех станций, они вновь собираются все вместе для подведения итогов и награждения победителей. Можно так же наградить не только команду победительницу, а, например, самую быструю команду.

Квест - игра «Здоровое питание»

Цель игры:

- Уточнить представление детей о здоровой пище.
- Приучаться работать в команде, слушать мнение друзей, вместе находить правильный ответ.
- Получать удовольствие от совместной игры.

Описание игры:

Дети делятся на 2 команды, каждая команда получает маршрутный лист с указанием станций. За каждый правильный ответ команда получает до 5 баллов.

В конце игры-путешествия все команды собираются вместе, подводятся итоги, команды-победители награждаются.

Можно наградить не только команду, набравшую больше всех баллов, но и самую быструю команду, самую дружную команду, самую творческую команду, чтобы никто не остался незамеченным.

Ход игры:

Участники игры собираются на СТАРТЕ игры для получения маршрутных листов и инструктажа.

Музыкальное вступление к игре песня В.Шаинского «Вместе весело шагать»

Ведущий.

Здравствуйтесь, всем! Видеть здесь рады

Друг друга активные наши отряды!

Для игры собрали вас.

Переключка здесь, сейчас!

Отряды по знаку командира произносят название, получают маршрутный лист.

Ведущий .

Начинается игра! За здоровьем в путь пора!

На СТАРТ! ВНИМАНИЕ! МАРШ!

Станция 1. «Загадочная».

1. Пчелки летом потрудились

Чтоб зимой мы угостились

Открывай по шире рот

Ешь душистый, сладкий **(мед)**

2. Из крупы ее сварили

Посолили, посластили,

Эй, ну где же ложка наша

Так вкусна на завтрак **(каша)**

3. Лук, капуста и картошка

Разных овощей немножко.

Ты в кастрюле их ищи

Это суп с названьем **(Щи)**

4. Сделан он из молока

Но тверды его бока
В нем так много разных дыр
Догадались? Это **(сыр)**

5. Что за белые крупинки?
Не зерно и не снежинки.
Скисло молоко и в срок
Получили мы **(творог)**

6. Что за белая водица
С фермы к нам в бидонах мчится?
Мы ответ нашли легко
Это просто **(Молоко)**

Станция 2. «Полезная, вредная еда»

На столе лежат продукты полезные: фрукты, овощи, ягоды.

вредные: чипсы, кириешки и т. д.

(группа делится на две команды: одна команда собирает полезную еду, другая вредную).

Станция 3. «Зеленая аптека»

- Из букв составить слово.

Для здоровья человека есть «Зеленая аптека».

В ней представлены растения. Для здоровья их значения.

Буквы в слове переставьте! И растение представьте!

1. Это медонос. Любимое дерево пчел и медведя. Такой мед самый вкусный.

ПЛИА (ЛИПА)

2. У этого дерева необычные листья. В таком лесу легко дышать и полезно. Такие ванны успокоят. Это дерево можно нарядить. НОССА (СОСНА)

3..Плоды этого кустарника вкусны . Содержат много витаминов С.

ПОВШИНКИ (ШИПОВНИК)

4. Листья этого дерева убивают болезнетворных микробов . Даже веники для бани из таких веток самые лучшие.

РАБЕЗЁ (БЕРЁЗА)

5. И сладкое лакомство его плоды. И средство от простуды.

НИЛАМА (МАЛИНА)

Станция 4. «В грядке и на грядке»

Задание — когда педагог называет съедобный плод, который появляется на стебле растения, то есть на грядке, дети должны подпрыгнуть. Когда педагог называет ту съедобную часть растения, которая растёт в грядке, дети должны присесть. А если у растения съедобны обе части, то дети подпрыгивают и сразу приседают.

Педагог может путать детей, говоря одно, а показывая другое. Дети должны не поддаваться, слушать внимательно и делать всё правильно. На этой станции тоже необходимо иметь все картинки называемых фруктов и овощей, чтобы, если детям неизвестно какое-либо название, показать им его и рассказать, какая часть съедобная растения как растёт.

Примеры растений:

Картофель – в грядке

Лук – в грядке и на грядке

Арбуз – на грядке (правильнее — на бахче)

Морковь – в грядке

Тыква – на грядке

Помидор – на грядке

Редис – в грядке

Петрушка – в грядке и на грядке.

Команды, выполняя задание на этой станции, выстраиваются в два ряда. Если кто-то ошибается, он делает шаг назад. Побеждает та команда, где останется больше участников.

Станция 5. «Сказочная»

Викторина «Овощи и фрукты в литературе»

— Как называлась река в сказке Н. Носова «Незнайка и его друзья»? (Огуречная)

— В каком произведении итальянского сказочника Джанни Родари действующие лица – овощи и фрукты? («Чипполино»)

— В какой сказке действие разворачивается вокруг корнеплода? («Репка»)

— А в какой — вокруг яйца? («Курочка — Ряба»)

— Про какие вкусные и полезные фрукты Мальвина задала Буратино задачку, а он решил её неправильно? (Про яблоки)

— Какой круглый продукт из муки не хотел, чтобы его съели, и поэтому убежал от хозяйки? (Колобок)

— Какой вкусный круглый овощ оранжевого цвета превратился в одной из сказок в средство передвижения? (Тыква в сказке «Золушка»).

— В ящике с какими вкусными круглыми оранжевыми фруктами нашли очень милого сказочного героя с огромными ушами? (С апельсинами)

--- Что сбрасывала с саней лиса? (рыбу)

Станция 6. «Разгадай кроссворд»

Здравствуй, мои дорогие друзья!
Осенью поспевают много вкусных овощей и фруктов!
В этом кроссворде спрятались разные фрукты.
Разгадай его и составь из букв в жёлтых клеточках название овоща, очень полезного для глаз.

1. 1

2. 2

3. 3

4. 4

5. 5

6. 6

7. 7

8. 8

9. 9

10. 10

11. 11

12. 12

13. 13

14. 14

15. 15

10 yellow squares: [] [] [] [] [] [] [] [] [] []

Станция 7. «Скульптурная»

Задание — слепить из пластилина овощи и фрукты.

Отряды по мере прохождения станций собираются на ФИНИШЕ игры.

Сдают ЖЮРИ маршрутные листы. Музыкальная заставка игры.

Ведущий.

Общий сбор трубите трубы!

Быть здоровым мило, любо!

Завершается игра!

Всем участникам - УРА!

ЖЮРИ подводит итоги. Вручает свиток победителям и дипломы участникам игры.

Ведущий.

Мы здоровье выбираем! Дальше с пользой отдыхаем!

Всем спасибо за участие! Всем - здоровья, мира, счастья!