**И Г Р А**

**«Правильное питание с Карлсоном»**

**Цели игры:**

Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

Развитие активной жизненной позиции;

Развитие навыков групповой самоорганизации, умения вести диалог;

Воспитание ценностей ориентации на здоровый образ жизни;

Повторение и обобщение материала о правильном питании.

**Рекомендуемые костюмы:**

Карлсон: комбинезон, панамка, пропеллер.

**Форма проведения:**

Перед началом урока учащиеся делятся на 2-3 команды. Столы составляются таким образом, чтобы каждая команда сидела вокруг своего стола.

**Задания и методические рекомендации**

**Введение.** В качестве введения в тематику станции рекомендуется рассмотреть и обсудить стихотворение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала»

Юля плохо кушает,

Никого не слушает.

-Съешь яичко, Юлечка!

Не хочу, мамулечка!

- Съешь с колбаской бутерброд!

Прикрывает Юля рот.

- Супик?

- Нет …

- Котлетку?

- Нет…

Стынет Юлечкин обед.

- Что с тобою, Юлечка?

- Ничего, мамулечка!

- Сделай, девочка, глоточек,

Проглоти еще кусочек!

Пожалей нас, Юлечка!

- Не могу , мамулечка!

- Сделай, девочка, глоточек,

Проглоти еще кусочек!

Пожалей нас, Юлечка!

Мама с бабушкой в слезах –

Тает Юля на глазах!

Появился детский врач –

Глеб Сергеевич Пугач.

Смотрит строго и сердито:

- Нет у Юли аппетита?

Только вижу, что она,

Безусловно не больна!

А тебе скажу, девица:

Все едят-

 И зверь и птица,

От зайчат и до котят

Все на свете есть хотят.

С хрустом конь жуёт овес.

Кость грызет дворовый Пес.

Воробьи зерно клюют, Там, где только достают,

 Утром завтракает Слон –

Обожает фрукты он.

Бурый Мишка лижет мёд.

В норке ужинает Крот.

Ищет желуди Кабан.

Ловит мошку ловкий Стриж.

Сыр швейцарский

Любит Мышь …

Попрощался с Юлей врач –

Глеб Сергеевич Пугач.

И сказала громко Юля:

- Накорми меня мамуля!

**Упражнение «Загадки от Карлсона»**

**Цель:**  повторение и обобщение материала

О правильном питании.

**Легенда:** учащиеся послушали стихотворение С. Михалкова. Ведущий спрашивает , кто догадался, чему будет сегодня посвящено занятие? (Ответы детей).

*Ведущий:* Сегодня поговорим о правильном питании, а поможет нам в этом Карлсон. Дело в том, что Карлсон очень любит загадки, он захотел загадать их вам.

**Ход упражнения:** учащимся зачитывают загадки о продуктах правильного питания:

Свежее, душистое, в саду на ветке растет. (Яблоко)

Грозди спелые висят, срочно просят их сорвать. (Виноград);

Уродилась я на славу, голова бела, кудрява. Кто любит щи – меня в них ищи. (Капуста);

Знают все ее вокруг, в винегрет ее кладут. (Свёкла);

Сидит дед, во сто шуб одет. Кто его раздевает, тот слезы проливает. (Лук).

**Упражнение «Что полезного в продуктах»**

**Цель:** обобщить знания о рациональном полезном питании.

**Легенда:** Карлсон знает полезные продукты, знает много загадок про них, но к сожалению, не знает, чем конкретно они полезны. Давайте поможем ему и вспомним, чем полезны продукты.

**Ход упражнения:** каждой команде предлагается подумать и ответить на вопрос: что полезного содержится во фруктах (привести примеры конкретных фруктов и указать чем они полезны), овощах, молочных продуктах, рыбе и т.д.

**Примеры ответов:**

«В сыре содержится кальций, полезный для костей, волос, ногтей»

«Рыба – фосфор, полезна для развития мозга»

«Морковь полезна для роста и зрения»

Рекомендуется также попросить учащихся зарисовать полезные и вкусные продукты.

**Упражнение «Собери картинку»**

**Цель:** развитие логического мышления, умения работать в команде.

**Легенда:** Карлсон шалил с ножницами, увлекся и случайно порезал все картинки на столе Малыша. Давайте поможем их собрать.

**Ход упражнения:** каждой команде выдается рисунок продукта питания, разрезанный на несколько частей. Задача команд – составить картинку как можно быстрее.

**Упражнение «Правила питания»**

**Цель:** повторение и обобщение материала о правильном питании

**Легенда:** Карлсон совершенно не знает о том, что есть правила питания и поведения за столом.

**Ход упражнения:** командам предлагается подумать и ответить, какие принципы правильного питания они знают. Педагогу рекомендуется записывать правила, приведенные учащимися на доске.

Примеры ответов:

Перед едой мой с мылом руки.

Старайся соблюдать режим питания (завтрак, обед, полдник, ужин)

Ешь не торопясь, небольшими кусочками, тщательно пережёвывай пищу с закрытым ртом.

Во время еды не разговаривай и не читай. Ешь в меру и не переедай. Воздерживайся от очень жирной, острой, соленой пищи. Не ешь много сладостей.

Старайся питаться разнообразно, организм должен получать все необходимое.

**Упражнение «Восстанови пословицы»**

**Цель:** повторение и обобщение материала о правильном питании, развитие кругозора памяти.

**Легенда:** Карлсон решл проверить себя, свои способности памяти: разрезал несколько пословиц пополам и попытался их собрать, но у него ничего не получилось, он забыл их концовки. Давайте поможем Карлсону и найдем правильные концовки к каждой пословице.

**Ход упражнения:** учащимся предлагается вспомнить и восстановить окончание пословиц.

**Примеры разорванных пословиц:**

Худ обед, и обед и ужин.

Каковы еда да питье, то глух и нем.

Всякому нужен коли хлеба нет.

Когда я ем, таково и житье.

**Упражнение « Продукты для развития памяти»**

**Цель:** развитие кругозора, обобщение материала о правильном питании.

**Легенда:**

Ведущий: А знаете ли вы ребята, что есть продукты, которые способствуют развитию нашей памяти? Какие назовите? (ответы детей). Карлсон тоже знает и теперь включит их в свой ежедневный рацион.

**Ход упражнения:**  командам предлагается подумать и назвать продукты, которые полезны для развития памяти.

Примеры продуктов для развития памяти:

1. Цельнозерновые. Для улучшения памяти обязательно включайте в свой рацион крупу, пшеничные отруби, пшеничные ростки.
2. Орехи, Витамин Е, который содержится в орехах, предотвращает ухудшение памяти. Отличный источник витамина Е – зеленые листовые овощи, семечки яйца, коричневый лист и цельнозерновые.
3. Черника, Экстракт черники полезен не только для зрения, но и для укрепления памяти.
4. В рыбе, масле из грецких орехов и льняных семечек содержатся кислоты омега – 3, необходимые для здоровья нервной системы. В рыбе также содержится йщд, который улучшает ясность ума.
5. Помидоры. Ликопен, мощный антиоксидант, находящийся в помидорах, помогает избавиться от свободных радикалов, повреждающих клетки и приводящих к слабоумию.
6. Черная смородина. Витамин С улучшает живость ума. Один из лучших источников витамина С – черная смородина.
7. Тыквенные семечки. Гость семечек в день - это рекомендуемая доза цинка, необходимая для улучшения памяти и навыка мышления.

**Упражнение «Пройти лабиринт»**

**Цель:** развитие логического мышления, внимания, умения работать в команде.

**Ход упражнения:**  каждой команде выдается лабиринт, задача команд – быстро найти короткий путь выхода из лабиринта.

 

**Упражнение «Обвести двумя руками»**

**Цель:** развитие мелкой моторики, активизация работы двух полушарий мозга.

**Ход упражнения:** каждому участнику команды выдается рисунок. Необходимо обвести рисунок. Необходимо обвести рисунок по контуру одновременно двумя руками, не отрывая карандаш от листа.

**Завершение игры. Упражнение « Разминка для ума»**

**Цель:** активизация творческого мышления, развитие умения находить нестандартные решения задач.

**Ход упражнения:**  каждой команде выдаются «Друдлы» - рисунки, которые не имеют однозначного варианта ответа на вопрос «Что это такое?». Задача команд – придумать как можно больше вариантов трактовок картинок.

  