**Игровое занятие по правильному питанию**

 **в 1 классе.**

**Составление книги «Советы долгожителя».**

**Цели:**

1. раскрыть значение правильного питания: режим, качество и количество пищи;
2. ознакомить детей с правилами приёма пищи.

**Оборудование:**

воздушный резиновый шарик; 2 стакана воды, самодельная книга «Советы долгожителя»; конверт с разрезанными четверостишьями; пустые бутылки и коробки из-под кока-колы, пепси-колы, фанты, чая, сока, молока, минеральной воды; листы в клеточку квадратной формы; рабочие листы; конверты с пословицами; конверты со словами из пословиц.

**План занятия.**

1.Организационный момент.

2.Заполнение книги.

А) Полезные продукты.

Б) Полезные напитки.

В) Гигиена питания.

Г) Кто переедает, тот жизнь себе сокращает.

Д) Режим дня.

Е) Кто медленно жуёт, тот долго проживёт.

3. Подведение итогов.

**Ход игры.**

**1. Организационный момент.**

Сегодня на занятие мы напишем одну очень важную книгу, которая называется «Советы долгожителя».

-Кто такой долгожитель? (Ответы детей.)

-Действительно, долгожителями называют людей, возраст которых превышает 80 лет.

-Хотите ли вы долго жить и всю жизнь оставаться здоровыми?

Чтобы это желание исполнилось, нам надо раскрыть тайны долгожительства.

**2. Заполнение книги.**

**А) Полезные продукты.**

- В чём один из секретов долгожительства, вы узнаете, прослушав стихотворение.

Ежедневно непременно

С аппетитом нужно есть:

Рыбу, сыр и простоквашу,

Фрукты, овощи и кашу.

Масло сливочное тоже,

И сметану, и творожник,

А для худых полезны сливки.

Ежедневно непременно

Надо есть всё, что полезно!

- Итак, в чём же главный секрет долгожительства? Выберите правильный ответ (на доске ответы):

* в сытном питании;
* в полезном питании;
* в обильном питании.

- Совершенно верно, это полезное питание. Первый совет у нас готов. Вставим лист со словами «полезное питание» в книгу.

- На доске висят нарисованные и вырезанные из бумаги различные полезные продукты (фрукты, овощи, молочные продукты, мясо, рыба, курица, крупы). Выберите себе одну из картинок.

 - Разбейтесь на группы в зависимости от картинок, которая у вас в руках: 1группа – фрукты, 2 группа – овощи, 3 группа – молочные продукты, 4 группа – рыба, курица, мясо, 5 группа – крупы.

- Каждая группа, назовите причины, по которым вами выбранные продукты полезны. ( После объяснений команды складывают свои картинки в пустые файлы и вставляют в книгу.)

**Б) Полезные напитки.**

-Помимо правильной, здоровой пищи человеку необходимо достаточное питьё. Школьник в среднем теряет за день 2 литра воды, поэтому в течение дня важно восполнить эту потерю, выпивая от 4 до 8 стаканов жидкости.

- Какими напитками вы утоляете жажду? (На столе выставляются пустые коробки бутылки из-под различных напитков.)

-Разделите напитки на полезные и вредные для здоровья. К столу выходят по одному представителю от каждой команды.

-Правильность такого деления напитков на вредные и полезные вы проверите, прослушав стихотворение.

С детства пью я молоко,

В нём и сила, и тепло!

Ведь оно волшебное,

Доброе, полезное!

С ним расту я по часам

И совет хороший дам-

Вместо пепси, лимонада

Молоко пить чаще надо!

Молоко всем помогает:

Зубы, дёсны укрепляет!

Чувствуешь себя легко,

Если пьёшь ты молоко!

- Итак, к какой группе напитков мы отнесём молоко? (Ответы детей.)

- Давайте разбираться дальше.

Он бывает всех цветов,

В нём витаминов куча.

Я пить его всегда готов,

Ведь нет напитка лучше.

Он морковный и томатный

И на вкус всегда приятный.

Чтоб здоровым стать ты смог,

Пей скорей фруктовый … (сок).

- К вредным или полезным напиткам мы отнесём сок? (Ответы детей.)

- Теперь узнаем о свойствах ещё одного напитка.

Чай горячий, ароматный

И на вкус весьма приятный.

Он недуги исцеляет

И усталость прогоняет.

Силы новые даёт

И друзей за стол зовёт.

- В какую группу определим мы чай? (Ответы детей.)

- Послушайте ещё.

Минеральная вода

Для здоровья нам нужна.

Омывает, укрепляет

И желудок очищает,

Минералами питает,

Быть активным помогает.

- К какой группе относится минеральная вода? (Ответы детей.)

- Назовите напитки, которые нужно регулярно пить маленькими глотками. (Ответы детей.)

- Какие ещё напитки требуются для нашего организма? (Кисло-молочные.)

- Итак, какой совет мы можем вписать в нашу книгу? (Ответы детей.)

- Вставим листок с написанным советом в книгу.

- Задания для команд. Команды нарисуйте этикетки для напитков. Кому какой напиток достанется, выберет жребий. Один представитель от команды выходит к столу и вытягивает листочек с записью названия напитка. (Сок, минеральная вода, чай, молоко, кефир.)

(Дети выполняют задание.)

- Вложим ваши рисунки в книгу.

**В) Гигиена питания**

- Так как пить надо достаточно в течение дня, то пришло время утолить жажду. У меня есть бутылка минеральной воды. Но как мы будем все вместе из неё пить?

- Важно помнить, что нельзя нескольким людям пить из одной посуды, потому что можно заразиться инфекционными болезнями. А как же следует поступить, если хочется пить?

- Я научу вас, как выйти из этой ситуации, имея под рукой всего лишь один тетрадный листок. Из него мы сделаем маленький одноразовый стаканчик. (Каждый получает тетрадный листок квадратной формы и под руководством учителя складывает стаканчик.)

- А теперь, когда стакан готов, я вас угощу минеральной водой.

- Какой совет мы можем вписать в книгу о правилах гигиены питания? (Дети вкладывают в книгу листок с правилом.)

- А какие напитки не только не полезны, но и вредны для нашего здоровья, вы узнаете, самостоятельно составив стихотворение из «рассыпавшихся» строчек. (Учитель раздаёт каждой команде конверт с разрезанным стихотворением.)

Кока-кола, чипсов пачка

Наш желудок разрушают.

Быть здоровым нам мешают

Фанта, пепси и жвачка.

 - Прочитайте стихотворение.

- Представитель от каждой команды выйдите к доске и выбросите бутылки с вредными напитками в мусорное ведро.

**Г) Кто переедает, тот жизнь себе сокращает.**

- Подойдите ещё по одному представителю от каждой команды. Возьмите по конверту. В каждом конверте лежат листы с написанными пословицами. Найдите среди них ту, которая подходит как совет в нашу книгу. ( Кто переедает, тот жизнь свою сам себе сокращает.)

- Объясните значение этой пословицы.

- Вы правы. Переедание очень вредно вашему организму. Посмотрите, что происходит с нашим желудком, когда мы буквально набиваем его пищей.

(Учитель демонстрирует воздушный резиновый шарик, заполненный водой, проходит мимо каждой группы и даёт возможность ощутить его тяжесть.)

- Как и воздушный шарик, наш желудок, переполненный едой, начинает «страдать», потому что он не может справиться с таким большим количеством пищи. Предложите способ, при котором человек съест то же самое количество полезной пищи, но при этом не заставит «страдать» свой желудок.

- Человек, который хочет прожить долго, оставаться при этом здоровым и полным сил, должен в течение дня есть понемногу, но часто.

- Что из сказанного мы можем занести в книгу «Советы долгожителя»?

( Дети заносят совет в книгу.)

**Д) Режим дня**

- Как называются приёмы пищи в течение дня? Один представитель от каждой команды подойдите и получите конверты.

На листочках записаны приёмы пищи, поставьте с помощью цифр порядковый номер каждому.

(Дети выполняют задание.)

А теперь по часовой стрелке передайте другой команде ваши работы. Проверьте друг у друга.

- Что на завтрак должен съедать каждый человек?

- Что обычно вам предлагает мама и бабушка на обед?

Это правильная еда на обед. Не то что в этом стихотворении.

Ну а если на обед

Ты начнёшь с кулька конфет,

Жвачкой импортной закусишь,

Шоколадом подсластишь,

То тогда наверняка

Твои спутники всегда –

Полнота и бледный вид,

И неважный аппетит.

- А в какое время вы обычно ужинаете? Ужин должен быть лёгким.

- Представитель от каждой команды подойдите, возьмите по листочку. Каждой команде достался один из приёмов пищи. Напишите на листочке, что вы будете во время этого приёма кушать.

(Дети выполняют задание.)

- Какой совет можно записать в книгу?

Чтобы быть всегда здоровым,

Бодрым, стройным и весёлым,

Дать совет я вам готов,

Как прожить без докторов:

Кашу – утром, суп – в обед,

А на ужин – винегрет.

**Е) Кто медленно живёт, тот долго проживёт.**

- А сейчас один представитель от каждой команды достанет из бочонка один листок бумаги. Теперь огласите, какие слова написаны у вас на листах. Составьте пословицу из всех услышанных слов. (Кто медленно живёт, тот … проживёт.)

- Какого слова не хватает?

- Раскройте смысл данного совета.

- Поможет он будущему долгожителя? Занесём его в книгу.

**3. Подведение итогов**

- Давайте перелистаем составленную нами книгу. Я буду листать, а вы называть советы.

- Вот сколько полезного мы сегодня почерпнули из нашей книги «Советы долгожителя». И действительно, следуя по жизни его несложным правилам, можно надолго оставаться здоровыми и полными сил.

Чтобы расти и развиваться

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь!