**Урок- игра «Здоровое питание – отличное настроение» по правильному питанию для учащихся 2-4 классов.**
**Цель:** выявление и обобщение знаний учащихся о правильном питании;
**Задачи:** - рассказать учащимся о правильном питании;
- продолжить развитие кругозора;
- формировать навыки работы в группе;
- повторить правила питания.
**Предварительная подготовка:** лодка, деревья (из картона); крупы каш и готовые каши, овощные салаты, 2 вида сока, костюмы героев, пригласить жюри (родители), распределение детей на команды, музыка, танец «Чунга-Чанга»

**Ход урока**

**Звучит музыка. Дети проходят и рассаживаются.**
**1 ведущий.** Эй, привет, мальчишки!
**2 ведущий.** Эй, привет, девчонки!
**1 ведущий.** К путешествию готовы?
**2 ведущий.** К какому такому путешествию?
**1 ведущий.** На чудесный остров Ням - Ням.
**2 ведущий.** Что это за остров такой?
**1 ведущий.**Ты, например, что сегодня ел?
**2 ведущий.** Чипсы, сухарики и всё запил пепси.
**1 ведущий.** Да тебе самое время, просто необходимо попасть на этот замечательный остров Ням-Ням.
*(Входит Сладкоежка.)*
**Сладкоежка.** Я, Сладкоежка Сладкоежкин, Люблю вкусно поесть. Мармелад, пирожное, Отличное мороженое! Булочки, ватрушки, Сдобные пампушки. «Марсы», чипсы и «Пикник» Развивают аппетит. Не люблю делиться,
Всё мне пригодится! *(Садится за стол и достаёт из пакета содержимое.)*
Этот тортик мне, И колбаска мне,
И конфетки мне,
Не подходите ко мне!
**1 ведущий.** Не бойся Сладкоежка, мы у тебя ничего не заберём. Но только мы с ребятами не можем поверить, что ты один можешь всё это съесть.
**Сладкоежка.** Да, съем и никому не дам, ведь я сладости очень люблю.
Нету больше радости
Для меня, чем сладости.
**2 ведущий.** Ребята, Сладкоежку надо спасать. Давайте возьмём его с собой на остров Ням-Ням.
**1 ведущий.** Я слышал об этом острове. Местные аборигены ведут здоровый образ жизни, правильно питаются и учат этому всех, кто попадает к ним на остров.
**2 ведущий.** Ну что ж, пора отправляться в путь. Садимся в лодки и поплыли.
*Звучит музыка. (Дети изображают движение гребцов. )*
**Сладкоежка.** Наконец-то приплыли. Как здесь красиво!
**1 ведущий.** А вот и местные жители.
*(Танец «Чунга – Чанга»)*
**2 ведущий.** Пора познакомиться с командами, прибывшими на остров.
*(Команды под музыку занимают свои места.)*
**1 ведущий.** Команда «Овощи к испытанию готова?
**2 ведущий.** Команда «Фрукты» к испытанию готова?
**1 ведущий.** Следить за испытаниями будут мудрейшие аборигены этого острова.
*(Представление жюри. В жюри входят родители.)*
**Один из мудрейших.** Здравствуйте ребята. Надеюсь, вы делали утреннюю зарядку, умылись. Пора завтракать.**Сладкоежка.** Ура, а то я проголодался, пока плыли. А конфеты будут?
**Мудрейший.** А это что за чудо?
**2 ведущий.** Простите, мудрейший, это Сладкоежка. Ему необходима помощь.
**Мудрейший.**Что ж, ребята, поможем?
**1 ведущий.** Вопрос к болельщикам и к тебе, Сладкоежка. Скажите, какое блюдо полезнее всего на завтрак? **Сладкоежка.** Мармелад и напиток.
**Дети.** Каша.
**1 ведущий.** Правильно ребята. А ты Сладкоежка думай и запоминай.

**Первый конкурс называется «Кашка-малашка»**

Задания: 1. Определите название каждой крупы.
2. Расскажите, как варить кашу и что для этого надо.
*(Задания выполняют 2 человека из команды.)*
**Девочка (в костюме каши).** Каша – это исконно русское блюдо. Самые древние каши – пшённая, манная, овсяная. Каша – очень полезное блюдо, недаром в народе про хилых людей говорят «мало каши ел». В старину существовал обычай - в знак примирения с врагом варить кашу. С тех пор про несговорчивых людей говорят «с ним каши не сваришь». Говорят, уж много лет: «Без каши обед не обед».
«Гости за стол – кашу на стол». «Кашу поел, словно шубку надел».
«Ешьте кашу, поправляйтесь и силёнок набирайтесь».
*(Жюри подводит итоги.)*
**1 ведущий.** С завтраком наши команды на острове Ням-Ням справились успешно.
**2 ведущий.** Но время идёт вперёд. Всё ближе победа – наступает время обеда.
**1 ведущий**. Пора плотно покушать – половину всех суточных калорий скушать.
**2 ведущий.** Объявляем обеденный конкурс «Салатница». От команды приглашаются по 2 человека.

**Второй конкурс «Салатница».**

**1 ведущий.** Такой конкурс вкусный, а главное полезный. Вам необходимо, пока звучит музыка, закрытыми глазами попробовать салат и определить, из каких овощей он приготовлен. ***(После проведения конкурса, мудрейшие совещаются. В это время выступает мальчик – овощ.)*
Мальчик-овощ.** В овощах и фруктах очень много витаминов. Овощи как бы «приглашают аппетит», так как в организме начинается выделение желудочного сока. Таким образом, и другие блюда лучше усваиваются. Обед поэтому рекомендуется начинать с салатов, а затем обязательно первое блюдо.
**1 ведущий.** Уважаемые болельщики, а какие первые блюда вы знаете?
*(Ребята называют первые блюда)*
**Сладкоежка.** Ой, как кушать хочется. Я вспомнил. Мама мне готовила суп с фрикадельками.
**1 ведущий.** Молодец, Сладкоежка. Очень хорошо ребята.
*(Появляется атаманша с разбойниками.)*
**Атаманша**. Ну, что орлы, устали? Теперь можно и отдохнуть. А главное можно перекусить.
**Разбойники**. Всем вымыть руки.
*(После прожёвывания по - быстрому пищи разбойники хватаются за животы.)*
Мальчик – овощ. Але! Скорая! Срочно приезжайте! Всем плохо!
*(Врачи осматривают больных.)*
**1 врач.** Стой, дружок, остановись! Стой! Стой! Стой! От сухой пищи откажись. Ой, ой, ой.
**2 врач.** Ты запомни навсегда. Это вредная еда. Да, да, да.
**1 врач.**Только овощи и фрукты. Вот полезная еда.
**2 врач.** Чипсам, пепси, шоколадке – нет, нет, нет. Не заменит сладкий сахар твой обед.
**1 врач**. Больных срочно забираем с собой. Их необходимо накормить полноценным обедом.
**1 ведущий.** После сытного обеда прошло более трёх часов, можно заморить червячка.
**2 ведущий.** На острове Ням-Ням объявляется полдник. Заодно проверим и вашу память.

**Третий конкурс «Фрукты-овощи».**

**1 ведущий.** И так, конкурс «Фрукты-овощи». Приглашаются по 2 человека из команды.
**2 ведущий.** Вы должны внимательно посмотреть на картинки и в таком же порядке расположить фрукты и овощи
**1 ведущий.** А затем вместе добежать до стаканов сока, выпить и громко прокричать: «Мы выпили».
*(После конкурса мудрейшие совещаются.)*
**Мальчик – фрукт.** Человек на 70% состоит из воды. Самый распространённый напиток – это чай. Чаю уже более 5 000 лет. Он пришёл к нам из Китая. А на Руси пили – морсы, рассолы, квас, кисели. Совсем недавно люди научились сохранять соки, полученные из фруктов и овощей.
*(Подведение предварительных итогов.)*
**1 ведущий.** Поняли, ребята, как полезны соки? А ты, Сладкоежка?
**Сладкоежка.** Я, ребята, больше чипсов, колы не хочу. Лучше сок морковный я попью.
**2 ведущий.**Всякому нужен обед, полдник, а ужин?
**1 ведущий.**Да, ужинать надо не позднее, чем за 2 часа до сна. Пища должна быть лёгкой.

**Четвёртый конкурс «Перенести воду»**

**2 ведущий.** Точно, чтобы кошмары не снились. Следующий конкурс. Приглашаем по 2 человека из команды. Необходимо перенести воду ложкой. *(Звучит спокойная музыка.)*
Препятствие – вода, нести её-беда.
Кто воду плохо пронесёт,
Мокрым из игры уйдёт.
*(Мудрейшие совещаются.)*
**Сладкоежка, мальчик-овощ, мальчик-фрукт загадывают загадки:** **1 ведущий.** Давайте повторим золотые правила питания. Повторяйте за нами.
**2 ведущий.** Питайся разнообразно.
**1 ведущий.** Питайся регулярно.
**1 ведущий.** Не переедайте.
**2 ведущий.** Наступил торжественный момент – слово мудрейшим.
**(Подведение окончательных итогов. Награждение.)**
**Мудрейший.** Уважаемый Сладкоежка, мы помогли тебе понять, как и чем надо правильно питаться
**Сладкоежка.** Спасибо всем за науку. Много сладкого есть, не буду и обещаю делиться с друзьями
*Исполняется песня «Дружба крепкая», музыка Б. Савельева, слова М. Пляцковского.*