

**Тема: Конкурсно-игровая программа «Витаминиада -школа здоровья для всех»**

**Цель:** сформировать у обучающихся потребность в здоровом образе жизни.

**Задачи:** помочь ученикам осознать важность разумного отношения к своему здоровью; способствовать укреплению здоровья детей; развивать коммуникативные способности, внимание, фантазию, смекалку, творческие способности, речь; воспитывать культуру поведения и общения.

**Ведущий:** Здравствуйте, дорогие ребята! При встрече люди издревле желали друг другу здоровья: «Здравствуйте, доброго здоровья!», «Как ваше драгоценное здоровье?!» А что такое здоровье? Каждый человек мечтает прожить долгую и счастливую жизнь. А это, ребята, во многом зависит от вас самих, от того, какой образ жизни вы будете вести. Здоровье - это главная ценность человека. Здоровье не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты. Давайте уточним, что же такое здоровье? Что значит «быть здоровым»?

Здоровье – это отсутствие болезней. Это наше богатство.

Правильно, это значит, что ничего не болит, и у тебя хорошее настроение. Но здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического, социального благополучия. Здоровье – это значит «радость», «счастье».

Многие задают себе вопрос: «Как прожить, чтобы не стареть?» И себе отвечают: «Так не бывает». Каждый человек хоть чем-то, да болеет. Но почему один попадает в больницу два раза за всю жизнь, а другой чуть ли не каждый месяц? Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства. Ребята, как вы считаете, хорошее у вас здоровье?

А теперь приступаем к нашей конкурсной программе.

## **КОНКУРС «ЗНАТОКИ»**

Ответьте на вопросы:

1. Люди, предпочитающие растительную пищу (*вегетарианцы*).
2. Пищевая ценность продуктов питания (*калорийность*).
3. Утренний прием пищи (*завтрак*).
4. Помещение в школе, предназначенное для приема пищи (*столовая*).
5. Она должна быть разнообразной и полезной (*пища*).
6. Одна из основных потребностей организма (*питание*).
7. Избыточная масса тела (*ожирение*).
8. Привычка, приводящая к ожирению (*переедание*).
9. Он приходит во время еды (*аппетит*).
10. Составляется с учетом возрастных потребностей человека (*рацион*).

**Ведущий:** Полезные продукты, которые мы употребляем в пищу богаты питательными веществами: это белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины. Для чего нам нужны белки? Белки – это строительный материал для организма, а именно мышечной ткани, крови. Жиры и углеводы выполняют энергетическую функцию. Минеральные вещества участвуют в важнейших процессах, происходящих в организме. Витамины способствуют наилучшей работе нашего организма.

## **КОНКУРС «РИФМОПЛЕТ»**

Вставь в стихотворение пропущенные слова:

Подведем теперь итог:

Чтоб расти – нужен \_\_\_\_\_.

*/белок/*

Для защиты и тепла

\_\_\_\_\_ природа создала.

*/жир/*

Как будильник без завода

Не пойдет ни тик, ни так,

Так и мы без \_\_\_\_\_

*/углеводов/*

Не обходимся никак.

\_\_\_\_\_ – просто чудо!

*/витамины/*

Столько радости несут:

Все болезни и простуды

Перед ними отвернут.

Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная \_\_\_\_\_ –

*/еда/*

Важнейшее условие.

## **КОНКУРС «НЕИЗВЕСТНОЕ О ПРИВЫЧНОМ»**

**Ведущий:** Установи соответствия:

**1.** Как называется овощ, который «покорил больше народов, чем любой полководец»? В конце XVIII века в одной из российских газет была опубликована реклама этой овощной культуры. «Декоративный цветок, лекарство от всех болезней, яд, истребляющий насекомых, средство для выведения пятен, универсальное удобрение, наконец, пищевое сырье, из которого можно приготовить хлеб, крахмал, пудру, масло, вино, кофе, дрожжи, шоколад». (**какао**)

**2.** Об этой овощной культуре в книге XVIII века «Полное руководство по садоводству» было написано: «Плоды чрезвычайно ядовиты». Этот овощ в России называли «псинной». Что это? (**картофель**)

**3.** Чтобы вырастить эту культуру, индейцы в качестве удобрения закладывали в каждую лунку сельдь. Это растение они начали возделывать за несколько тысячелетий до нашей эры. Бог плодородия Тлалок у индейцев был также богом этого растения. Блюда из этой культуры стали национальными в Румынии и Молдавии и называются «мамалыга». (**перец**)

**4.** Европейцы это растение называли «перуанским цветком солнца». (**чай**)

**5.** Эта культура, завезенная из Америки, по количеству витамина С занимает первое место среди овощей. (**помидор**)

**6.** В XVII веке зерна этого растения использовали как лекарство для ослабших от болезни людей, а сейчас из них делают напиток и кондитерские изделия. Бобы этого растения были столь ценными, что индейцы их использовали в качестве разменной монеты. (**подсолнечник**)

**7.** Однажды английский матрос прислал своей матери из Китая листья неизвестного происхождения. Она пригласила гостей, сварила листья, вылила темный ароматный отвар, а вареные листья, заправленные сметаной, подала гостям на стол. Однако это блюдо никому не понравилось. Что это были за листья? (**кукуруза**)

## **КОНКУРС «ВИТАМИНКА»**

**Ведущий:** Маленькие клады витаминов – ягоды. Важно есть разные ягоды, ведь в каждой из них есть что-то свое, особенное.

Отгадайте загадки:

1. Я красна, я кисла,  
На болоте я росла,  
Дозревала под снежком,  
Ну-ка, кто со мной знаком? **(клюква)**
2. Черных ягод пышный куст –  
Хороши они на вкус:  
И в компоте, в киселе,  
И в варенье на столе. **(черная смородина)**
3. Вкус у ягоды хорош,  
Но сорви ее поди-ка,  
Куст в колючках, будто еж,-  
Вот и назван ... **(ежевика)**
4. В сенокос горька,  
А в мороз сладка.  
Что за ягода така? **(калина)**
5. Круглый-круглый, сладкий-сладкий,  
С полосатой кожей гладкой.  
А разрежешь – посмотри:  
Красный – красный он внутри! **(арбуз)**

### **КОНКУРС «УГАДАЙ – КА»**

**Ведущий:** Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуется в организме человека и не накапливается, а поступает только с пищей. Вот почему ягоды, фрукты и овощи должны находиться на нашем столе постоянно. Кроме минеральных веществ и витаминов, в ягодах и фруктах содержатся и другие полезные вещества, оказывающие благоприятное воздействие на организм.

#### **Отгадайте загадку:**

Овощ этот очень крут!  
Убивает всех вокруг.  
Помогут фитонциды  
От оспы и чумы.  
И вылечить простуду  
Им тоже сможем мы.

**/ лук /**

Лук считался у египетских крестьян не только одним из любимейших кушаний, но и священным растением. Скромная луковица своей формой напоминала древним Луну. Жрецы не принимали в пищу лук – земное подобие Луны.

В отличие от жрецов рабы и крестьяне при постройке пирамиды Хеопса съели лука и чеснока на сумму 1600 талантов серебра, что в переводе на наши деньги составляет 2 миллиона рублей.

Если в городе свирепствует эпидемия гриппа, надо каждый день есть лук и чеснок. Не зря говорили в старину – «Лук от семи недуг».

#### **Отгадайте загадку:**

Лето целое старалась:  
Одевалась, одевалась...

А как осень подошла,  
Нам одежды отдала.  
Сотню одежонок  
Сложили мы в бочонок.

/ капуста /

В капусте содержится очень много витаминов. Издавна на Руси квасили капусту. В квашеном виде капуста не только хорошо сохраняется, но главное – в ней сохраняются витамины. Знаменитый английский мореплаватель Джеймс Кук вез с собой на корабле 60 бочек квашеной капусты. Именно благодаря квашеной капусте, Кук и его спутники были здоровы и выдержали испытания на своем пути.

Теперь-то мы знаем, что не потерять бодрость и сохранить здоровье отважным мореплавателям помогли содержащиеся в квашеной капусте витамины.

А мало кто знает, что капусту впервые попробовали в Испании. Там ее называли «ащи». Возможно от этого названия образовано слово «щи». Римляне по форме овоща называли его «капут», что означает «голова».

### **Отгадайте загадку:**

В бордовых корнеплодах  
Лекарство от запоров.  
Давление понижает,  
И кровь оздоравливает.  
Салат – от ожиренья.  
А сок – от воспаленья.

/ свекла /

Свекла у древних персов служила символом ссор, раздоров и сплетен. Кто хотел насолить недругу, подбрасывал ему в дом ветвистую свеклу. Свеклу вручали и незадачливому жениху у саксов. Это означало, что молодой человек не понравился девушке.

### **Отгадайте загадку:**

Ягода красна,  
Ягода вкусна.  
Режь да соли!  
Ешь да хвали!

/ помидор /

## **КОНКУРС «ЛИТЕРАТУРНЫЙ»**

Собрать из частей пословицы, поговорки и афоризмы на тему: **«ПИТАНИЕ»**.

«Если хороши щи» ... **«так другой пищи не ищи.»**  
«Ешь больше рыбки - » ... **«будут ножки прытки.»**  
«Если б у сахара были зубы,» ... **«он сам бы себя съел.»**  
«И обед не обед» ... **«коли к обеду хлеба нет.»**  
«Человек не живет, чтобы есть,» ... **«а ест, чтобы жить.»**  
«Поработаешь до поту - » ... **«поешь в охоту.»**  
«На вкус и цвет» ... **«товарища нет.»**  
«С хорошим поваром - » ... **«жить не тужить.»**  
«Аппетит от больного бежит,» ... **«к здоровому катится.»**  
«Гости едят не то, что хотят,» ... **«а что подают.»**  
«Ешь просто,» ... **«проживешь лет до ста.»**

«Какая еда - » ... **«такая и ходьба.»**  
«Каково житье,» ... **«таковы еда и питье.»**  
«С чаем тепло зимой,» ... **«с чаем не страшен зной.»**

**Ведущий:** Подумайте, как улучшить своё здоровье. Ведь вы уже знаете, отчего появляются болезни. Давайте задумаемся о своем образе жизни и выделим основные правила. Сегодня медики утверждают, что наше здоровье зависит от нашего образа жизни: наших привычек, от наших усилий по его укреплению. Как вы понимаете выражение - здоровый образ жизни? Что это значит?

**Ответы детей:**

1. Правильное питание;
2. Полноценный сон;
3. Активная деятельность и активный отдых;
4. Отсутствие вредных привычек.
5. Соблюдение правил личной гигиены.
6. Соблюдение режима дня.

**Ведущий:** А вот многие люди не умеют выполнять распорядок дня, не берегут время, зря тратят не только минуты, но и целые часы.

А чтобы научиться беречь время, нужно правильно организовать свой режим дня. Надо запомнить, что правильное выполнение режима, чередование физических нагрузок и отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, приучают к аккуратности, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье. А вы соблюдаете режим дня?

**Дети:** Да!

### **ИГРА-КРИЧАЛКА «ПОЛЕЗНО-ВРЕДНО»**

Дети отвечают хором словами: «Полезно» или «Вредно».

- Читать лежа... **(вредно)**
- смотреть на яркий свет ... **(вредно)**
- смотреть близко телевизор ... **(вредно)**

(Расстояние от экрана телевизора до глаз должно быть не менее 3 метров, продолжительность просмотра телепередач - 1,5 часа в день.)

- оберегать глаза от ударов... **(полезно)**
- употреблять в пищу морковь, петрушку... **(полезно)**
- тереть глаза грязными руками ... **(вредно)**
- заниматься физкультурой... **(полезно)**

**Подведение итогов**