

Полая вода сошла и река струилась узенькими ручейками.

Север дышит ветром ночи и полынь колышет.

Поют жаворонки в ясной тишине и с неба трель льют.

Прошли лес и перед нами вдруг открылась река.

(*Ответы: Полая вода сошла, и река струилась узенькими ручейками. Север дышит ветром ночи и полынь колышет. Поют жаворонки в ясной тишине и с неба трель льют. Прошли лес, и перед нами вдруг открылась река.*)

Задание 2. «Вставь пропущенные буквы».

За правильно выполненное задание – 2 жетона. Раздаются карточки с одинаковыми словами. Вставьте пропущенные буквы там, где это необходимо.

Чудес_ный,	прекрас_ный,
мес_ность,	трос_ник,
чу_ствовать,	вкус_ный,
уча_ствовать,	ис_кус_твенный,
гостин_ая,	юн_ый.

(*Ответы: чудесный, местность, чувствовать, участвовать, гостиная, прекрасный, тростник, вкусный, искусственный, юный.*)

Подведение итогов. Награждение участников.

Подготовила Т. Калюта



Ещё раз о питании

Форма проведения: викторина.

Цель: формирование правильного отношения к своему здоровью посредством здорового питания.

Ход викторины

Ведущий:

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

– Ребята, а вы знали, что «Здоровый образ жизни» в себя включает несколько компонентов. И один из них – это здоровое питание. Как вы думаете, вся ли пища, которую мы едим, одинакова полезна? Какую еду нужно выбирать, чтобы сохранить свое здоровье на долгие годы? Правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьезно.

– А давайте прямо сейчас попробуем это доказать.

– Когда рождается ребенок, он не умеет ни сидеть, ни ходить, ни разговаривать. Но он умеет есть.

– Да, человеку необходима пища!

– Потому что пища – строитель!

- Потому что пища помогает расти.
- Пища – источник энергии.
- Пища поддерживает тепло в организме.
- Пища необходима, чтобы быть...

Все: здоровыми!

- А какой должна быть еда? (*Вкусной, разнообразной*)
- Почему? (*В разных продуктах содержатся разные питательные вещества и витамины.*)
- Сейчас мы с вами проведем викторину, которая называется «Зна-токи правильного питания».

1 задание «Разминка»

Команды должны за одну минуту ответить на максимальное количество вопросов.

Вопросы 1 команде:

- Какой овощ называют вторым хлебом? (*Картофель*)
- Что такое меню? (*Список блюд*)
- При помощи чего мы ощущаем разный вкус? (*Языка*)
- Что надо есть перед трудным уроком – шоколад или колбасу? (*Шоколад*)
- Какие ягоды созревают под снегом? (*Клюква*)
- Какую кашу можно сварить из пшена? (*Пшеничную*)
- Прибор для резки хлеба? (*Нож*)
- Как называется сушеный виноград? (*Изюм*)
- Что такое эскимо? (*Мороженое на палочке*)
- Когда лучше есть жирную пищу – зимой или летом? (*Зимой*)

Вопросы 2 команде:

- Какие овощи надо есть, чтобы не простудиться? (*Чеснок, лук*)
- А что еще необходимо человеку кроме пищи? (*Вода*)
- Какую воду лучше пить? (*Кипяченую, очищенную*)
- Сколько жидкости в день должен выпивать человек? (*2 литра*)
- Какую кашу можно сварить из гречки? (*Гречневую*)

- Арбуз – это ягода или фрукт? (*Ягода*)
- На чем растут финики? (*На пальме*)
- Что называют лесным мясом? (*Грибы*)
- Как называется утренний прием пищи? (*Завтрак*)
- Как называются сушеные абрикосы? (*Курага*)

2 задание «Вкусные» пословицы»

Ведущий: В культуре народов есть много пословиц и поговорок, связанных с питанием. При ответе участники могут объяснять смысл пословиц и поговорок.

- Что приходит к человеку во время еды? (*Аппетит*)
- Каков должен быть человек, когда он ест? (*Глух и нем*)
- Без соли невкусно, а без этого продукта – несытно. (*Без хлеба*)
- Без этого продукта – не обед. (*Без хлеба*)
- Это кулинарное изделие – не клин, брюха не расколет. (*Блин*)
- А почему так говорится в пословице? (*Потому что во время Масленицы блинов можно съесть очень-очень много*)
- Чем не испортишь кашу? (*Маслом*)
- Дома ешь, что хочешь, а в гостях что? (*Что велят*)
- Ешь досыта, а делай, то есть работай, как? (*До поту*)
- Когда человек ест с большим аппетитом, про него говорят, что он ест так, что у него где-то трещит. Где? (*За ушами трещит*)
- Калач приесться, а этот продукт – никогда. (*Хлеб*)
- Кто ест скоро, тот и работает как? (*Скоро, то есть быстро*)
- В пословице утверждается, что этот овощ лечит семь недугов. (*Лук семь недугов лечит.*)
- В этой пословице говорится, что у всех разный вкус. (*На вкус и цвет товарищей нет.*)
- Мы живем, чтобы есть, или едим, чтобы жить? Почему? (*«Мы едим, чтобы жить, а не живем, чтобы есть», потому что еда дает нам энергию для жизни, и кроме еды в жизни есть еще очень много удовольствий, которые развивают человека и приносят ему пользу и возможность для самореализации.*)

Физминутка «Овощи»

Раз, два, три, четыре, *(ходьба на месте)*

Дети овощи учили: *(прыжки на месте)*

Лук, редиска, кабачок, *(наклоны вправо-влево)*

Хрен, морковка, чесночок *(хлопки в ладоши)*.

3 задание «Овощи с грядки»

Овощи — это очень полезные продукты, которые необходимы каждому человеку для защиты иммунитета и хорошего здоровья, особенно они важны для растущего детского организма.

1. Какой овощ очень полезен для зрения?
Морковь
Капуста
Помидор
2. Какой овощ называют вторым хлебом?
Баклажан
Картофель
Огурец
3. В каком овоще больше всего витамина С?
В капусте
В свекле
В сладком красном перце
4. Какое название еще имеет помидор?
Томат
Синьор
Плод
5. Этот овощ в зеленых стручках, любимое детское лакомство на дачной грядке?
Бобы
Горох
Фасоль
6. Один из самых крупных овощей?
Тыква

Баклажан

Кабачок

4 задание «Что из чего сделано?»

- Что такое чернослив? *(Сушеная слива)*
- Что такое курага? *(Сушеный абрикос без косточки)*
- Что такое изюм? *(Сушеный виноград)*
- Из чего делают манную крупу? *(Тоже из пшеницы. Манная крупа — это та же самая пшеничная крупа, но отличающаяся более тонким помолом.)*

5 задание «Литературные вопросы»

- Что запрещала Маша есть медведю в сказке «Маша и медведь» и, в принципе, правильно делала, так как эти продукты не самые полезные? *(Пирожки. «Не садись на пенек, не ешь пирожок»)*
- В каком произведении Джанни Родари все действующие лица — овощи, фрукты и ягоды? *(«Чиполлино»)*
- Какой упитанный литературный герой в полном расцвете сил очень любил питаться не очень полезными сладостями и вареньем? *(Карлсон)*
- Героиню этой сказки отравили фруктом, которым в свежем виде отравиться маловероятно. *(«Сказка о мертвой царевне и о семи богатырях»)*
- Этот сказочный герой на собственной шкуре познал опасность неумеренного питания. *(Винни-Пух)*
- На самом деле мучные изделия не сбегают от нас, как этот сказочный герой в одноименной сказке. А зря! *(Колобок)*

6 задание «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.

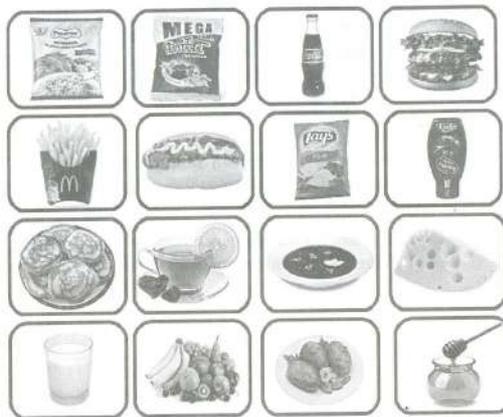
Однако напитки бывают разные. Ребята, меньше употребляйте газированных напитков, т. к. они содержат вещества, вредные для вашего организма. Предпочтение отдавайте напиткам, полезным для здоровья.

1. Как называется освежающий напиток, смесь воды и соков из ягод или фруктов с добавлением меда или сахара?
Квас
Морс
Лимонад
2. Этот напиток обычно варят из сухофруктов.
Компот
Кисель
Чай
3. Этот белый напиток животного происхождения просто необходим человеку с первого дня рождения.
Кефир
Морс
Молоко
4. Какой сок называют «королем витаминов»?
Персиковый
Гранатовый
Апельсиновый
5. Этот напиток считается вредным для детского организма.
Газированная сладкая вода
Минеральная вода
Чай
6. Как называется сладкий десертный желеобразный напиток, приготовленный из свежих и сушеных фруктов и ягод, фруктово-ягодных соков, сиропов, варенья?
Кофе
Кефир
Кисель

7 задание «Полезный и неполезный»

Ведущий: А сейчас мы проведем игру, в ходе которой повторим названия полезных и неполезных продуктов.

Условия игры: из предложенных иллюстраций необходимо выбрать группу полезных продуктов и группу неполезных, после чего показать иллюстрацию, аргументируя свой ответ.



Ведущий: Молодцы, все продукты определили правильно.

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.

Подготовила В. Касьян