Муниципальное казенное образовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 16»

Интеллектуальная игра

«ФРУКТОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ»

 Выполнила:

Учитель высшей категории

МКОУ СОШ № 16

Злыднева Любовь Викторовна

г. Дзержинск

2012 г.

*Цель интеллектуальной игры:*

Познакомить младших школьников с основными натуральными витаминами и их значением для здоровья человека.

*Задачи интеллектуальной игры:*

1. Формировать правильное отношение детей к здоровому питанию (к овощам и фруктам особенно)

2. Расширять кругозор

3. Развивать творческие способности и воображение детей

4. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью

5. Сплотить классный коллектив

- Добрый день, дорогие ребята и уважаемые гости! Сне очень приятно, что мы сегодня все с вами собрались на нашем очередном занятии кружка «Разговор о правильном питании». Давайте подарим друг другу улыбки и, конечно, улыбнемся нашим дорогим гостям.

- Спасибо! Садитесь.

- Я думаю, что мы хорошо проведем время. Итак, мы продолжаем с вами тему «Овощи и фрукты - полезные продукты» (читают дети с доски).

Мы поиграем сегодня в интеллектуальную игру «Фруктовый коктейль».

- Согласитесь, что у нашей игры интересное название. Я думаю, что каждый из вас захочет опробовать фруктовый коктейль, но прежде всего, мы должны вместе разобраться, что означает само слово «коктейль». Расскажите, что вы знаете об этом.

(Ответы детей).

А вот Вике и Мише было дано задание: найти историю возникновения коктейлей.

*Вика*

*История возникновения коктейлей овеяна загадочными легендами и вымыслами. Смешивание различных видов напитков, фруктов вошла в моду и покорила весь мир. Есть очень много рецептов коктейлей. Некоторые используются как просто вкусный напиток. А некоторые являются «таблеткой» для нашего организма.*

*Миша*

*Я хочу добавить немного к тому, что уже сказала Вика. Коктейли были уже известны 200 лет тому назад. По мнению испанцев, слово это происходит из выражения «колла дик алло», что в переводе означает «хвост петуха». Так назвал свой новый напиток бармен из местечка Кимпаче на берегу Мексиканского залива. Коктейли - определенное новшество в русской кухне и относится к праздничным напиткам. Они бывают питательными, утоляющими жажду, освежающими, лечебными (т.е. витаминизированными).*

- Молодцы! Много интересного мы узнали про коктейли. Но я вам предлагаю еще один вид коктейля - интеллектуальный.

- Как вы думаете, что может обозначать это слово? (ответы детей, учитель обобщает).

- А вот в словаре Ожегова, с которым мы уже знакомы и работали на других уроках, это слово означает….

- Вот мы и будем развивать наш интеллект.

-Подумайте, дети, зачем мы питаемся? (ответы детей - мы питаемся, чтобы расти здоровыми, крепкими, сильными)

- А все ли продукты необходимы нашему организму? (ответы детей - нет, т.к. одни продукты мы называем полезными, а другие - неполезными).

- А почему мы их делим на 2 группы? (ответы детей - одни продукты содержат витамины, другие - нет; учитель подходит к корзине с фруктами)

- Вот теперь давайте и вспомним о фруктах. «Ну и фрукт!» - в каких случаях мы так говорим человеку? (ответы детей - когда высказывают кому - то неодобрение)

- Сказать «Ну, и фрукт!» - про настоящий фрукт никому и в голову не придет. Разумеется, одни предпочитают яблоки, другие - груши. Посмотрите, у нас целая корзина с фруктами. Может, кто-то из вас помнит загадки или стихи про фрукты?

-Все знают о том, что фрукты это не только вкусная, но и необходимая человеку пища. Существует такая легенда:

*Любимая слуга, много лет тому назад, попавший в немилость царю, который приказал кормить его только одним видом пищи, сказал: «Я выбираю лимон. Его аромат будет веселить мне мысли, кожура плодов и зерна будут полезны для моего сердца. В мякоти же лимона я найду себе пищу, а соком буду утолять жажду».*

- А вот Алеша нам тоже подготовил о пользе фруктов

*Алеша*

*Фрукты - это поставщики витаминов. Отсутствие их в питании приводит к болезням. Витамины - это вещества, необходимые для поддержания жизни. Еще в конце 17 века было обнаружено, что с помощью свежих фруктов и овощей такая опасная болезнь, как цинга, полностью излечивается. Ученым понадобилось 100 лет, чтобы открыть причину этого явления. Оказывается, свежие фрукты содержат такие витамины, как С,Н,Р, А, Д, Е, К, витамины группы В. Употребляйте как можно больше фруктов и овощей.*

- Молодец, Алеша! Я думаю, что такие болезни нам не грозят, т.к. сейчас очень большой ассортимент фруктов. Необходимо только разобраться, чем богаты и для чего необходимы те или иные фрукты. Я вижу, что вы очень хорошо подготовились и уверена, что знаете о фруктах очень много. Сейчас мы это проверим.

Вы уже объединились в команды так, как вам нравиться, удобно. Уже выбрали капитанов, названия. Можно начинать нашу конкурсную программу. Давайте поприветствуем друг друга. 1 группа - Апельсинки, 2 группа - Витаминки.

- Слушаем правила игры. на столах у вас лежат конверты с вопросами. Вам нужно достать вопросы, обдумать их и дать ответы. Отвечать должен один ученик. На обдумывание дается 1 минута. Капитаны команд, получите корзинки для жетонов - фруктов.

*Вопросы викторины*

*1. Какие ягоды и фрукты наиболее богаты витамином С? (лимон, апельсин, мандарин, крыжовник, киви, шиповник)*

*2. Какой плод на 50-90% состоит из аскорбиновой кислоты? (лимон)*

*3. Почему абрикосы желтые? (много каротина)*

*4. Как называют сухой абрикос с косточкой? (урюк)*

*5. Какие фрукты обладают противомикробными, противовоспалительными свойствами?(яблоки) А также яблоки используют при авитаминозе, малокровии, при головной боли. При кашле, отеке голосовых связок пьют яблочный чай.*

*6. Какое яблоко сохраняется дольше - сорванное с плодоножкой или без нее? (С плодоножкой. Если ее убрать, то через отверстие в верхушке яблока будет испаряться влага, а внутрь будут попадать микробы)*

*7. У какого фрукта много семян? (гранат)*

*8. Какой фрукт, когда незрелый, имеет вяжущий вкус?(хурма)*

*9. Каким ножом следует пользоваться для очистки и нарезки овощей? (Из нержавеющей стали - это уменьшит потерю витаминов, особенно аскорбиновой кислоты)*

*10. Как нужно мыть овощи и фрукты? (в целом, не разрезанном виде)*

*11. Какие жидкости используют для приготовления коктейля? (соки, молоко, сиропы, минеральную воду)*

*12. Чем можно украсить готовый коктейль? (взбитыми сливками, консервированными и свежими фруктами)*

*-*На столе мы тоже видим коктейли, украшенные фруктами.

Я благодарю вас. игра показала, что много вы знаете о пользе фруктов. Подсчитайте, сколько жетонов - фруктов у вас получилось? Хорошо потрудились, а теперь давайте отдохнем, проведем оздоровительную минутку.

*Упражнение «Деревце» под музыку*

*Стоя или сидя за столом, поставьте ноги вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Сделайте спокойно вдох и выдох, плавно поднимите руки. Держите их ладонями друг к другу, пальцы вместе. Потянитесь всем телом. Вытягиваясь вверх, представьте крепкое, сильное деревце. Высокий стройный ствол тянется к солнцу. Организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем. Опустите руки и расслабьтесь (15 - 20 сек.)*

- Следующим этапом нашего конкурса будет проверка задания, которое вы получили на прошлом занятии. Вам нужно было найти, какие витаминные напитки употребляли много лет тому назад, т.е. ваши прабабушки и прадедушки, но известны и дошедшие до наших дней.

-Слушаем команды.

- На столе вы можете увидеть атрибуты, которые использовали для напитков. Вы нашли удивительно вкусные и полезные напитки, которые используют и любят до сих пор.

 - Молодцы! Обе команды хорошо подготовились и получили жетоны. И последним этапом нашего конкурса мне хотелось провести конкурс капитанов.

- Подходит к концу наша игра. Давайте подсчитаем количество фруктов в ваших корзинках. Итоги.

- Можно ли сделать из ваших фруктов коктейль? Какой он получится? Итак, из нашей игры вышел чудесный интеллектуальный коктейль. Игра показала, что вы, несомненно, будете заботиться о своем здоровье и будете жить долго и счастливо. Мы с вами сегодня пытались изобразить дерево. Настоящее дерево, если оно могучее и крепкое, может противостоять ветрам, морозам, засухам. Так и наше здоровье поможет нам пройти через все жизненные невзгоды. Но для этого нужно заботиться о своем здоровье.

- Ребята, а сейчас давайте подведем итог нашего занятия. какую пользу принесло это занятие? Чем бы вы могли поделиться дома?

Домашнее задание для вас такое:

1. узнать, для чего необходимы витамины С, Н, Р, А, Д, Е, К, витамины группы В. К чему приводит их недостаточность. Капитаны, получите задание и подумайте, как распределить его в группе.

2. вместе со взрослыми приготовьте дома коктейль. Но для этого вам нужно вспомнить все правила приготовления пищи, которые мы проходили на занятиях.

- Пусть каждый фрукт принесет радость, доброту, здоровье. Сейчас капитан возьмет корзинку и раздаст вам фрукты. Давайте попрощаемся с нашими гостями, подарим им рецепты и пригласим попробовать коктейль.