

Методическая разработка
Сценарий игры «Полезное – не полезное»

Разработчик: Сохранина И.А.

Питание человека является основой его жизнедеятельности. Питание должно быть полезным, правильным, вкусным. Педагог с помощью игры проверяет детей на знание полезных и неполезных продуктов.

Форма игры как никакая другая педагогическая технология подходит для напоминания юным спортсменам, что здоровое питание – это здоровый спортсмен.

Цель игры:

Формирование позитивного отношения детей к здоровому питанию и к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Закрепить знания детей о здоровом питании.
2. Воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью.
3. Формировать активную жизненную позицию.
4. Развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес.

Ребята заранее встают в две шеренги в шахматном порядке.

Ход игры.

Педагог:

– Здравствуйте, ребята!

– А задумывались ли вы, какой смысл имеет это слово?

– Такими словами приветствуют друг друга, желая здоровья. А у вас, ребята, хорошее сегодня настроение? Говорят, что «Хорошее настроение – половина здоровья!».

Я очень рада, что у вас все отлично! В народе говорят: «Здоровому все здорово». Здоровый человек красив и приятен в общении, легко преодолевает трудности, умеет по – настоящему и работать, и учиться, и отдыхать.

И сегодня мы будем играть в игру «полезное – не полезное», посвящённой здоровому питанию.

А сейчас я хочу узнать о вас немного больше.

Поднимите руки те, кто...

1. любит мороженое;
2. каждый день делает по утрам зарядку;
3. каждый день чистит зубы;
4. любит кататься на велосипеде;
5. обливается холодной водой по утрам;
6. любит суп;
7. любит конфеты.

Молодцы!

– А кто скажет, что значит здоровый образ жизни?

Ответы детей вразнобой

- Конечно, все вы правы. Здоровый образ жизни - это полезное для организма питание, соблюдение всех правил, норм для поддержания хорошего здоровья.

А теперь я вам буду бросать мяч, называть продукт, а вы должны поймать мяч и ответить полезный он или нет, а потом бросить мяч обратно мне.

Итак:

- «Кока-кола» - *не полезный*.
- «Спрайт» - *не полезный*.

Комментарий педагога: эти газированные напитки созданы не для утоления жажды, а для ее вызывания. Отличаются гигантским содержанием сахара: в одном стакане его не менее пяти чайных ложек.

- Яблоко – *полезно*.

Комментарий педагога: Яблоки полезны во всех отношениях: в них есть кислоты, которые борются с гнилостными бактериями в желудке; в состав их входит вещество (кверцетин), которое препятствует росту раковых клеток.

- Картофельные чипсы – *не полезно*.

Комментарий педагога: картофельные чипсы, особенно приготовленные не из цельной картошки, а из пюре. В сущности, это смесь углеводов и жира плюс искусственные вкусовые добавки.

- Лук – *полезно*.

Комментарий педагога: лук - кладезь всех витаминов, минералов и микроэлементов и защита от всех болезней. Каждый день мы добавляем его почти во все блюда. Он улучшает работу печени, щитовидной железы, лечит простуду. Соком этого растения лечат насморк, а если его потереть и приложить к пяткам на ночь, то утром никакой простуды не будет. Лечебные свойства его не пропадают даже при термической обработке.

- Сладкие шоколадные батончики – *не полезно*.

Комментарий педагога: содержат большое количество сахара, химические добавки, высочайшая калорийность.

- Чеснок – *полезный*.

Комментарий педагога: чеснок тоже силен в борьбе с простудой. Кроме этого он наводит порядок в желудке, убивая вредные микроорганизмы. Он очень полезен в сыром виде, но его резкий запах мешает общению с людьми.

- Сосиски – *не полезно*.

- Сардельки – *не полезно*.

- Колбаса – *не полезно*.

- Паштеты – *не полезно*.

Комментарий педагога: эти продукты содержат скрытые жиры. В их составе сало, нутряной жир, свиная шкурка занимает до 40 % веса, но маскируются под мясо, в том числе и с помощью вкусовых добавок.

- Морковь – *полезно*.

Комментарий педагога: морковь богата витаминами и минералами. Но особенно много в ней витамина А. Очень полезен этот продукт для зрения, также препятствует развитию рака.

- Жирные сорта мяса – *не полезно*.

Комментарий педагога: жирные сорта мяса, особенно в жареном виде наносят вред печени.

- Грецкий орех – *полезно*.

Комментарий педагога: грецкий орех в очищенном виде продукт похож на мозг человека, поэтому считается, что он «ума, силы и памяти прибавляет». Полезен он для сердца, для зрения, для обмена веществ. Этот продукт можно есть в сыром виде, можно использовать в салатах, начинках для теста, в кондитерских изделиях.

- Рыба – *полезно*.

Комментарий педагога: этот продукт моря является источником ценного белка и вполне может заменить мясо. Для японцев это основной продукт питания, который делает их чемпионами долголетия. В этом продукте много фосфора.

- Молоко – *полезно*.

Комментарий педагога: этот белый напиток животного происхождения просто необходим человеку с первого дня рождения. В нем содержится белок, кальций, жир. Из него люди научились делать сотни полезных продуктов.

- Жевательные конфеты – *не полезно*,

- Чупа-чупсы – *не полезно*.

- Лапша быстрого приготовления – *не полезно*.

Комментарий педагога: во всех этих продуктах очень много химии: заменителей, красителей, растворителей.

- Мед – *полезно*.

Комментарий педагога: мед – не только природный заменитель сахара, но и готовое лекарство от многих болезней. Им лечат простудные заболевания, болезни кожи, сердца.

- Бананы – *полезно*.

Комментарий педагога: Этот сладкий тропический продукт обладает целебными свойствами: снимает стрессы, восполняет утраченные силы, повышает уровень гемоглобина в крови, обеспечивает мозг кислородом, улучшает работу сердца.

- Зеленый чай – *полезно*.

Комментарий педагога: родина этого ароматного напитка – Китай. Настой из этих чудесных листьев называют «лекарством от тьмы болезней». Он снимает усталость, улучшает работу сердца, предотвращает кариес, препятствует развитию раковых опухолей, дает эффект омоложения. Четыре тысячи лет употребляют люди этот напиток. Желтый, красный, черный, белый. Но китайцы отдают предпочтение зеленому.

Заключение:

Педагог:

- Ребята, как вы думаете, ведь многие знают о вреде некоторых продуктов, но упорно их покупают, почему?

Примерные ответы учащихся:

- Это вкусно, не надо разогревать, готовить.
- Это все реклама: с утра до вечера нас призывают есть эти батончики, чипсы, пить эту воду...
- Красивая упаковка, да и вкусно.
- Когда ешь, чувствуешь себя крутым, современным, как в рекламе
- От шоколадного батончика, например, прибавляются силы...

Педагог:

- Понятно, к сожалению, люди – просто жертвы рекламы. Но вы же знаете, что принимая не полезные продукты можно нанести непоправимый вред своему здоровью. Давайте будем реалистами, будем питаться только полезными продуктами и вести правильный образ жизни. Кто «за» - поднимите руки.

Дети поднимают руки.

Игра завершена.