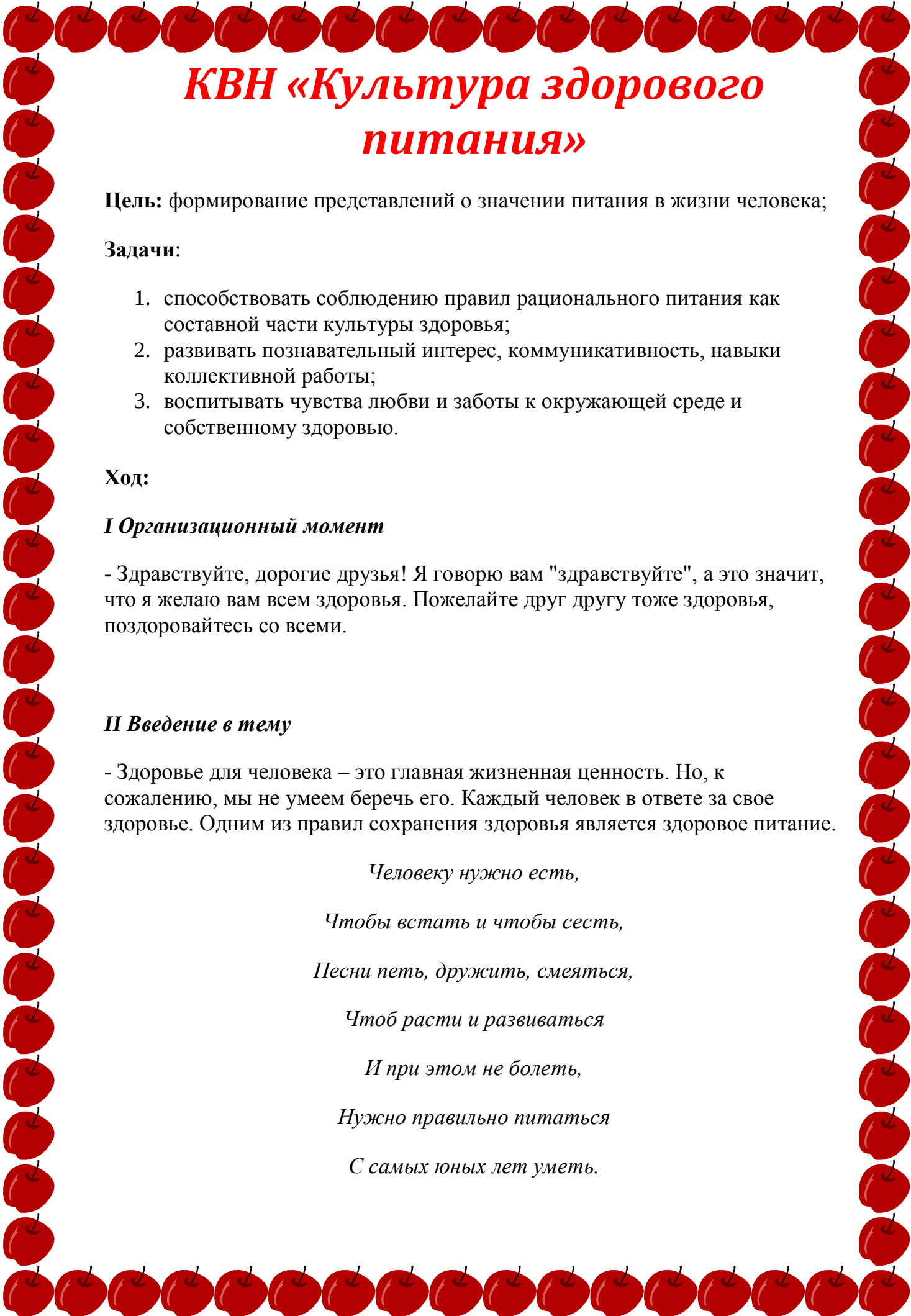




КВН «Культура здорового питания»

Цель: формирование представлений о значении питания в жизни человека;

Задачи:

1. способствовать соблюдению правил рационального питания как составной части культуры здоровья;
2. развивать познавательный интерес, коммуникативность, навыки коллективной работы;
3. воспитывать чувства любви и заботы к окружающей среде и собственному здоровью.

Ход:

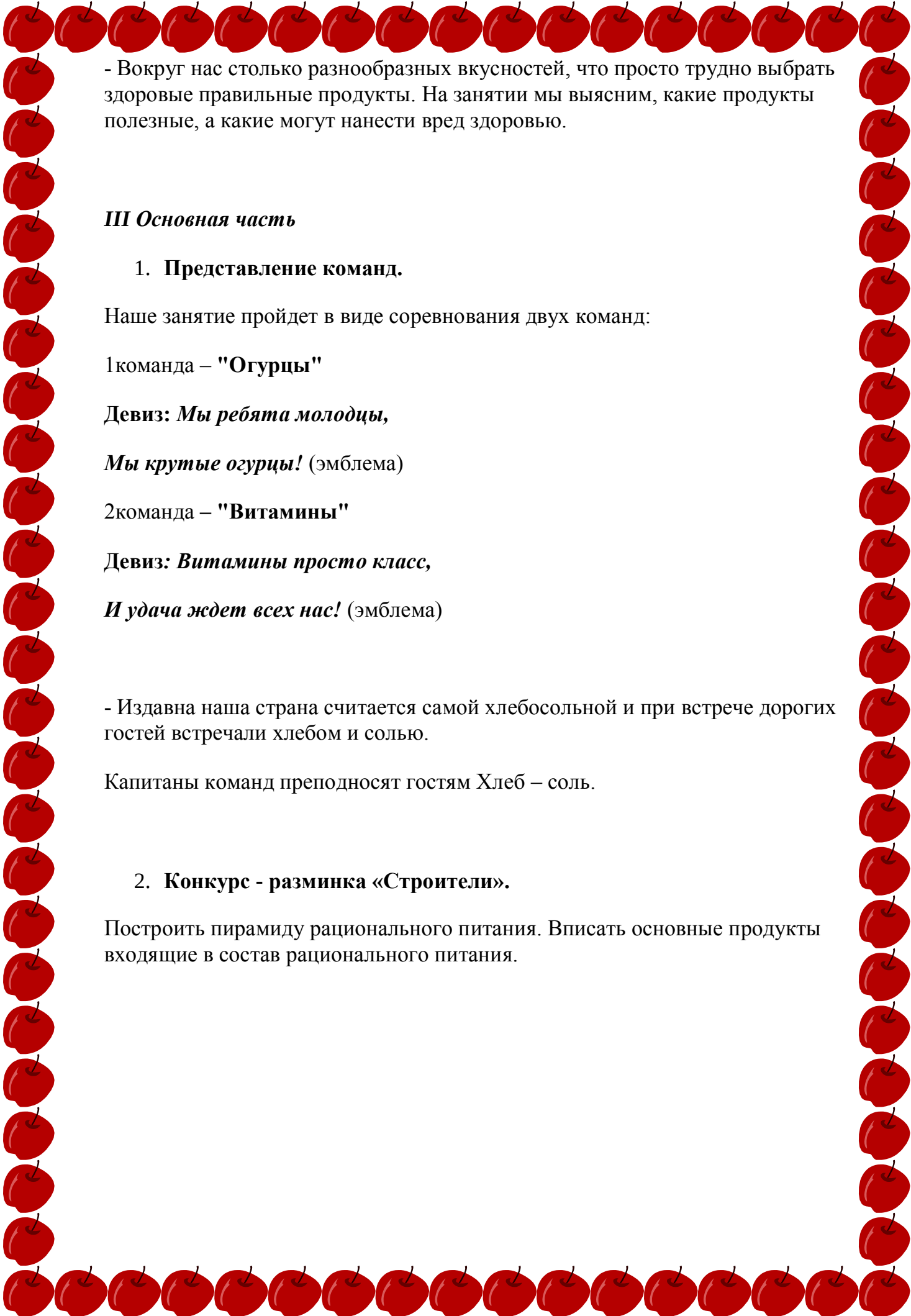
I Организационный момент

- Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам "здравствуйте", а это значит, что я желаю вам всем здоровья. Пожелайте друг другу тоже здоровья, поздоровайтесь со всеми.

II Введение в тему

- Здоровье для человека – это главная жизненная ценность. Но, к сожалению, мы не умеем беречь его. Каждый человек в ответе за свое здоровье. Одним из правил сохранения здоровья является здоровое питание.

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



- Вокруг нас столько разнообразных вкусов, что просто трудно выбрать здоровые правильные продукты. На занятии мы выясним, какие продукты полезные, а какие могут нанести вред здоровью.

III Основная часть

1. Представление команд.

Наше занятие пройдет в виде соревнования двух команд:

1 команда – **"Огурцы"**

Девиз: Мы ребята молодцы,

Мы крутые огурцы! (эмблема)

2 команда – **"Витамины"**

Девиз: Витамины просто класс,

И удача ждет всех нас! (эмблема)

- Издавна наша страна считается самой хлебосольной и при встрече дорогих гостей встречали хлебом и солью.

Капитаны команд преподносят гостям Хлеб – соль.

2. Конкурс - разминка «Строители».

Построить пирамиду рационального питания. Вписать основные продукты входящие в состав рационального питания.



Рис. 5. Пирамида рационального питания

3. Конкурс – меню.

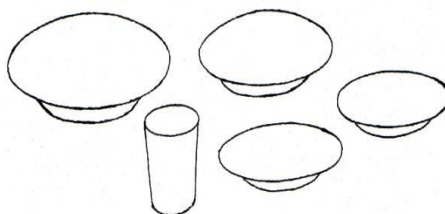
Зачитывается письмо от Карлсона.

Здравствуйте, друзья!

Свое письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье, болит голова, в глазах звездочки, все тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье, и пепси-кола. Это моя любимая еда.

Наверное скоро я буду здоров. Ваш Карлсон.

Напиши названия блюд на обед.



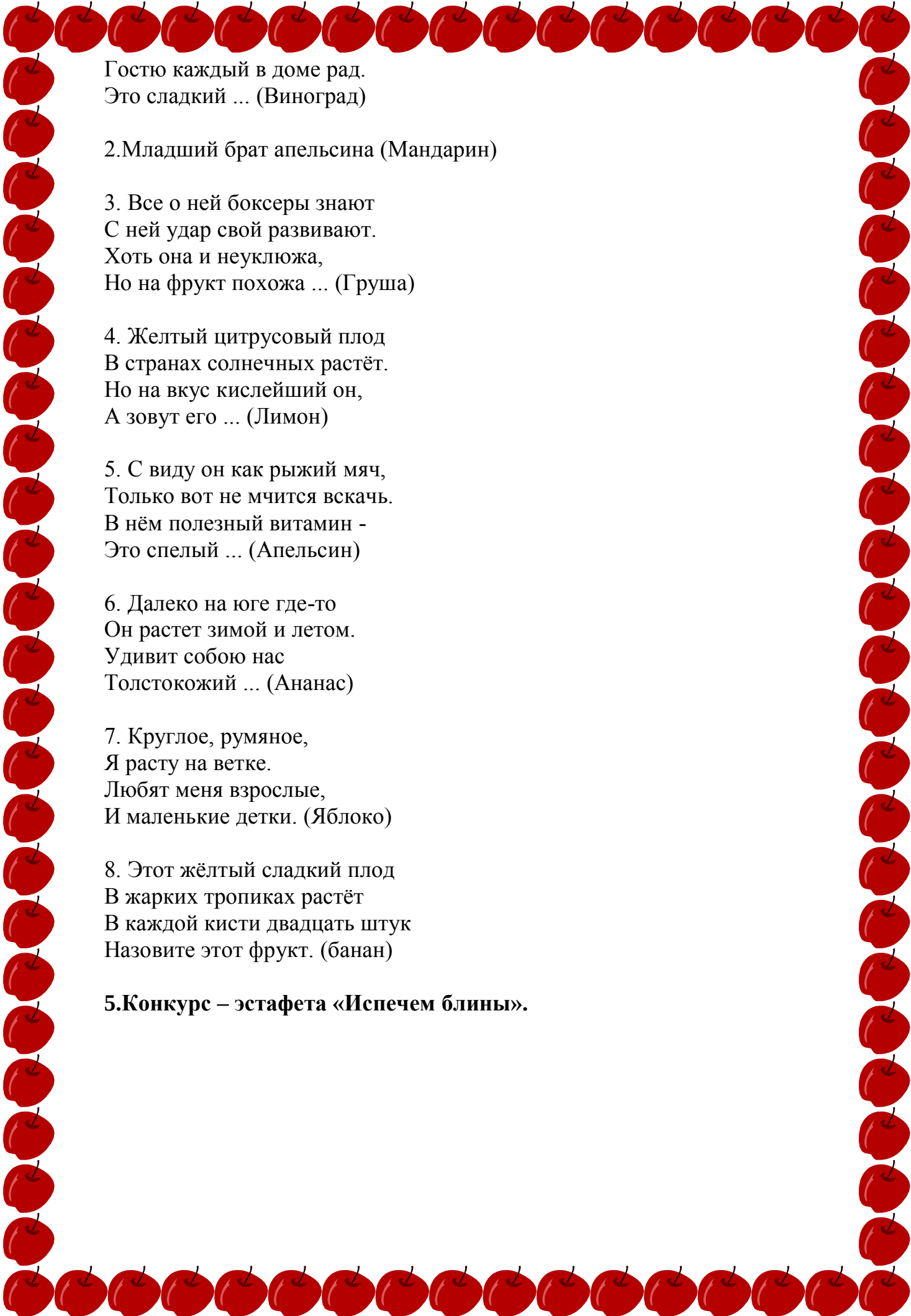
Расшифруйте слова:

Кавтазар, одбе, икднлоп, инжу. (завтрак, обед, полдник, ужин).

3. Конкурс – загадки. «Соберем яблоки».

Отгадать загадку, сорвать яблоко и положить в корзину.

1. Близнецы на тонкой ветке
Все лозы родные детки.



Гостю каждый в доме рад.
Это сладкий ... (Виноград)

2. Младший брат апельсина (Мандарин)

3. Все о ней боксеры знают
С ней удар свой развивают.
Хоть она и неуклюжа,
Но на фрукт похожа ... (Груша)

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

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

8. Этот жёлтый сладкий плод
В жарких тропиках растёт
В каждой кисти двадцать штук
Назовите этот фрукт. (банан)

5. Конкурс – эстафета «Испечем блины».