

Внеклассное занятие
Конкурс для дошкольников «Правильное питание – залог здоровья».

Цель: сформировать у дошкольников привычку к здоровому образу жизни.

Задачи:

- систематизировать и расширять знания детей о здоровом питании, необходимости употребления в пищу полезных продуктов;
- учить выбирать самые полезные продукты для здорового и рационального питания;
- воспитывать чувство ответственности за своё здоровье;
- формировать активный познавательный интерес к окружающему миру;
- расширить кругозор учащихся.

Оборудование:

Мультимедиа – проектор, экран;
Карточки с изображением продуктов;
Продукты питания; загадки,
Листки бумаги и ручки;
Жетоны разных цветов, корзинки. Вертушка.
4 станции с заданиями: сад, огород, лес, поляна
Оценочное табло: корзинки, номер, имя ребенка.

Ход занятия:

1. Организационный момент.

1. Регистрация: номерки, имя

2. Знакомство.

ВЕДУЩИЙ - Здравствуйте ребята..... Здравствуйте взрослые.

День необычный сегодня у нас,

Мы рады, так рады приветствовать вас!

Для умной игры собралась детвора

Её начинать нам настала пора.

Сегодня мы с вами собрались в этом зале для того, чтобы поиграть – удаль свою показать в нашем конкурсе для дошкольников «Правильное питание – залог здоровья». Вы готовы?....

Давайте познакомимся

3. Представление участников.

ВЕДУЩИЙ : Мы познакомились с командами участников, а сейчас мы представляем вам еще одну команду – команду справедливого и объективного жюри, которой придется принимать непростые, очень важные решения.

4. Представление жюри.

2. Просмотр отрывка советского рисованного мультипликационного фильма, созданного в 1975 году режиссёром Ефим Гамбург по сценарию Бориса Заходера «Фантик. Первобытная сказка»

Появление героя - Штуша-Кутуша

ВЕДУЩИЙ : Кто это? Ты кто такая? Что тебе надо?

Штуша-Кутуша: Слоненка не видали? Мякенького, вкусенького, новенького...

ВЕДУЩИЙ : Нет. А зачем тебе слоненок?

Штуша-Кутуша: Как зачем – съесть...

ВЕДУЩИЙ : А разве ж можно есть слонят?

Штуша-Кутуша: А кого мне еще съесть? Мягенького, вкусенького, новенького...хотите – вас съем.

ВЕДУЩИЙ : Ребята, что мы можем предложить съесть Штуше-Кутуше полезного и вкусного, чтобы он никого не ел? (овощи, фрукты, грибы, ягоды)

Штуша-Кутуша: А это точно вкусно и полезно? Ну ладно, не трону слоненка, тащите сюда свои вкусности...

ВЕДУЩИЙ : Ребята, спасем слоненка, соберем для Штуши-Кутуши овощей, фруктов, грибов и ягод ? Вот и корзинки для них у нас есть. Только как мы с вами собирать-то все будем? Овощи – на огороде, фрукты в саду, ягоды на поляне, а грибы в лесу? Как нам разделиться? на 4 направления. Ребята, есть идеи, как нам разделится на команды?

Дети делятся на команды по цвету жетонов.

Крутим стрелку.

Штуша-Кутуша: Не просто вам будет, потрудиться придется – задания разгадать. Просто так овощи-фрукты сами в руки не дадутся.

ВЕДУЩИЙ : А у нас ребята не только добрые, но еще и умные. Все задания выполняют и свои корзинки наполняют. (Указывают на стену)

Ну, пора нам собираться
В путь дорогу отправляться.

Педагоги берут по корзинке, и
разводят детей по станциям.



3. *Игра на станциях (10 мин)*

4 станции с заданиями: сад, огород, лес, поляна

Детям на станциях предлагаются вопросы и тестовые задания, правильность выполнения которых, оценивается организаторами конкурса. Каждое задание определено временем. За правильный ответ или выполненное задание ребенок получает баллы (жетон).

Участники, набравшие большее количество баллов, становятся победителями и награждаются дипломом победителя конкурса.

Все участники конкурса получают дипломы участника и призы.

1. ОГОРОД. (*Природные витамины.*)

Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, думать – жиры и углеводы (показ продуктов), другие помогают строить организм и делают его более сильным и устойчивым к различным заболеваниям –



белки (показ продуктов), третьи – содержат много витаминов, которые помогают организму расти и развиваться.

Задание: Игра «Загадки»

- А какие витамины встречаются в природе?

На этот вопрос я предлагаю Вам ответить при помощи загадок. Задача участников отгадать как можно больше загадок (за правильную отгадку дети получают жетончик).

-Красный нос в землю врос, А зелёный хвост снаружи. Нам зелёный хвост не нужен, Нужен только красный нос. (Морковь)

-На грядке длинный и зелёный. А кадке тёмный и солёный. (Огурец)

-Как на нашей грядке Выросли загадки- Сочные да крупные, Вот какие крупные, Вот такие круглые. Летом зеленеют, К осени краснеют.

(Помидоры)

-Расселась барыня на грядке, Одета в шумные шелка. Мы для неё готовим кадки, И крупной соли полмешка. (Капуста)

-Щёки розовы, нос белый, В темноте сижу день целый. А рубашка зелена, Вся на солнышке она. (Редиска)

-Закопали в землю в мае. И сто дней не вынимали, А копать под осень стали – Не одну нашли, а десять! (Картошка)

-Не корень, а в земле, Не хлеб, а на столе. И к пище приправа, И на болезни управа. (Чеснок)

2. САД . (Работа с правилами здорового питания)

Какие правила здорового питания вы знаете:

1. Есть поменьше сладостей и булочек - в этой пище много углеводов, которые превращаются в жир, что может привести к полноте.
2. Нужно стараться есть разнообразную, чтобы организм получал все необходимые ему питательные вещества.
3. Пища не должна быть горячей, обжигающей.
4. Необходимо соблюдать режим питания.
5. Утром необходимо завтракать. У детей (если не завтракали) может болеть голова, внимание будет рассеянным, уменьшится работоспособность.
6. Ужинать нужно не позже, чем за 2 часа до сна - наедаться на ночь вредно.

Задание: Придумайте несколько правил здорового питания.

3. ПОЛЯНА (Вредные продукты питания)

Вы знаете самые вредные для человека продукты? Назовем их.

1. Сладкие газированные напитки: Кока-кола, Спрайт и другие.
Много сахара: в одном стакане не менее пяти чайных ложек.
2. Картофельные чипсы, особенно приготовленные не из цельной картошки, а из пюре. Много углеводов и жиров плюс искусственные вкусовые добавки.
3. Шоколадные батончики содержат большое количество сахара, химические добавки.
4. Сосиски, сардельки, колбаса, паштеты – 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.

Задание: Игра «Вредно – Полезно».

На столе лежат продукты питания. Ваша задача распределить эти продукты на полезные и вредные.

1. ЛЕС (*режим дня*)

Задание: Игра «Твой режим дня.»

4. Физкультминутка или музыкальная игра.

Проводится через 10 мин. работы на станции, когда дети собираются вместе.

5. Итог занятия.

ВЕДУЩИЙ : Приглашаем участников занять свои места.

Давайте посмотрим, сколько вы всего собрали и все ли задачи разгадали

Штуша-Кутуша: спасибо вам, ребята...мне понравилось с вами играть, и накормили вы меня досыта вкусностями всякими...не буду никогда больше слонят есть, а только эти... как их называют...ХРухты...

ВЕДУЩИЙ : - Давайте поиграем. У меня в мешке – овощи и фрукты. Надо вытащить по одному и с закрытыми глазами определить, что это.

ИГРА (угадай предмет)

ВЕДУЩИЙ : Дорогие друзья! Вот и подошла к концу наша встреча. Вы все очень хорошо потрудились, с достоинством прошли нелегкие испытания, показали свои знания и смекалку. Спасли слоненка.

Давайте возьмем свои корзинки, посмотрим, сколько вы всего собрали,

Слово жюри.

Штуша-Кутуша: : И я за вашу доброту и отзывчивость тоже хочу вас наградить.

Награждение

Общее фото