

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества «Дружный»
городского округа город Уфа Республики Башкортостан

Методическая разработка
Конкурс - игра
Вредная еда – для здоровья беда

педагогов дополнительного образования
Юсуповой Лилии Исхаковны
Зиннатуллиной Венеры Исмагиловны

Уфа
2018

Аннотация

Состояние здоровья наших детей внушает серьезные опасения. По последним данным Всемирного Общества Здравоохранения более 42 миллионов детей во всем мире страдают от последствий ожирения. Основная причина такого диагноза вовсе не наследственный фактор, а именно неправильное питание детей. В разы увеличились случаи нарушения работы эндокринной системы детей. Из-за питания фастфудом наши детки страдают страшными заболеваниями: сахарным диабетом, атеросклерозом. Значительно помолодели такие болезни как: гипертония, желчнокаменная болезнь, мочекаменная болезнь, заболевания суставов и так далее. Огромное влияние на детей оказывает реклама по телевизору различных шоколадных батончиков, чипсов и колы, к которой так сильно восприимчивы дети. Различные химические добавки, которые присутствуют в сладостях и чипсах, яркие красочные упаковки действуют очень притягательно на детей.

Как уберечь детей от этих неприятностей? Как объяснить детям, что есть вредные и полезные продукты? Что такое «правильное питание»? Решить эти задачи поможет данное методическое пособие. Занятие с детьми проводится в виде игры, предлагаются интересные конкурсы, загадки и викторины. Совместные эмоциональные переживания укрепят отношения между участниками игры. Методическая разработка будет полезна для учителей и педагогов дополнительного образования, педагогов - воспитателей.

Конкурсная игровая программа **Вредная еда – для здоровья беда**

Цель:

пропаганда здорового образа жизни школьников; актуализация знаний детей о пагубном влиянии вредной еды на здоровье; воспитание личной ответственности ребенка за сохранение своего здоровья.

Задачи:

1. познакомить с вредными и полезными для человека продуктами;
2. углубить представление детей о правильном питании;
3. формировать привычку есть то, что требуется организму, а не то, что хочется есть;
4. научить выбирать продукты, полезные для здоровья;
5. развивать внимание, мышление, воображение.

Оформление. На центральной стене зала — название праздника, пословицы и крылатые выражения: «Здоровье не купишь — его разум дарит»; «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!». В оформлении использованы плакаты: «Овощи и фрукты – здоровые продукты», «Предпочти конфетам фрукты – очень важные продукты».

Оборудование: ноутбук с аудиозаписями музыки; посуда и продукты (подготовленные фрукты и овощи); карточки с пословицами, карточки с пищевыми добавками Е (*приложение*), мультимедийная презентация о вредной и здоровой пище.

Ведущий:

Здравствуйте, дорогие друзья!

Мы часто слышим: Будьте здоровы! Не болейте! Желаю здоровья.

Часто ли мы задумываемся о своем здоровье? Что мы делаем для того чтобы быть здоровым?

Вопросы зрителям.

Вы часто покупаете чипсы, кириешки, газированные напитки, шоколадные батончики и другие продукты в магазинах, чтобы быстро утолить голод и жажду. Но от родителей и учителей вы постоянно слышите, что это вредно. Даже животные не притрагиваются к этой еде. Ребята, вы, наверное, видели на упаковках, что в состав некоторых продуктов входят какие-то «Ешки», а рядом числа. Это и есть искусственные добавки. Фаст-фуд является вредной пищей, потому что содержит много искусственных добавок, ароматизаторов, жиров и является причиной возникновения гастритов, язвенной болезни желудка, отрицательно влияет на состояние кожи и волос.

Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.

Группа детей разделена на две команды «Сладкоежки» и «Пчелки»

Ведущий: Итак, мы начинаем конкурсную игровую программу «Вредная еда – для здоровья беда».

Послушайте правила нашей игры: задания будут даваться командам, за каждое правильно выполненное задание вы будете получать жетон и в конце подведем итоги. Чтобы быть в хорошей соревновательной форме, предлагаю провести **разминку**.

А. Каждая команда по очереди называет какой- то вредный для здоровья продукт.

Б. Разминка: Игра «Да и нет»

Каша - вкусная еда
Это нам полезно? (*да*)

Лук зеленый иногда
Нам полезен, дети? (*да*)

В луже грязная вода
Нам полезна иногда? (*нет*)

Щи – отменная еда
Это нам полезно? (*да*)

Фрукты – просто красота!
Это нам полезно? (*да*)

Грязных ягод иногда
Съесть полезно, дети (*нет*)

Овощей растет гряда.
Овощи полезны? (*да*)

Сок, компотик иногда
Нам полезны, дети? (*да*)

Съесть мешок большой конфет
Это вредно, дети? (*да*)

Лишь полезная еда
На столе у нас всегда!
А раз полезная еда –
Будем мы здоровы? (*да*)

Конкурс 1. Отгадай загадки

Сидит дед в сто шуб одет
Кто его раздевает
Тот слезы проливает (*лук*)

Листья плотные, да лаковые
Плоды желтые, лакомые
Ее скорее скушай
Созрела значит.... (*груша*)

Круглое, румяное
Я расту на ветке
Любят меня взрослые
И маленькие детки. (*яблоко*)

Красная девица сидит в темнице,
А коса – на улице. (*морковь*)

Он совсем-совсем зелёный
И овальный, удлинённый,
Помидора верный брат,
Тоже просится в салат. (*огурец*)

Все узнают молодца,
Что растёт на грядке:
Он побольше огурца,
Толстый он и гладкий,
Тоже держится за плеть,
Приходите посмотреть. (*кабачок*)

Воду пьёт – себя торопит,
И растёт, и листья копит.
Набирает вес кубышка,
В середине - кочерыжка. (*капуста*)

Нужнее всех из овощей
Для винегретов и борщей,
Из урожая нового
Красавица лиловая.
(*свекла*)

Конкурс 2. Игра в слова

Командам предлагается разгадать по две анаграммы (слово, образованное перестановкой букв).

ДЬОВЕЗОР ЕИТНПАИ

Конкурс 3. «Закончи пословицу».

На самом деле пословиц о здоровье — множество. Сейчас я буду начинать пословицу, а вы должны её закончить (пословицы не повторяют названные).

- Не в меру еда — болезнь и (*беда*);
- Ешь да не жирей — будешь (*здравей*);
- Кто рано встаёт — тому (*Бог даёт*);
- Здоровье сгубишь — новое (*не купишь*).

Конкурс 4. Помоги другу выбрать полезные блюда

Гамбургер, компот из сухофруктов, гречневая каша, лапша быстрого приготовления, борщ, чипсы, напиток кока-кола, голубцы, картофель фри, омлет, салат из квашеной капусты, хот-дог.

Конкурс 5. Викторина «Мозговой штурм»

Командам будет задана серия вопросов.

1. Какая ягода бывает чёрной, красной, белой? (*смородина*)
2. Вобла — это рыба или овощ? (*рыба*)
3. Варёные в воде фрукты (*компот*)
4. Из какого растения получают пшено? (*из проса*)
5. Какое растение «от семи недуг»? (*лук*)
6. Сушёный виноград (*изюм*)
7. Люди, не употребляющие пищу животного происхождения (*вегетарианцы*)
8. Летом можно накопить запас витаминов на целый год (*нет*)
9. Какой ценный продукт даёт человеку пчела? (*мёд*)
10. Сладкий напиток из разбавленного водой варенья (*морс*)
11. Из чего готовят манную крупу? (*из пшеницы*)
12. Сушёный абрикос без косточки (*курага*)

Конкурс 6. «Вершки и корешки»

Ведущий:

Я буду называть овощ. Если мы у него едим то, что растёт над землёй, то хлопаем в ладошки — это «вершки». Если едим то, что растёт под землёй, то ногами топаем — это «корешки».

картофель, капуста, морковь, перец, кабачок, свёкла, укроп, редис, лук, репа.

Конкурс 7. «Полезный и неполезный»

Ведущий:

А сейчас мы проведём игру, в ходе которой повторим названия полезных и не полезных продуктов. Условия игры: Я буду называть продукты питания. Если услышите полезный продукт – хлопайте в ладоши; если назову продукт, который не является полезным, хотя он и вкусный, топайте.

Яблоко, торт, огурцы, рыба, конфеты, морковь, творог, жевачка, свёкла, фанта, клюква, винегрет,, сыр.

Конкурс 8. Оформи канапе

Ведущий: В заключительном конкурсе каждый участник в командах оформляет свой канапе, используя свежие фрукты. Здесь не консервантов, красителей и пальмового масла.

В результате нелегкой борьбы победили «Сладкоежки» (или «Пчелки»).

Помните: ваше здоровье - в ваших руках!

Жюри подводит итоги командных конкурсов.

Ведущий:

И вот пришёл прощанья час,
Игра закончилась у нас.
Мы все надеемся, что с ней
Вы стали немножечко умней.

Помните: ваше здоровье - в ваших руках!

Приложение

ДЬОВЕЗОР

ДЬОВЕЗОР

ЕИТНПАИ

ЕИТНПАИ

гамбургер

компот из сухофруктов
гречневая каша
лапша быстрого
приготовления
борщ
чипсы
напиток кока-кола

голубцы

картофель фри

омлет

салат из квашеной

капусты

хот-дог

Список литературы

1. Кодекс Здоровья НИИ педиатрии – М.: Просвещение, 2006.

Список электронных ресурсов

1. <http://sdorovye.3dn.ru>
2. <http://www:deti-66.ru>
3. www.dietoclub.ru
4. Видеофильм «Осторожно-ЕДА!»
5. <http://ru.wikipedia.org/wiki/Фастфуд>
6. https://life.ru/t/еда/908533/poslidstviia_fastfuda_dlja_vashikh_dietiei