Разработка внеклассного мероприятия

«Разговор о правильном питании»

учитель начальных классов Седова Ольга Леонидовна

Время проведения – 1 полугодие, декабрь, 3 класс ( 1 – 4) 2014 – 2015 уч. год.   
Приглашаются родители, учителя.   
Оборудование: красочное оформление кабинета портретами героев программы «Правильное питание»; рисунки детей; плакаты; пословицы и поговорки о питании.   
Перед началом игры музыкальный номер в исполнении группы учащихся. (Танец: «Во саду ли в огороде»).   
  
Ход игры:   
  
1. Организационный момент.   
Ведущий: - Добрый день, уважаемые гости, родители и дети! Мы с вами на игре «Счастливый случай». Именно счастливый случай свёл нас сегодня всех вместе, чтобы ещё раз подумать, поразмышлять о таком важном вопросе, как о здоровом и правильном питании. 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 – две семьи. (Ведущий представляет команды).   
Звучит музыка ( запись «Лошадка»).   
  
2. ГЕЙМ 1.   
- Даётся 1 минута. За это время нужно как можно быстрее ответить на максимальное количество вопросов. За каждый правильный ответ – 1 очко.

Вопросы команде 1.   
1. Как и сколько раз в день нужно есть? (Понемногу, 5 раз)   
2. Из какого растения получают манную крупу? ( Пшеница)   
3. Разноцветные грибы? (Сыроежки)   
4. Какая ягода бывает чёрной, красной, белой? (Смородина)   
5. Какой овощ называют вторым хлебом? (Картофель)   
6. Из скольки блюд состоит обед? (4)   
7. Что такое меню? (Список блюд)   
8. Из чего готовят сок? (Фрукты, овощи, ягоды)   
9. С какой стороны от тарелки кладут вилку? (Слева)   
10. Во сколько часов полдник? (4)   
11. В руках у Вани зима в стакане. Что это? (Мороженое)   
12. Что добавляют в тесто, чтобы оно поднялось? (Дрожжи)   
13. Из каких молодых растений варят щи? (Крапива, щавель)   
14. Какая рыба исполняла желания Емели? (Щука)   
15. Национальное блюдо Татарстана? (Чак-чак)   
16. Как называется сушёный виноград? (Изюм)   
17. Закончите поговорку: «Плох обед, … (если хлеба нет».)   
18. Из чего делают окрошку? (Из кваса)   
19. Сколько жидкости в день нужно выпивать? (2 литра)   
20.Что лучше съесть перед контрольной работой? (Кусочек шоколада)   
  
Вопросы команде 2.   
1. Какой перерыв должен быть между приёмом пищи? (3 часа)   
2. Из какого растения получают овсяные хлопья? ( Овёс)   
3. Что называют «лесным мясом»? (Грибы)   
4. Верхний слой молока, любимое лакомство кота. Что это? (Сливки)   
5. Какой овощ превратился в карету Золушки? (Тыква)   
6. С какого блюда нужно начинать обед? (Закуски, салат)   
7. Из чего готовят морс? (Ягоды)   
8. С какой стороны от тарелки кладут нож и ложку? (Справа)   
9. В какое время надо обедать? (13 часов)   
10. Что можно выпить перед сном? (Молоко)   
11. Когда окрошка заменяет суп? (Летом)   
12. Чем можно заниматься после обеда? (Спокойными делами)   
13. Из каких растений можно приготовить весенний салат? (Крапива, одуванчик)   
14. Каким рыбам Айболит лечил зубы? (Акулы)   
15. Назовите кисломолочные продукты. (Творог, кефир, сметана и т.д.)   
16. Любимое блюдо на Дону? (Речные раки)   
17. Какую ягоду называют «царской»? (Морошка)   
18. Какие орехи растут в нашей местности? (Кедровые)   
19. Как называется сушёная слива? (Чернослив)   
20. Закончите пословицу: «Не будет хлеба - … (не будет и обеда».)   
Итоги первого гейма подводятся по количеству набранных очков. Звучит запись музыки.   
  
3. ГЕЙМ 2. «ЗАМОРОЧКИ ИЗ БОЧКИ».   
(Бочка сделана из картона и окрашена в жёлто-коричневый цвет, «заморочки» - деревянные бочонки с числами.)   
- Каждой команде предназначено по три вопроса. Достают «заморочки» по очереди: сначала первый игрок одной команды отвечает на вопрос, затем первый игрок другой команды даёт ответ.

1. Какие правила питания надо выполнять, чтобы не заболеть? (Перед едой мой руки с мылом! Фрукты и овощи надо хорошо мыть. Во время еды не разговаривай и не читай. Не торопись! Ешь небольшими кусочками, тщательно пережёвывай пищу с закрытым ртом. Не переедай! Ешь в меру.)   
2. Как любую кашу можно сделать вкусной? (Добавить масло, ягоды, фрукты, изюм, варенье, кто не любит сладкие каши – положить орешки.)   
3. Что нужно есть на завтрак?   
4. Почему полезно молоко? (Помогает зубам быть крепкими и здоровыми, кости становятся крепкими.)   
5. Почему на кухне должно быть много разных досок? (Для сырого мяса, для овощей и фруктов, для хлеба, для рыбы и т.д. )   
6. Почему грибы называют «лесным мясом»? ( Много белков.)   
- Если игроки достают бочонок, на котором написано «Счастливый случай», то получают сладкий приз.   
Ведущий подводит итоги второго гейма. Звучит запись музыки.   
  
4. ГЕЙМ 3. «ТЫ – МНЕ, Я – ТЕБЕ».   
- Команды задают друг другу по вопросу.

Вопрос команды 1.   
- Какие блюда можно приготовить из картофеля?   
Вопрос команды 2.   
- Как правильно собирать и хранить грибы?   
Ведущий подводит итоги третьего гейма. Звучит запись музыки.   
  
5. МУЗЫКАЛЬНЫЙ НОМЕР. (Частушки)   
Вы не пейте кока-колу,   
Не полезная она,   
Лучше съешьте вы капусту   
Поделюсь ей с вами я.   
Если есть не будешь лук,   
Сто болезней схватишь друг,   
А не будешь есть чеснок,   
То простуда свалит с ног.   
Кушай овощи, дружок,   
Будешь ты здоровым!   
Ешь морковку и чеснок,   
К жизни будь готовым!   
Вы не пейте газировку,   
Ведь она вам вред несёт,   
А попейте лучше квас-   
Он вкусней во много раз!   
Я сегодня рано встала,   
И морковку я достала.   
Можно скушать бутерброд   
Только заболит живот.   
Ешьте овощи и фрукты-   
Они полезные продукты!   
Конфеты, пряники, печенье   
Портят зубкам настроение.   
Надя ела кириешки   
и солёные орешки,   
заболел у ней живот   
лучше б съела кашу. Вот!   
Повлияет каждый стресс   
На учебный наш процесс,   
А здоровое питанье   
Облегчает пониманье.   
Если будет все полезно,   
Если будет вкусно,   
Будет наш живот набит, а в тарелке пусто!   
Чтобы вырасти здоровым,   
Витаминов надо,   
Молоко коровье пить, кушать всем бананы!   
Пейте дети молоко   
Будите здоровы,   
Ешь ребенок кашку,   
Будешь ты милашкой!   
На уроке мы учились,   
Получали знания,   
А потом бегом в столовку –   
Получать питание!!!   
Скоро четверть мы закончим,   
Летом будем отдыхать,   
Но о правильном питании   
Мы не будем забывать !!!   
Мы газетки рисовали   
Много нового узнали,   
Что полезно, а что нет   
Скушать нам всем на обед!!!   
  
6. ГЕЙМ 4. «ТЁМНАЯ ЛОШАДКА».   
- «Тёмная лошадка» предлагает три вопроса.   
1. Назвать 10 съедобных грибов. (Белый гриб, подосиновик, подберёзовик, рыжик, волнушка, сыроежка, лисичка, опята, сморчок.)   
2. Как нужно хранить яйца? (В холодном месте в течение 10 дней. Так как яйца впитывают различные запахи, их следует держать отдельно от других продуктов. Желательно, чтобы яйца не соприкасались друг с другом, и особенно с яйцами, имеющими нарушенную скорлупу. Следует те яйца, которые имеют нарушенную структуру, использовать в течение 1-2 дней.)   
3. Что такое этикет? (Слово французского происхождения, которое означает манеру поведения.)   
- Если команды не могут дать ответ, то помогают зрители. Лучшему игроку из зрителей в конце вручается поощрительный приз.   
Ведущий подводит итоги четвёртого гейма.   
  
7. ГЕЙМ 5. «ДАЛЬШЕ, ДАЛЬШЕ, ДАЛЬШЕ…»   
- За 1 минуту надо как можно больше дать правильных ответов, если команда не знает ответ, то говорит: «Дальше».   
Вопросы команде 1.   
1. Какой гриб носит название лесного хищного зверя? (Лисичка)   
2. Как называется утренний приём пищи? (Завтрак)   
3. Как называется блюдо из жареных яиц? (Яичница)   
4. В какое время года убирают урожай? (Осенью)   
5. Какой продукт дают пчёлы? (Мёд)   
6. Чем кашу не испортишь? (Маслом)   
7. Какое вещество используют для приготовления желе, мармелада, суфле? (Агар-агар)   
8. Из чего варят компот? (Сухофрукты)   
9. Какое второе название у помидора? (Томат)   
10. Кто завёз картофель в Россию? (Пётр 1)   
11. Голова на ножке, в голове – горошки. Что это? (Мак)   
12. Какой огородный овощ может заменить мясо? (Соя)   
13. В каком овоще много воды? (Огурец)   
14. Как называется блюдо из свежих овощей? (Салат)   
15. Какие грибы называют «дружные ребята»? (Опята)   
16. Из каких овощей делают икру? (Баклажан, кабачок)   
17. Сколько времени человек может прожить без воды? (Несколько дней)   
18. Какой морс снижает температуру при заболевании? (Клюквенный)   
19. Какой столовый прибор является самым древним? (Ложка)   
20. Какие грибы нельзя собирать? (Старые, гнилые)   
  
Вопросы команде 2.   
1. Какие съедобные грибы появляются первыми? (Сморчки, строчки)   
2. Трава, которую на ощупь могут узнать даже слепые. (Крапива)   
3. Из чего готовят омлет? (Яиц, молока)   
4. Основной источник энергии. (Жиры)   
5. Какое питательное вещество придаёт молоку сладкий вкус? (Углеводы)   
6. Как называется прибор, который помогает из молока получить сливки, сметану? (Сепаратор)   
7. Почему так назвали – черника? (Чёрная)   
8. Утренний бодрящий напиток. (Чай, кофе)   
9. Назовите фруктовое имя сказочного принца. (Лимон)   
10. Как называется суп из рыбы? (Уха)   
11. Какой получают жир из рыбы? (Рыбий)   
12. Как называли сказочного героя, который легко щёлкал орехи? (Щелкунчик)   
13. Как называют заросли, где растут орехи? (Лещина)   
14. Горький брат лука. (Чеснок)   
15. Из чего получают агар-агар? (Из морских водорослей)   
16. Какой важный микроэлемент содержится в морепродуктах? (Йод)   
17. Сколько человек может прожить без пищи? (Несколько недель)   
18. Какую посуду используют для сервировки стола? (Столовую)   
19. Чем можно заменить фрукты? (Овощами)   
20. Какой растительный продукт самый скоропортящийся? (Грибы)   
Ведущий подводит итоги гейма. Звучит запись музыки.   
7. Подведение итогов игры.   
Ведущий подводит итоги игры, награждает победителей:   
1 место – расписные дощечки;   
2 место – красиво оформленные рецепты блюд.   
Всем угощение – свежие фрукты.