



КТБУ «Процкий Центр помощи детям,
оставшимся без попечения родителей»

Интеллектуальная игра «Счастливый случай». «Здоровая пища»

Подготовила:
воспитатель высшей квалификационной категории,
Романова М. П.

С. Процкое

ТЕМА: «Формирование знаний о здоровой пище и правильном питании»

Тип мероприятия: интеллектуальная игра «Счастливый случай».

Цель мероприятия: создать условия для формирования знаний о здоровой пище и правильном питании;

Задачи мероприятия:

образовательная: 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.

Основные этапы мероприятия: организационный момент, вводная часть, основная часть, заключительная часть;

Средства воспитания: картинки овощей, фруктов; раздаточный материал: карточки со словами; рисунки овощей сада и огорода.

План мероприятия:

Организационный момент: Переключение воспитанников на воспитательную деятельность

Вводная часть: Вводная беседа и представление команд.

Основная часть: Интеллектуальная игра. Рефлексия.

Заключительная часть: Советы о здоровой пище. Подведение итогов игры награждение победителей

Ход мероприятия:

Воспитатель:

Помни всюду и всегда;

Для нашего здоровья

Полноценная еда

--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, а также болельщики команд, которые помогут командам заработать очки. Какая команда наберёт больше очков и станет победителем.

Представление команд.

Команда «Горошинки»

Команда «Изюминки»

«Первый гейм»

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

Вопросы для 1 команды.

1. Что нужно человеку, чтобы он был активен? (пища)
2. Где содержатся белки? (в мясе, рыбе, молоке, яйце)
3. Травя от 99 болезней? (зверобой)
4. Назовите виды витаминов? (витамины А, В, С, Д)
5. Как называется экзотический мохнатый зелёный сладко – кислый фрукт? (киви)

6. Если высушить виноград, что получится? (изюм)
7. Какой полезный сок весной даёт белоствольное дерево? (берёзовый)
8. Какую часть растения мы едим у гороха? (семена)
9. Как называется плод у лещины? (орех)
10. Основным источником энергии является ...? (углеводы)

Вопросы для второй команды?

1. Какой должна быть пища? (полезной)
2. Где содержатся углеводы? (в хлебе, крупах, сахаре, фруктах)
3. Очень важны для здоровья...? (витамины)
4. Как яблоко и апельсин можно назвать одним словом? (фрукты)
5. Семена какого растения используют для приготовления шоколада? (какао)
6. Если высушить абрикос, что получится? (курага)
7. Какую часть растения мы едим у моркови? (корнеплод)
8. Существует около 1200 рецептов блюд из этого овоща. Какого? (картофель)
9. Блюдо приготовленное с участием коровы и курицы? (омлет)
10. Что является основой пищи? (белки)

Пока идёт подсчет очко, болельщики могут помочь своей команде заработать очки.

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, общий 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.

1. Бабина каша – при рождении ребёнка.
2. 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?

-А теперь конкурс для болельщиков.

Игра «Полезное – бесполезное»

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 конкурса для команд «Что лишнее?»

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)*

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Суп – очень древнее блюдо. Древнейший дошедший до нас рецепт его был очень незатейлив: просто варено из зерна. В Древней Греции участники Олимпийских игр для укрепления сил перед состязанием съедали бульон, сваренный из мяса коз и телят, принесённых в жертву богу Зевсу.

У многих народов всегда считалось, что суп – самый дешёвый способ сохранить здоровье. Средиземноморские народы и народы Северной Африки полагают, что чесночный суп предохраняет от болезней. Крепкий бульон, круто заправленный луком, в Англии считается лучшим средством от простуды.

Щи – основное горячее блюдо русской кухни на протяжении уже более тысячи лет. Сменялись поколения, менялись люди и вкусы, приходили и уходили правители, а щи оставались на русском столе. И богатые, и бедные с удовольствием ели и едят щи. Щи устойчиво сохранялись в разные эпохи, хотя вкусы менялись. Неистребимый ничем аромат щей – «щаной дух» -- всегда стоял в русской избе.

Более полные по составу щи, сваренные на мясном бульоне, назывались «богатые». Про другие говорили «пустые» - их порой варили только из капусты да лука. Нетрудно догадаться, какие щи чаще бывали в барском доме, а какие – в крестьянской избе.

Щи в их наиболее полном варианте содержат: капусту, мясо (рыбу или грибы), коренья (морковь, петрушку, лук), пряности и зелень (перец, лавровый лист, чеснок, укроп, сельдерей) и кислую заправку (сметану, яблоки, капустный рассол). Первая и последняя составные части являются обязательными. Самые простые щи могут состоять из этих двух частей.

Для создания особого, неповторимого вкуса щей огромное значение имело то, что их варили, а затем томили (выдерживали при высокой температуре, но уже без огня) в русской печи.

У слова «щи» есть ещё одно значение. «Кислыми щами» называли шипучий напиток, похожий на квас.

Ухой назывался суп или похлёбка. Огромное количество разных пряностей составляло принадлежность русской ухи в разных видах: уха с гвоздикой называлась чёрною ухой, с перцем – белою, а без пряностей – голою. Гусиные потроха также добавлялись в уху. Московское государство изобиловало рыбою, составлявшею половину года обычную пищу.

В этимологическом словаре Шанского Н.М. можно найти такое толкование происхождения слова «уха»:

Уха – общеслав. Исходное *jucha* . того же корня, что и др.-прус. *iuse* «суп с мясом», лат. *ius* «похлёбка». Суф. производное от той же основы, что латышск. *jaut* «мешать». Уха буквально – «варёное месиво, варено».

Уха – жидкое горячее рыбное блюдо, которое, однако, неправильно было бы называть рыбным супом. Название «уха» закрепилось исключительно за рыбным бульоном только с конца 17 – начала 18 вв. В 11 –12 вв. «ухой» называли также навар из мяса, в 16 – 17 вв. – из курицы. Однако уже с 15 века уху всё чаще начинают делать из рыбы, которая лучше других продуктов давала возможность создать блюдо, принципиально отличающееся от остальных жидких блюд русского стола. Уха превратилась в блюдо быстрого приготовления, с прозрачной жидкостью, похожей на бульон, поэтому её нельзя заправлять. Как рыбный суп, маслом, крупой, мукой, пережаренным луком.

Задание для болельщиков «Мы поварята».

Из набора карточек со словами надо правильно выбрать карточки с названием необходимых продуктов для приготовления супов: для болельщиков команды «Изюминка» -- для борща, а для болельщиков команды «Горошинка» -- для ухи.

Набор для двух команд: капуста, яблоки, картофель, изюм, лук, рыбу, морковь, помидор, свёкла, огурец, пшено, рис, репа, тыква, сыр, мясо, арбуз.

Подведение итогов.

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 суметь!
- 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 Горшок каши.)

Игра с болельщиками «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

Восьмой 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.

Игра с болельщиками «Запомни фрукты и ягоды»

(на доске карточки, 30 секунд запомнить, закрыть глаза, переставить местами несколько карточек)

Яблоко, груша, апельсин, лимон.

Слива, малина, смородина, крыжовник.

Капуста, огурец, морковь, горох

Подведение итогов.

Девятый гейм «Гонка за лидером»

(отгадайте загадки)

Для первой команды.

Горячий, ароматный,

И на вкус весьма приятный,

Он недуг исцеляет,

И усталость прогоняет

Силы новые дает

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,
Выглядит 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.

Болельщики выполняют на альбомных листах рисунок – 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.

Список используемой литературы: «Я иду на урок.» Начальная школа.

Природоведение., Москва «Первое сентября»2000г., «Практика» вкладка к журналу Начальная школа 2011г. №6, Т.С.Козвонина «Почему нужно есть много овощей и фруктов.», «Практика» вкладка к журналу Начальная школа2001г. №4, Е.В.Пьянцева «Ты здоровый», «Практика» вкладка к журналу Начальная школа2011г №12, Интеллектуальная игра «Счастливый случай».

Приложение: раздаточный материал: карточки со словами; тесты.

Яблоко

груша капуста

ананас

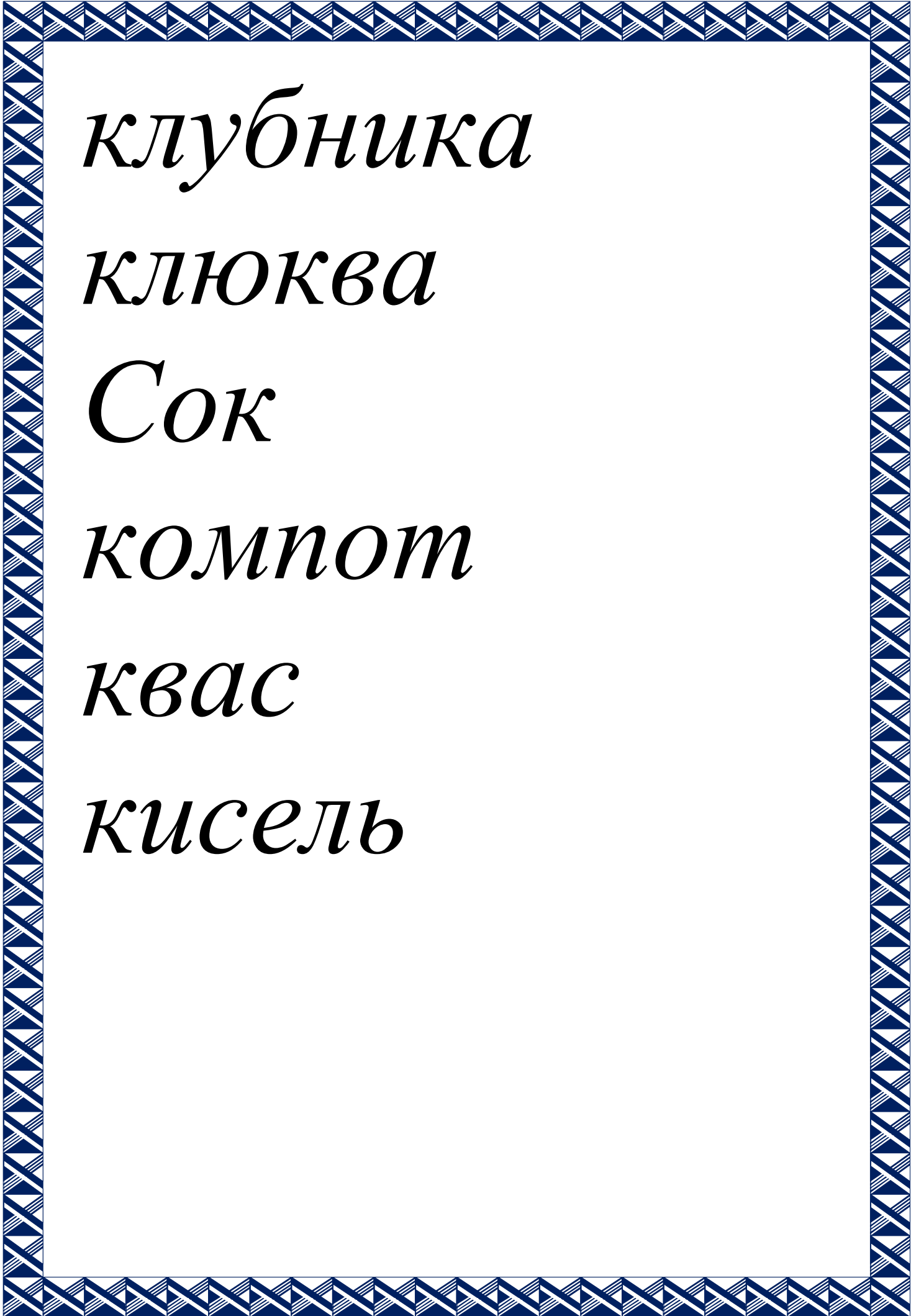
Картофель

помидор

редис свекла

Крыжовник

смородина



клубника

клюква

Сок

компот

квас

кисель

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.

капуста яблоки

картофель изюм лук

рыбу морковь

помидор свёкла

огурец пшено рис

репа тыква сыр мясо

арбуз картофель

морковь лук

