

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Дом детского творчества»**

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА  
ИГРА-ВИКТОРИНА  
«ЗНАТОКИ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ»**

**Педагог-организатор  
Лукьянченко Е.Л.**

**Алексин, 2024**

**Ведущий:** Добрый день, дорогие ребята! Еще древнегреческий философ **Сократ** (470 - 399 лет до н.э.) сказал: **«Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить»** Это высказывание актуально и в наше время, особенно для растущего организма.

Ваше здоровье - самое ценное, что у вас есть. На всю жизнь, человеку дается только один организм. Если вы небрежно обращаетесь с какими – то предметами, их можно заменить, но заменить свой организм вы не сможете. Многие болезни - всего лишь результат неправильного питания. Можно сохранить здоровье, если следить за характером питания. Качество жизни можно улучшить благодаря здоровому образу жизни.

Сегодня мы проведем **игру – викторину «Знатоки правильного питания»**. Мы устроим соревнование и узнаем, какая из команд является лучшим знатоком правильного питания. Предлагаю вам, дорогие ребята, проявить свои умения и знания в игре - викторине. Вместе мы попробуем разобраться, что означает «правильное питание», какие продукты полезные, а какие представляют опасность для нашего здоровья. В викторине будут участвовать две команды. Члены жюри будут внимательно следить оценивать каждое задание, в конце наше уважаемое жюри подведет итоги викторины. За каждый правильный ответ команда будет получать яблоко – символ победы. У какой команды будет больше яблок, та и победит. Победителям будет присвоено звание «Лучшие знатоки правильного питания». Желаю всем удачи!  
(Представление команд, жюри)

### **1 конкурс «Молочные реки, кисельные берега»**

«Пейте, дети, молоко — будете здоровы!» Ещё восточные медики сотни лет назад приписывали молоку волшебные свойства. Они считали, что молоко способствует развитию интеллекта, делает человека более разумным, помогает ему понять окружающий мир и отличить добро от зла, а это именно то, что так нужно вам, ребята! Поэтому, чтобы ребенок рос здоровым, он должен

обязательно выпивать минимум один стакан молока ежедневно! Этот поистине уникальный продукт содержит все основные витамины и микроэлементы, необходимые для развития ребенка. Давайте проверим, хорошо ли вы знаете свойства этого продукта. На подготовку ответов командам дается 3 минуты. За каждый правильно отмеченный полезный продукт, команда получает жетон.

## **2 конкурс «Блиц-турнир»**

Я буду задавать вопросы, на каждый вопрос дается время на обдумывание 5 секунд. Капитан команды, которая готова дать ответ поднимает руку. За правильный ответ, команда получает жетон. Если через пять секунд ни одна команда не дает ответ, значит никто не получает жетон.

## **3 конкурс «Народная мудрость»**

Нужно подобрать к первой половине пословицы её вторую половину и соединить линией. На подготовку ответов командам дается 3 минуты. За каждый правильный ответ – команда получает жетон.

## **4 конкурс. «Полезная и вредная еда»**

Отметьте галочкой полезные продукты и вычеркните вредные. На подготовку ответов командам дается 3 минуты. За каждый правильно отмеченный полезный продукт, команда получает жетон.

## **5 конкурс «Овощи с грядки»**

Овощи – это очень полезные продукты, которые необходимы каждому человеку для защиты иммунитета и хорошего здоровья, особенно они важны для растущего детского организма. На подготовку ответов командам дается 3 минуты. За каждый правильный ответ – команда получает жетон.

## **6 конкурс «Правильное питание»**

На каждую букву этих слов подберите слова, которые имеют отношение к здоровому питанию и здоровому образу жизни, и напишите в таблице. Слов может быть несколько. На подготовку ответов командам дается 5 минут. За каждое правильное слово, слово команда получает жетон.

### **7 конкурс «Напитки»**

О необходимости употребления жидкости человеком известно давно. Врачи утверждают, что запас влаги в организме должен быть не менее 2 литров. Именно столько воды нужно выпивать ежедневно. Однако напитки бывают разные. Ребята, меньше употребляйте газированных напитков, т. к. они содержат вещества, вредные для вашего организма. Предпочтение отдавайте напиткам, полезным для здоровья. На подготовку ответов командам дается 3 минуты. За каждый правильный ответ – команда получает жетон.

### **8 конкурс «Найди правильный ответ на картинке»**

Уважаемые команды, я вам раздам по четыре бланка с картинками. Вам необходимо внимательно прочитать вопрос и выбрать 1 верный ответ, 1 картинку. Правильный ответ обведите карандашом. На подготовку ответов командам дается 3 минуты. За каждый правильный ответ – команда получает жетон.

### **9 конкурс «Приготовь блюдо»**

Вам необходимо приготовить традиционные русские блюда. За 3 минуты выберите продукты, необходимые для приготовления блюда. Нужные продукты подчеркните. Если все продукты подчеркнуты правильно – получите за каждое блюдо жетон.

**Золотые правила питания:**

- Главное не переедать
- Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
- Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- Мойте фрукты и овощи перед едой.
- Перед приемом пищи мысленно поблагодарите всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища. И конечно тех, кто приготовил вам еду.

**Вывод:** Каждый человек должен заботиться о своем здоровье, ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.

Подведение итогов викторины, награждение победителей.

Ведущий: Закончить нашу викторину мне бы хотелось словами Л.Н.Толстого: «Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней и могли управлять своей душой и телом.

### **Рефлексия.**

Я хочу быть здоровым!

Я могу быть здоровым!

Я буду здоровым!

### **Итог занятия.**

- Понравилось ли вам занятие
- О чем мы с вами говорили?
- Какие выводы вы сделали для себя?

Спасибо! Будьте здоровы!