Интерактивная игра

«Если хочешь быть здоровым…»

**Цели:**

1. Формировать у учащихся ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья.
2. Воспитывать общую культуру здоровья.

**Ход занятия**

*Занятие проходит в форме интеллектуального соревнования 2 команд. Между заданиями для команд – познавательный материал для всех присутствующих на занятии.*

**ПИТАНИЕ.**

Значение правильного питания в жизни человека люди отметили давно. Недаром существует большое количество пословиц и крылатых выражений о значении питания.

Но важно не только, что есть, но и когда, сколько и как.

Многие люди страдают избыточным весом из-за того, что ежедневно переедают. Вот несколько интересных фактов.

Русские цари всегда славились размахом пиршеств. Так, в царствование Екатерины II ежедневный обед состоял из 80 блюд. Не отставали и подданные. Братья Бобовы прославились своим обжорством. На обед им жарили три гуся, два поросёнка, подавали десяток тарелок борща, гречневую кашу. После такого обеда один брат начинал вздыхать, а другой утешал его: «Не вздыхай, мы ещё ужинать будем».

А сейчас внимание задание.

**Задание №** **1.** Вам предлагается дополнить пословицу

* + Кто хорошо жуёт,…
	+ Кто не умерен в еде -…
	+ Хочешь есть калачи -…
	+ Когда я ем -…
	+ Ужин не нужен,…
	+ Снег на полях -…

Каша – исконно русское блюдо. Специальные каши варились в честь любого знаменательного события. Так, жених и невеста обязательно должны были при гостях сварить кашу, а затем её съесть. Так проверялась прочность их чувств.

При рождении ребёнка готовилась «бабина каша» - крутая, пересоленая, которую должен был съесть молодой отец.

У русских князей существовал обычай – в знак примирения между врагами варить кашу. Без каши мирный договор считался недействительным. С тех пор про несговорчивых людей говорят: «С ним каши не сваришь».

1. **Задание «Угадай сказку».**

 **Задание: назовите произведение и автора, ответы записать на листке.**

Отрывок 1: Старуха принесла котёл, солдат вымыл топор, опустил в котёл, налил воды и поставил на огонь. Старуха на солдата глядит, глаз не сводит. Достал солдат ложку, помешивает варево. Попробовал.

Отрывок 2: Вот однажды ушла девочка куда-то из дому, а мать поставила горшочек перед собой и говорит:

**-** Раз, два, три,

Горшочек, вари**!**

Он и начал варить. Много каши наварил. Мать поела, сыта стала. А горшочек всё варит и варит кашу. Как его остановить?

Отрывок 3: Ну, я за печкой смотрю, дрова подкладываю, а Мишка кашу варит, то есть не варит, а сидит да на кастрюлю смотрит, она сама варится. Скоро стемнело, мы зажгли лампу. Сидим и ждём, когда каша сварится. Вдруг смотрю: крышка на кастрюле приподнялась, и из-под неё каша лезет.

Ни один обед не обходится без хлеба. Учёные утверждают, что хлебу не менее 15 тысяч лет. Изобрели рецепт «кислого» хлеба (на дрожжах) египтяне. Одному из хлебопёков в древнем Риме Марку Вергилию Эврисаку 2 тысячи лет назад был воздвигнут тринадцатиметровый монумент.

400 лет назад на Руси на рынках и торжках дежурили специальные хлебные приставы, которые следили за тем, чтобы торговцы продавали высококачественный хлеб. Нарушившие правила подвергались телесным наказаниям.

**3 задание «Составь пословицу»**

|  |  |
| --- | --- |
| Хлебушко - | пирогу дедушка |
| Без печки холодно -  | без хлеба голодно |
| Не в пору обед, | коли хлеба нет |
| Много снега -  | много хлеба |
| Покуда есть хлеб да вода, | всё не беда |
| Всё приедается, | а хлеб - нет |
| Хлеб -  | всему голова |
| Хлеб на стол - | и стол престол |

Вам, ребята, я хочу пожелать.

Главное в жизни - это здоровье!

С детства попробуйте это понять!

Главная ценность - это здоровье!

Его не купить, но легко потерять.

Не одолжить у друга,

Не выиграть в лото,

Ведь без здоровья счастье,

Поверьте уж не то.

Море счастья без здоровья

Не наполнит душу вам.

Не подарит настроенье

Ни тебе и ни друзьям.

Возьмите чашу терпения, влейте в нее полное сердце любви, добавьте 2 горсти щедрости, посыпьте добротой, плесните немного юмора и добавьте как можно больше веры. Все это хорошо перемешайте. Намажьте на кусок отпущенной вам жизни и предлагайте каждому, кого встретите на своем пути.

**Будьте здоровы!**