

Отрядное мероприятие

Викторина «Верю – не верю»

Выполнила: Богданова С.И.

Форма проведения: викторина

Цели воспитания:

формировать у учащихся понятие о здоровом образе жизни, о правильном питании, создать твердое убеждение в необходимости сохранения здоровья

Участники: 8-11 лет

Оборудование: мультимедийная презентация

План:

- 1)Подготовка.
- 2)Оргмомент.
- 3)Основная часть.
- 4)Подведение итогов.

Ход мероприятия:

Учитель: Добрый день, дорогие ребята!

Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить.

Пусть эти слова знаменитого Сократа станут девизом нашей сегодняшней встречи. Мы устроим соревнование и узнаем, какая из команд является лучшим знатоком правильного питания.

Условие: Ваш ответ должен быть «верю» или «не верю».

1 конкурс «Молочные реки, кисельные берега»

«Пейте, дети, молоко — будете здоровы!» Ещё восточные медики сотни лет назад приписывали молоку волшебные свойства. Они считали, что молоко способствует развитию интеллекта, делает человека более разумным, помогает ему понять окружающий мир и отличить добро от зла, а это именно то, что так нужно вам, ребята! Поэтому, чтобы ребенок рос здоровым, он должен обязательно выпивать минимум один стакан молока ежедневно! Этот поистине уникальный продукт содержит все основные витамины и микроэлементы, необходимые для развития ребенка. Давайте проверим, хорошо ли вы знаете свойства этого продукта.

1. При скисании молока получается йогурт.

- **Простокваша**

2. Первая еда родившегося ребенка – каша.

- **Молоко**

3. Детям необходимо молоко для роста.

- **Для роста**

1. Из сметаны получают сливочное масло.

- **Из сливок**

1. Пудинг – это холодный десерт, любимый детьми, который делают из молока

- **Мороженое**

1. Кисломолочный напиток из кобыльего молока – это кумыс.

- **Кумыс**

2 конкурс «Овощи с грядки»

Овощи – это очень полезные продукты, которые необходимы каждому человеку для защиты иммунитета и хорошего здоровья, особенно они важны для растущего детского организма.

1. Капуста это овощ, который очень полезен для зрения.

- **Морковь**

1. Картофель называют вторым хлебом.

- **Картофель**

1. В сладком красном перце больше всего витамина С.

- **В сладком красном перце**

1. У помидора второе имя «Синьор».

- **Томат**

1. Горох, среди бобовых - любимое детское лакомство на дачной грядке.

- **Горох**

1. Кабачок - один из самых крупных овощей.

- **Тыква**

Физкультминутка «Овощи»

Раз, два, три, четыре, Ходьба на месте

Дети овощи учили: Прыжки на месте

Лук, редиска, кабачок, Наклоны вправо-влево

Хрен, морковка, чесночок Хлопки в ладоши

3 конкурс «Витаминная семейка»

Витамины «оживляют» белки, жиры и углеводы, обеспечивают их функции. Они помогают организму расти и развиваться. Без них белки, жиры и углеводы балласт. Ребята, а какие витамины вы знаете? (дети высказываются)

1. Витамин С получает человек, загорая на солнышке.

- **Витамин Д**

1. В шиповнике содержится витамин.

- **Шиповник**

1. Витамин А называются «витамином роста».

- **Витамин А**

1. При нехватке витамина В шелушится кожа.

- **Витамин В**

1. Основным источником витаминов – это сладости.

- **Овощи и фрукты**

4 конкурс «Экзотические фрукты»

Наверняка, никто не будет спорить с тем, что фрукты являются очень полезными для нашего здоровья. Ведь это одни из главных источников витаминов и минералов. А для вас, ребята, такие продукты еще более важны.

1. Курага – это сушеный абрикос без косточки.

- Изюм

- Чернослив

- **Курага**

1. Ананас получил название «королевский плод».

- **Груша**

1. Слива - это сладковатый фрукт с небольшой косточкой внутри, похож на вишню.

- **Черешня**

1. Апельсину в городе Одессе установлен памятник.

- **Апельсин**

1. В яблоке содержится треть суточной нормы витамина С.

- **В лимоне**

Игра «Полезно - бесполезно»

Ребята, а сейчас мы с вами поиграем. Если продукт полезный, хлопните в ладоши и громко скажите «Да!», если бесполезный, тогда все дружно топните и скажите «Нет! »

Есть вредные и полезные продукты питания.

Кто даст правильный ответ,

Что полезно, а что нет?

- Яблочный сок (Да)
- Пепси, лимонад (Нет)
- Жареные семечки (Нет)
- Сахар - рафинад (Нет)
- Пирожки горячие (Да)
- Чипсы хрустящие (Нет)
- Молоко и каша (Да)
- Фрукты, простокваша (Да)

5 конкурс «Напитки»

О необходимости употребления жидкости человеком известно давно. Врачи утверждают, что запас влаги в организме должен быть не менее 2 литров. Именно столько воды нужно выпивать ежедневно. Однако напитки бывают разные. Ребята, меньше употребляйте газированных напитков, т. к. они содержат вещества, вредные для вашего организма. Предпочтение отдавайте напиткам, полезным для здоровья.

1. Морс – это освежающий напиток, смесь воды и соков из ягод или фруктов с добавлением мёда или сахара.

- **Морс**

1. Чай обычно варят из сухофруктов.

- **Компот**

1. Кефир - это белый напиток животного происхождения просто необходим человеку с первого дня рождения.

- **Молоко**

1. Гранатовый сок называют «королём витаминов».

- **Гранатовый**

1. Газированная сладкая вода напиток считается вредным для детского организма.

- **Газированная сладкая вода**

1. Кофе – это сладкий десертный желеобразный напиток, приготовленный из свежих и сушеных фруктов и ягод, фруктово-ягодных соков, сиропов, варенья.

- **Кисель**

6 конкурс «Каша – радость наша»

Каша – это очень полезные, питательные, вкусные и необходимые продукты питания, которые дети должны употреблять каждый день на завтрак. Доказано, что все каши полезны для детей. Каждая из круп содержит уникальный комплекс необходимых веществ: растительные белки и углеводы, минеральные вещества, витамины группы В.

1. Кашу не испортишь шоколадом.

- **Маслом**

1. Овсяную кашу называют кашей красоты.

- **Овсяную**

1. Кукурузная каша улучшает состояние зубов и дёсен.

- **Кукурузная**

1. Гречневую кашу называют «жемчужной».

- **Перловую**

1. Манная каша - самая калорийная. Также в этой каше присутствуют витамины В1, В2, минерал калий.

- **Манная**

Подведение итогов викторины, награждение победителей.

Закончить нашу встречу мне бы хотелось словами Толстого Л.Н.: «Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней и могли управлять своей душой и телом». До новых встреч!

Подведение итогов мероприятия