

Интеллектуально- познавательная игра: «Знание – сила».



**Автор: Воспитатель 1
категории
Карпова С.А.**

Цель: Пропаганда здорового образа жизни; воспитание личной ответственности за сохранение своего здоровья.

Задачи:

- Расширить и актуализировать знания воспитанников о пагубном воздействии вредных привычек на личное здоровье;
- Систематизировать знания о правилах здорового питания, о влиянии физической культуры на здоровье человека;
- Формировать тенденции и установки к ЗОЖ.

Правила игры:

- *Игра состоит из 4 туров.*
- *В игре принимают участие 2 команды.*
- *Право ответа на вопрос (задание) есть только у капитана.*
- *Если капитан посчитает нужным, то передаст право ответа любому игроку своей команды.*
- *Каждый ответ команды оценивается 1 баллом.*
- *На размышление и обсуждение вопроса даётся не более 1 минуты.*
- *Подсчёт баллов ведёт жюри.*
- *Побеждает команда, набравшая большее количество баллов.*

1 тур.

«Секреты здорового питания»



1 задание. Разминка

ЛОЖЬ

ПРАВДА

Шоколад полезен для мозга.



Правильный ответ: Правда.

Шоколад содержит магний и калий, которые обеспечивают нормальную работу нервной системы. Шоколад улучшает память, повышает внимание, стимулирует мозговую деятельность.



Зеленый чай полезнее, чем черный.



Правильный ответ: *Правда.*

В зеленом чае больше витаминов и антиоксидантов, т.к. он не проходит процесс ферментации. **Зеленый чай** обладает большим количеством **полезных** свойств, доказанных учеными и врачами. Он стимулирует работу мозга, замедляет процессы старения в организме, помогает нормализовать вес, снижает вероятность развития рака и диабета второго типа, борется с неприятным запахом изо рта, укрепляет сердечно-сосудистую систему.



Еда на ночь помогает уснуть.



Правильный ответ: *Ложь.*

Врачи рекомендуют ужинать не менее чем за 2 часа перед сном. Еда на ночь нарушает пищеварение, способствует набору веса.



**Плоды шиповника содержат большое количество
витамина С.**



Правильный ответ: *Правда.*

В 100 г плодов шиповника приблизительно 650 мг аскорбиновой кислоты, т.е. витамина С. Для сравнения: в 100 г черной смородины - до 300 мг, облепихи - до 200 мг, яблок - 10-30 мг. **Шиповник** – природная кладезь антиоксидантов, которые оказывают мощное противовоспалительное действие и снижают риск возникновения множества заболеваний.



Молочные продукты - источник кальция.



Правильный ответ: Правда.

Молоко и кисломолочные продукты богаты кальцием. **Кальций** необходим для костей, зубов, красоты волос, зоркого зрения. Бактерии, составляющие главную ценность кисломолочных продуктов, повышают иммунитет, улучшают работу пищеварительной системы, влияют на гормональный фон, а многочисленные витамины групп А, В, D вместе с животным белком и аминокислотами в целом укрепляют здоровье.



Морковь замедляет процесс старения организма.



Правильный ответ: Правда.

Морковь - это кладезь витаминов, минералов и микроэлементов: в нем содержатся витамины групп А, В (они отвечают за стресс), витамин С, Е, калий, магний, кальций, железо.



Бананы поднимают настроение.



Правильный ответ: Правда.

Это один из самых известных продуктов-антидепрессантов. Аминокислота триптофан, которую содержит этот фрукт, усваивается организмом, где он превращается в "гормон счастья" серотонин.

Серотонин **поднимает настроение** и улучшает сон, снимает депрессию и тревожность. В **бананах** также много витамина B6, который защищает нервную систему от негативного воздействия. А еще этот фрукт полезен при хронической усталости и хандре.



Рыба должна быть важной частью рациона каждого человека.



Правильный ответ: Правда.

Белок, как основной компонент наших клеток и тканей, содержит в рыбе все необходимые аминокислоты, которые способствуют росту и развитию ребенка. Омега-3 и Омега-6, содержащиеся в рыбе, играют важную роль для формирования нервной системы, улучшения концентрации внимания и памяти, а также для развития зрения. Кроме того, рыба является богатым источником витаминов и минералов, которые способствуют правильному формированию зубов и костей, нормальному функционированию щитовидной железы, а также оказывают противовоспалительное и антиоксидантное действие.



Задание № 2.

«Щи да каша - пища наша»



1. Вопрос. Эта каша на Руси считалась лакомством и деликатесом и подавалась на столы богатых людей. Зато во времена Советского Союза это блюдо стало ключевым в меню детских учреждений и общественных столовых. О какой каше идет речь?

Эта каша легко усваивается, положительно влияет на формирование костей и мышц.



Правильный ответ: **манная каша**



2. Вопрос. Витамины и минералы, входящие в состав этой крупы, приводят в норму артериальное давление, укрепляют сосуды, снижают риск возникновения инсульта, нормализуют работу печени и пищеварительной системы, способствуют повышению тонуса кожи и разглаживанию морщин. Эта каша очищает организм от токсинов, снижает уровень холестерина.



Правильный ответ: **пшённая каша**

Пшённая каша — источник сложных углеводов, «топлива» для клеток, обеспечивающего организм энергией.

В пшённой каше содержатся водорастворимые витамины группы В: В1, В2, В3, В5, В6 и В9.



3. Вопрос. Эту крупу часто называют «царицей круп». Из нее можно приготовить разнообразные блюда: каши, супы, котлеты, зразы, запеканки. Каша из этой крупы считается одной из самых полезных. Она благоприятна при сердечно-сосудистых болезнях, диабете, проблемах с поджелудочной железой, анемии и многих других заболеваниях.

Эту крупу используют как эффективное средство в борьбе с бессонницей.



Правильный ответ: **гречневая.**

Гречка богата минералами и микроэлементами. Гречневая каша считается диетическим продуктом.



4. Вопрос. Этой крупой питается почти половина населения земного шара. Не содержит белка глютена, поэтому не вызывает аллергической реакции. Зато в ней много сложных углеводов, витаминов группы В. О каком зерне идет речь?

Каша полезна для нервной системы, помогает восстановить организм после тяжелых болезней и операций.



Правильный ответ: **рисовая каша**

Рис качественно насыщает, помогает поддерживать иммунитет, полезен для нервной системы, содержит цинк, йод, фосфор и медь, улучшает пищеварение, выводит вредные вещества из организма. Не зря на Востоке это самый популярный продукт.



5. Вопрос. Каша из этого продукта полезна для всего организма. Она омолаживает организм, нормализует давление, снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, помогает бороться со стрессами, нормализует работу ЖКТ, улучшает состав крови, поддерживает здоровье волос, ногтей и кожи, помогает при лечении туберкулеза, укрепляет стенки сосудов, полезна при проблемах с почками и печенью, снижает уровень холестерина в крови.



Правильный ответ: овсянка.

Овес содержит в себе такие полезные вещества как клетчатка, ненасыщенные жирные кислоты, микроэлементы (железо, кальций, калий, фосфор и цинк), витамины (А, В1, В6, Е, К, РР).



3 задание.

«Чёрный ящик».

Необходимо узнать предмет по описанию. Если команда угадывает с первой подсказки, то получает 3 балла. С каждой подсказкой уменьшается количество получаемых баллов.



Витамин С

Участвует в превращении
холестерина в желчные кислоты

Витамин В2

Необходим для образования
эритроцитов и антител

Витамин В5

Усиливает
НЕвосприимчивость
организма к инфекциям

Калий

Нормализует
водный баланс

Витамин В6

Стимулирует
обмен веществ

Каротин

Естественный
имуностимулятор

Витаимн В9

Регулирует настроение
и заряжает позитивом

Витамин В3

Обеспечивает стабильность
нервной деятельности

Витамин В1

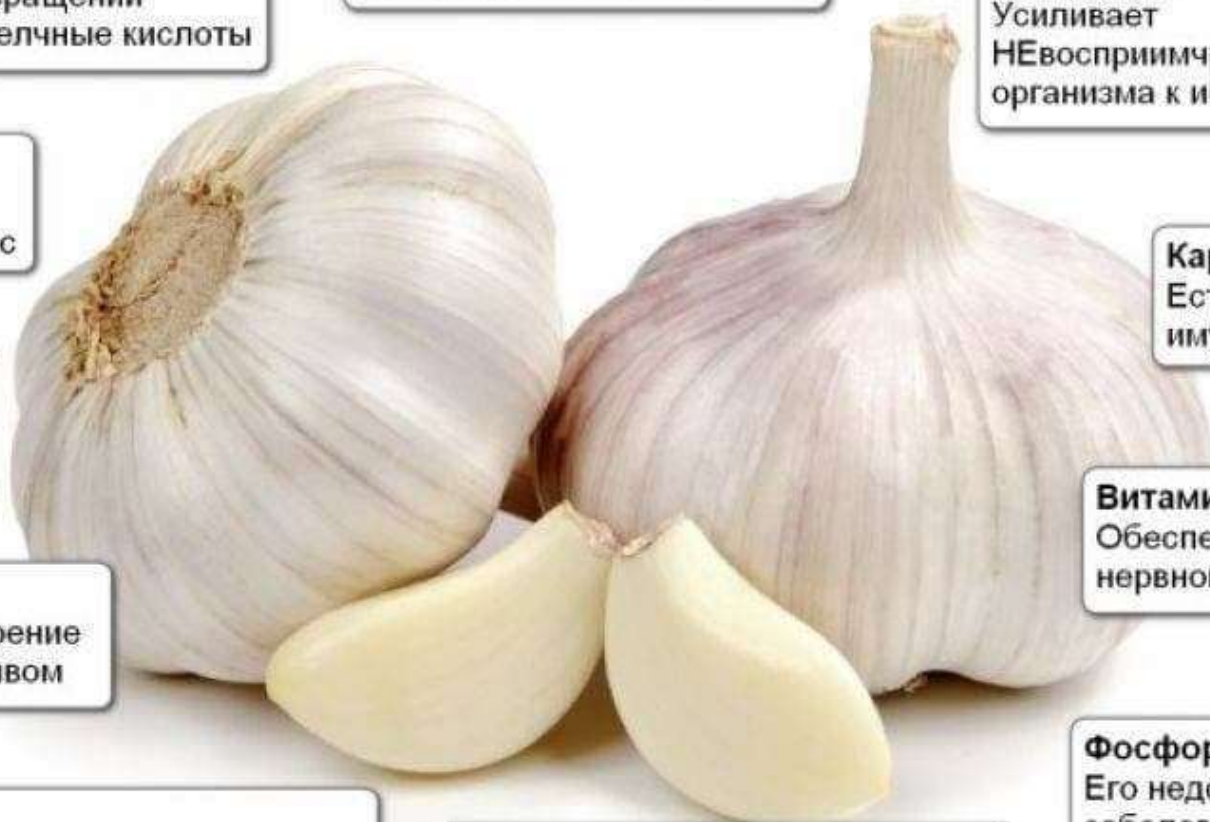
Помогает поддерживать работу сердца,
пищеварительной и нервной системы

Фосфор

Его недостаток провоцирует
заболевание костей

Кальций

Недостаток кальция провоцирует
остеопороз и рахит



ЕДАТОП

2 тур.

« Кто курит табак, тот сам себе враг»

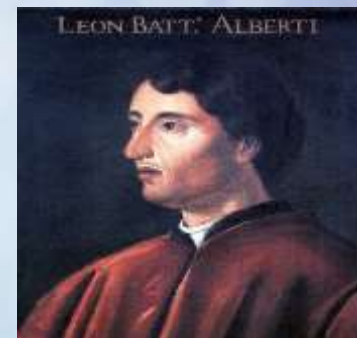
«Привычка принуждает нас ко многим глупостям; самая большая глупость - стать её рабом»

Наполеон



«Кто друг дурным привычкам, тот враг себе»

Л. Альберти



«Сначала мы формируем привычки, потом привычки формируют нас».

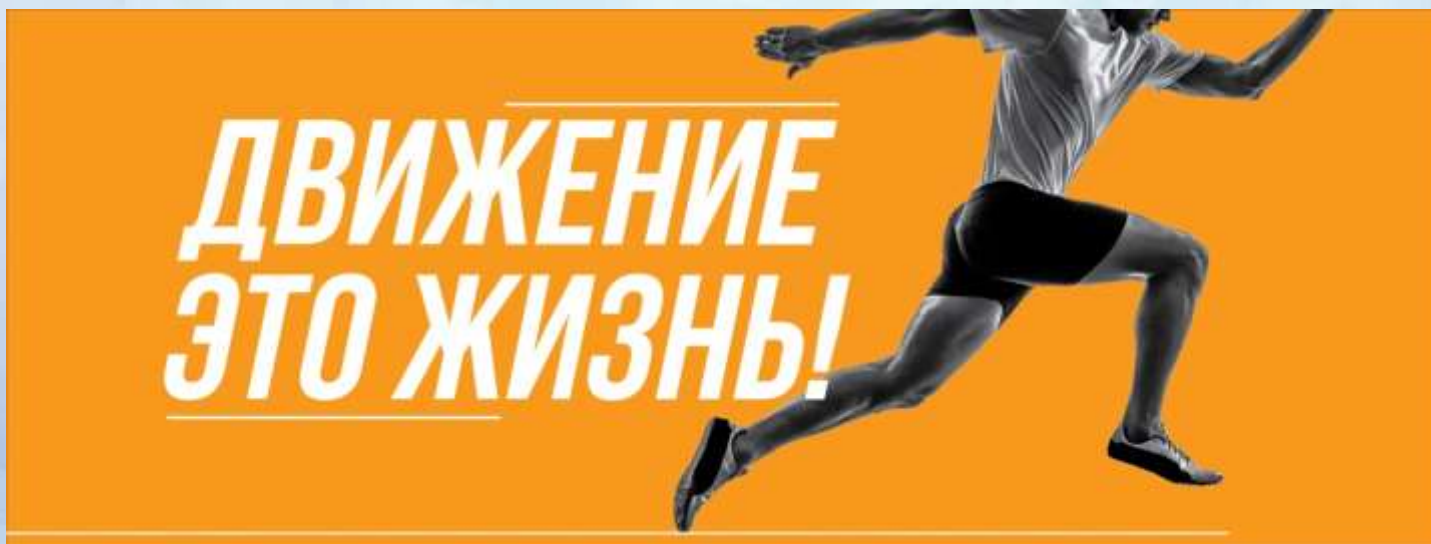
Джон Драйден



3 тур.

« Движение – жизнь».

Древние греки утверждали: «Хочешь быть здоровым – бегай. Хочешь быть красивым – бегай. Хочешь быть умным – бегай!».



В мире спорта.

1. Гимнастика	2. Автомобиль- ный кросс	3. Альпинизм	4. Футбол
5. Волейбол	6. Бег	7. Биатлон	8. Гонка
9. Спортивная ходьба	10 Баскетбол.	11. Боулинг	12. Бадминтон

4 тур.
Творческий.
«Ромашка здоровья»



Будьте здоровы!

