

**Здоровое питание –  
отличное настроение**  
(Адаптированная игра «Последний герой»,  
2-й класс)

*Е.И. Максимова*

**Цель игры:** формирование у второклассников представлений о значении правильного питания в системе здорового образа жизни.

**Ход мероприятия.**

**Учитель:** Дорогие ребята! Сегодня мы с вами находимся на чудесном острове Чунга-Чанга. Нам предстоит выяснить, кто из вас окажется «последним героем» – кто больше всех знает о различных продуктах и умеет правильно питаться. Вас ждут различные испытания, вы проведете на острове целый день – от завтрака до ужина. Удачи вам!

Звучит мелодия песни «Чунга-Чанга». Участники игры делятся на 2 команды и садятся на свои места.

**Учитель:** Команда «Изюминка» готова? Команда «Горошинка» готова? У нас есть эксперты из состава команд, они мне будут помогать в проведении конкурсов. А жюри будет внимательно наблюдать за вами и выберет «последнего героя».

**Первый эксперт** (с табличкой «Завтрак»): Доброе утро, ребята! Надеюсь, что вы уже проснулись, сделали гимнастику, умылись, почистили зубы. Пора завтракать. Завтрак может быть довольно плотным, так как примерно четвертую часть дневной нормы калорий мы должны получить утром. Кто ответит, почему? *(Вся первая половина дня отведена для занятий в школе, а это работа, для которой требуется много сил.)*

**Учитель:** Итак, приступаем к выполнению заданий.

**Задание 1.** Определите на ощупь, какие крупы находятся в мешочках:

- 1) манная,
- 2) гречневая,
- 3) перловая,
- 4) «геркулес»,
- 5) рис,
- 6) пшено.

**Задание 2.** «Сорока-ворона кашу варила». Каждая команда отвечает на вопрос, из зерен какого растения сварена каша.

**1-я команда.** Перловая каша? *(Из зерен ячменя.)*

**2-я команда.** Пшенная каша? *(Из проса.)*

**1-я команда.** Гречневая каша? *(Из гречихи.)*

**2-я команда.** Манная каша? *(Из пшеницы.)*

**1-я команда.** «Геркулесовая» каша? *(Из овса.)*

**2-я команда.** Кукурузная каша? *(Из кукурузы.)*

**1-я команда.** Как вы понимаете поговорку «С ним каши не сварить»? *(Так говорят об упрямом человеке, с которым невозможно договориться, с кем не сделаешь дела.)*

**2-я команда.** Когда говорят: «Ну и каша заварилась»? *(Когда затеялось хлопотливое дело и, возможно, появились неприятности.)*

**Учитель:** Каша – очень сытное, полезное блюдо, недаром про хилых людей в народе говорят «мало каши ел». В старину у русских князей существовал обычай – в знак примирения бывших врагов варить кашу. С тех пор про несговорчивых людей говорят: «С ним каши не сварить».

Однако не одной кашей жив человек. Какая же еда без хлеба? Хлеб на стол, так и стол – престол. Утром можно съесть и бутерброд, и булочку, и просто ломтик хлеба.

**Задание 3.** Сложите из половинок целые пословицы (части пословиц написаны на полосках плотной бумаги).

**1-я команда.** Хлеба ни куска, так и в горнице тоска.

Хлебушко – калачу дедушка.

**2-я команда.** Красна река берегами, а обед – пирогами.

Худ обед, когда хлеба нет.

*Учитель:* С завтраком вы справились успешно. Но время идет! Все ближе победа – наступает время обеда.

*Второй эксперт:* Пора плотно поесть – половину всех калорий суточных получить. Проголодались? Тогда мойте руки – и за стол. Очень много витаминов, полезных веществ в овощах. Овощи в начале обеда возбуждают аппетит, так как в организме начинается выделение желудочного сока. Таким образом, и другие блюда лучше усваиваются.

**Задание 4.** Это было домашнее задание: приготовить салат из овощей, украсить его и придумать название блюду. Жюри оценивает салаты, их вкус, оригинальность названий.

**Задание 5.** С аппетитом все в порядке. Приступаем к составлению рецепта первого блюда. Из набора слов нужно выбрать только те, которые подходят для супов. 1-я команда готовит борщ, 2-я команда варит щи.

Набор слов 1-й команде: картофель, морковь, свекла, капуста, вермишель, лук, огурец, помидор, кабачок.

Набор слов 2-й команде: капуста, горох, лук, помидор, чеснок, баклажан, редька, картофель, огурец.



ПЛЮС ДО  
«ПОСЛЕ»

**Задание 6.** К обеду на второе подают рыбу или мясо. Та команда, которая по жребию идет на рыбалку, должна назвать как можно больше видов рыб. Команда, идущая на охоту, называет как можно больше мясных блюд.

Жюри подводит итоги обеда. Передаем эстафету ужину.

*Третий эксперт:* Всякому нужен и обед, и ужин. Ужинать нужно не позднее чем за 2 часа до сна. Пища должна быть легкоусвояемой – желудку тоже необходим перерыв в работе. Это могут быть блюда из сыра, яиц, молока, овощей и фруктов (рагу, запеканки, суфле). Чтобы наш ужин прошел в теплой обстановке, вспомним замечательную песню «Кто пасется на лугу» (музыка А. Пахмутовой, слова Ю. Черных).

Всегда нам пригодится  
Белая водица.  
Из водицы белой  
Все что хочешь делай.

Вы, конечно же, догадались, что белая водица – это молоко.

**Задание 7. «Молочный аукцион».** Что можно сделать из молока?

Та команда, которая назвала последний продукт из молока, побеждает в этом конкурсе.

*Учитель:* Вот и подошел к концу день на острове Чунга-Чанга. Надеюсь, вы провели его с пользой для себя, узнали много нового, подружились, стали сильнее и умнее. А теперь пришла пора выбрать самого лучшего игрока, который достоин называться «последним героем» на нашем чудесном острове. Кто больше всех знает о вкусной и здоровой пище, кто не раз выручал команду за завтраком, обедом и ужином?

Награждение участников игры, объявление победителя.

*Екатерина Ивановна Максимова – учитель начальных классов МОУ «Гимназия № 9», г. Шадринск, Курганская обл.*