

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 20 имени П.И. Батова

Сценарий спортивно-оздоровительного мероприятия  
«Добавь здоровья! Питайся правильно!»



Булыгина Елена Леонидовна,

Дегелева Надежда Николаевна,



## Пояснительная записка

«Мы есть то, что мы едим»

(Ли Бо)

Здоровье человека – тема для разговора достаточно актуальная для всех времён и народов, а в 21 веке она становится первостепенной.

Истина гласит, что только здоровый человек с хорошим самочувствием, психологической устойчивостью, высокой нравственностью способен активно жить, успешно преодолевая различные трудности и достигая успехов в любой деятельности. Поэтому родителей, педагогов волнуют вопросы воспитания здорового, физически крепкого ребенка и развития в нем творческих способностей.

Каждый из нас хочет прожить долгую жизнь и при этом не болеть. Состояние здоровья зависит от нескольких основных факторов, причем лишь на 8-12% оно зависит от системы здравоохранения, на 20 – 25% от состояния окружающей среды, на 18 – 20% от наследственных факторов, и что полностью установлено наукой на 52 – 55% от социально-экономических условий и образа жизни.

Одним из главных составляемых здорового образа жизни является правильное питание. Правильное питание – это такой способ питания, при котором итогом этого процесса является укрепление и улучшение здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждение и лечение различных заболеваний, замедление процессов старения, т.е. правильное питание – это здоровое питание.

**Цель:** формирование у детей основ культуры здорового питания как одной из составляющих здорового образа жизни

**Задачи:**

- развивать представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формировать навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- научить детей правильно ориентироваться в выборе полезных продуктов, составлять рациональное меню;
- укреплять здоровье детей, способствовать их гармоничному физическому развитию;
- развивать творческие способности ребят.

**Участники:** сборные команды 3-4 классов по 15 человек

## Сценарий спортивно-оздоровительного мероприятия

### «Добавь здоровья! Питайся правильно!»

#### Организационный этап

В преддверии Дня здоровья в школе проведены следующие мероприятия:

1. Конкурс рисунков на тему: «Если хочешь быть здоров – правильно питайся!»
2. Выпуск информационной стенгазеты «Здоровым быть здорово!»
3. Подготовка и выпуск листовки, информационного буклета, раскрывающих тему: «Мы есть то, что мы едим».
4. Подготовка и выпуск информационного буклета на тему «Завтрак чемпиона».

Награждение победителей конкурса на Дне здоровья.

#### Ход мероприятия

*Ведущий:* Здоровье - это данный с рождения бесценный дар, который преподносит человечеству природа. Это высшее благосостояние человека. Без него практически невозможно сделать нашу жизнь интересной и счастливой. Многие люди растрачивают этот дар впустую, порою забывая, что потерять здоровье очень легко, а вот вернуть его очень и очень трудно, а иногда и невозможно. И тема нашего Дня здоровья «Добавь здоровья! Питайся правильно!».

Какое питание можно назвать здоровым?

*Примерные ответы детей:* Разнообразное, однообразное, богатое овощами и фруктами, богатое сладостями, регулярное, от случая к случаю, без спешки, второпях.

Подумай о том, правильно ли ты питаешься. Если нет, прислушайся к нашим советам и постарайся поправить дело.

#### Конкурс «Народная мудрость гласит»

*Ведущий:* Древнее изречение гласит: «Мы суть того, что едим». Состояние здоровья человека во многом обусловлено его питанием.

Что есть? Сколько есть? Когда и как? Эти вопросы должны интересовать каждого человека. Пища не должна быть чрезмерной и обильной. Народ уже давно видит в этом источник болезней. На эту тему есть пословицы практически у всех народов.

**Правила:** команда получает лист бумаги, на котором написаны только части пословиц. Необходимо каждому участнику команды по очереди преодолеть полосу препятствия, найти недостающую часть пословицы и клеить ответ.

	Правильные ответы
Хлеб	всему голова
Будет хлеб	будет и обед
Щи да каша	пища наша
Всякому овощу	свое время
Аппетит приходит	во время еды
Гречневая каша	мать наша
Кашу	маслом не испортишь
Большому пирогу	рот радуется
Мельница сильна водой	а человек — едой
Не до шутки	когда пусто в желудке

*Ведущий:* Какая пища полезна?! На этот вопрос нам помогут ответить ученики 4а класса. Запускается видеоролик на 2-3 минуты (приложение 1)

### **Конкурс: «Поход в супермаркет»**

*Ведущий:* Ребята, вы узнали, какая пища помогает сохранить наше здоровье и какие продукты полезно покупать, чтобы оставаться здоровым. Сейчас я предлагаю вам посетить супермаркет.

**Правила:** На «скамейке-витрине» разложены полезные и вредные продукты питания. Ребята по очереди добегают до скамейки выбирают в сумку-пакет полезные продукты питания. Выигрывает команда, которая быстрее всех «сходит» в супермаркет и выберет полезные продукты питания.

**Примечание:** каждый участник может выбрать только 1 продукт питания.



### Конкурс «Кафе «Приятного аппетита»

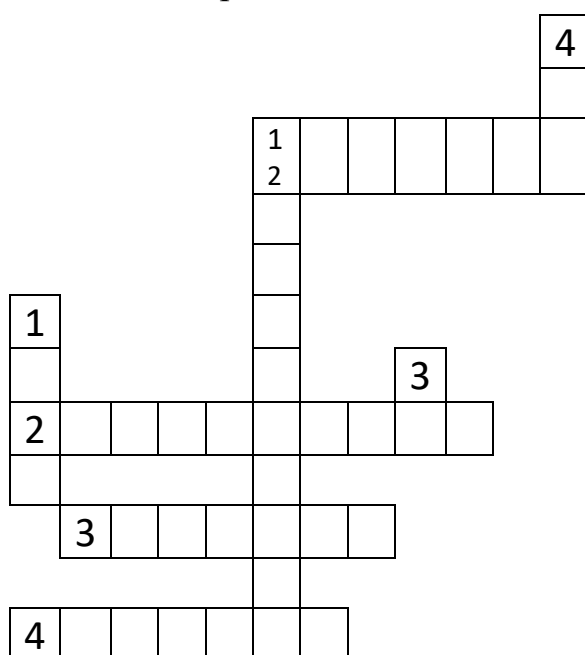
*Ведущий:* Ребята, я рада вас приветствовать в нашем кафе «Приятного аппетита», где вы можете заказать праздничный ужин. Только помните, что ужин должен быть обязательно здоровым и питательным.

**Правила:** Из выбранных в супермаркете продуктов приготовить праздничный ужин, который должен состоять как минимум из 2-3 блюд. Выигрывает команда, которая использует все продукты, приобретённые в супермаркете и предложит наиболее рациональное меню для ужина.

### Конкурс «Главное блюдо обеда»

*Ведущий:* По давней традиции супы являются первым блюдом обеда. Супы в питании человека играют очень важную роль. Объясняется это тем, что в них содержатся в растворенном виде вещества, которые усиливают секрецию пищеварительных желез и подготавливают пищеварительную систему для усвоения пищи организмом, возмещают значительную часть потребности в воде, являются источником витаминов, минеральных солей и других биологически активных веществ.

**Правила:** команде необходимо отгадать кроссворд, который составлен из названия первых блюд. Для этого, преодолев полосу препятствия, участник забирается на стопку матов, где расположены ячейки для яиц с киндер-сюрпризами, берёт 1 «яйцо» и возвращается обратно. Открывает «яйцо», читает задание кроссворда, отгадывает слово и записывает в шаблон кроссворда. Если участник не может самостоятельно отгадать название первого блюда, на помощь приходит команда.



По горизонтали	1	Суп, в котором есть солёные огурцы, мясо, колбаса
По горизонтали	2	Суп, в котором есть солёные огурцы
По горизонтали	3	Суп из грибов
По горизонтали	4	Холодный суп с добавлением кваса
По вертикали	1	Суп, в котором обязательно есть свекла, капуста
По вертикали	2	Холодный суп, приготовленный из свёклы
По вертикали	3	Суп из капусты свежей или квашенной
По вертикали	4	Суп из рыбы

### **Конкурс «Умелый поварёнок»**

*Ведущий:* Умелый повар – это тот, кто не только может приготовить любое блюдо, но и удивит своей ловкостью.

**Правила:** донести сырое яйцо на ложке до «пункта назначения». Какой же повар без униформы? Участник надевает фартук, кладёт яйцо на ложку и несёт.

### **Конкурс «Вершки и корешки»**

**Правила:** Каждая команда встаёт в круг, взявшись за руки. Ведущий зачитывает название растений. Если мы едим подземные части растений – надо присесть, если наземные – встать и вытянуть руки вверх, а если и то и другое, тогда через человека встать и присесть. Будьте внимательны. Итак: картофель, лук, фасоль, морковь, помидор, свекла, огурец, тыква, капуста, чеснок...

### **Конкурс «Кладовая здоровья»**

*Ведущий:* А теперь поговорим о каше. Каша - самое древнее блюдо. В Древней Руси кашей называли все, что варилось из измельченных продуктов. Люди научились варить кашу раньше, чем печь хлеб. Каша - это блюдо, которое сопровождает человека от рождения до смерти. А теперь попробуйте догадаться о каких крупах идет речь. Все крупы вам знакомы, именно из них изготавливают каши.

У одного царя родилась дочь. Красоты неопишуемой - лицо белое, рот алый, волосы черные. Царь все думал, как бы ее назвать, какое имя лучше выбрать, - это не нравилось, то не подходило. Тогда он решил выйти на дорогу и у первой же встречной женщины спросить "Как твое имя?" И этим же именем назвать свою дочь. Сказано-сделано. Незнакомка назвалась Крупеничкой. И царская дочь получила имя Крупеничка.

Когда она выросла, на страну напали враги. Царя убили, а красавицу - царевну увезли в плен. На чужой стороне истосковалась Крупеничка по родному краю, обернулась зернышком и возвратилась домой. Подружки закопали Крупеничку в родимую землю. С тех пор, что ни год, на этом месте вырастал белый цветок на красном стебельке, рождал зернышки, темные, как волосы девушки. В память о красавице царевне народ назвал это растение. Как называется это растение? (гречиха)

Продолжаем игру дальше. Как вы думаете какая каша входила в ежедневный рацион римских гладиаторов? (овсяная).

Следующее задание. Ее выращивают очень давно, раньше многих других видов растений. Зерно нашей русской - золотистого оттенка. Она бывает яровая и озимая. Яровую высевают весной. Озимую - осенью. Как называется это растение? (пшеница)

Из зерен пшеницы варят вкусную, сытную, питательную и полезную пшеничную кашу. А вот о такой каше вы не слышали.

-При переходе через Альпы к полководцу пришел повар и пожаловался: "Гороха мало, на кашу не хватит, перловка тоже на исходе, да и пшена не густо. Как накормить солдат?" Полководец моментально решил эту задачу: "Сыпь все в один котел!" С тех пор такую кашу называют в честь его фамилии. назовите фамилию известного полководца. (Суворов).

Каша, названная в честь полководца, так и называется - суворовская каша.

Ешьте разнообразную кашу и будете полны энергии для жизни.

**Правила:** Команда получает «кладовую здоровья» (коробочку с крупами, зёрнами). Ребята должны узнать, написать крупу и какую кашу из неё можно сварить.

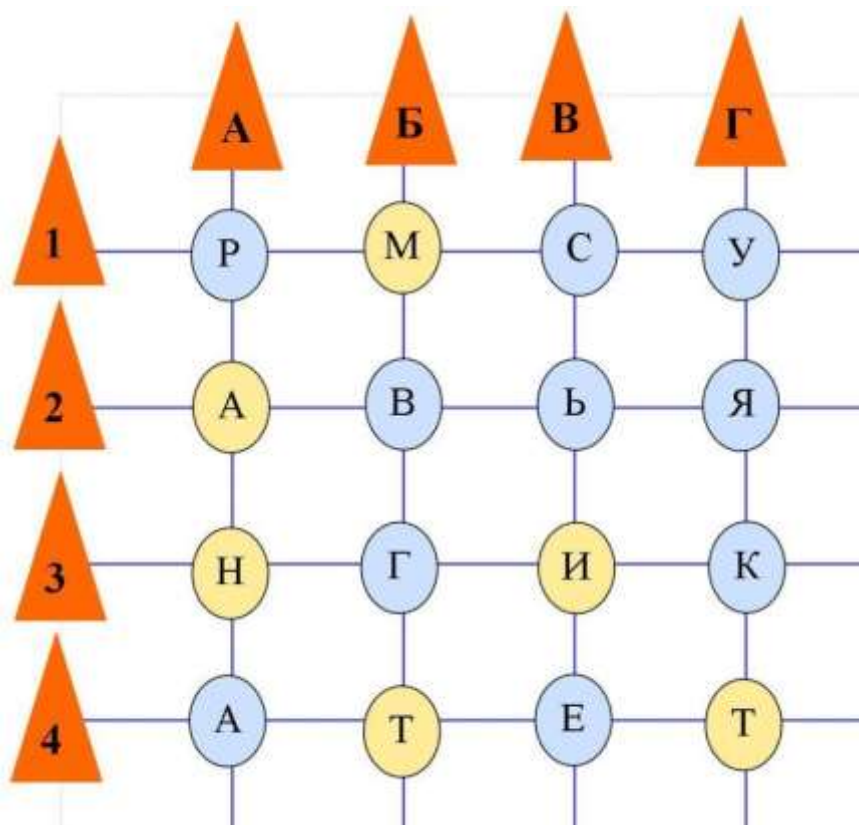


	Растения	Крупа	Каша
	просо		
	пшеница		
	овёс		
	гречиха		
	кукуруза		

*Ведущий:* Отправляемся за шифром к разгадке следующей каши.

**Конкурс с элементами ориентирования «Чудо каша от Захара Кузьмина»**

**Правила:** В зале на лицевой и боковой линиях расположены конусы с соответствующими буквами и цифрами. На полу на пересечении линий написаны буквы для расшифровки слова. (Все буквы одного цвета. Для наглядности на рисунке выделен только правильный шифр).



Участники должны написать название каши используя следующий шифр

3Б	1Г	1А	2В	4В	2Б	1В	3Г	4А	2Г

Правильный ответ

3Б	1Г	1А	2В	4В	2Б	1В	3Г	4А	2Г
Г	У	Р	Ь	Е	В	С	К	А	Я



*Ведущий:* В далеком 19 веке граф Д.А.Гурьев, который слыл еще тем гурманом, был приглашен на обед к офицеру Юрисовскому. Десерт, который он отведал, настолько его изумил своим вкусом, что Гурьев расцеловал повара – Захара Кузьмина, приготовившего сие необыкновенное блюдо. А на десерт была подана манная каша, которая впоследствии получила название гурьевская. Имя повара со временем забылось, но рецепт гурьевской каши вошел практически во все поваренные книги и известен сегодня далеко за пределами России.

Как приготовить гурьевскую кашу?

Традиционно гурьевская каша готовится из манной крупы с обязательным добавлением пенки, которые снимаются с молока или сливок при нагревании. Затем пенки поочередно с манной кашей и орехами выкладываются слоями в форму для запекания, или сотейник, и запекаются в духовке. Сверху каша украшается цукатами, орехами и поливается вареньем. Перед тем, как добавить орехи в гурьевскую кашу, их обязательно следует очистить от пленок, чтобы блюдо не приобрело серую окраску и не испортило всю эстетику блюда.

### **Конкурс «Инсценировка стихотворения»**

**Правила:** Ребятам за 5 минут предлагается на выбор инсценировать детское стихотворение. В данном конкурсе проигравших нет.

Сергей Михалков

Юля плохо кушает,  
Никого не слушает.

- Съешь яичко, Юлечка!  
- Не хочу, мамулечка!  
- Съешь с колбаской бутерброд! -  
Прикрывает Юля рот.  
- Супик?  
- Нет...  
- Котлетку?  
- Нет... -  
Стынет Юлечкин обед.

- Что с тобою, Юлечка?  
- Ничего, мамулечка!

- Сделай, девочка, глоточек,  
Проглоти еще кусочек!  
Пожалей нас, Юлечка!  
- Не могу, мамулечка!

Мама с бабушкой в слезах -  
Таёт Юля на глазах!  
Появился детский врач -  
Глеб Сергеевич Пугач.

Смотрит строго и сердито:  
- Нет у Юли аппетита?  
Только вижу, что она,  
Безусловно, не больна!

Попрощался с Юлей врач -  
Глеб Сергеевич Пугач.  
И сказала громко Юля:  
- Накорми меня, мамуля!

Сергей Михалков

Хозяйка однажды с базара пришла,  
Хозяйка с базара домой принесла:  
Картошку,  
Капусту,  
Морковку,  
Горох,  
Петрушку и свеклу.  
Ох!..

Вот овощи спор завели на столе -  
Кто лучше, вкусней и нужней на земле:  
Картошка?  
Капуста?  
Морковка?

Горох?  
Петрушка иль свекла?

Ох!..

Хозяйка тем временем ножик взяла

И ножиком этим крошить начала:

Картошку,

Капусту,

Морковку,

Горох,

Петрушку и свеклу. Ох!..

Накрытые крышкою, в душном горшке

Кипели, кипели в крутом кипятке:

Картошка,

Капуста,

Морковка,

Горох,

Петрушка и свекла.

Ох!..

И суп овощной оказался не плох!

*Ведущий:* Сегодня мы поговорили только об одной части здорового образа жизни — правильном питании. И я хочу вам сказать, что быть здоровыми может каждый из вас. Нужно только очень захотеть. Вы — наше будущее, поэтому заботиться о своем здоровье нужно начинать сейчас. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбка. У здоровых людей ясный ум и крепкая нервная система. А теперь пока судьи подводят итоги соревнований мы вместе попробуем составить правила правильного питания (приложение 3).

*Слово жюри.* Подведение итогов праздника. Награждение победителей.

Вручение сертификата участника спортивного мероприятия.

Всю азбуку здоровья  
Нужно крепко знать  
И в жизни эти знания  
Повсюду применять!