Сценарий адаптированной игры "Последний герой" на тему "Здоровое питание – отличное настроение"

Цели:

закрепить у детей знания о законах здорового питания;

убедить их в необходимости и важности соблюдения режима питания;

учить детей выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания.

Оборудование: набор круп в мешочках, два набора овощей, картинки с набором продуктов, рыб, две коллекции соков; тарелки, стаканы, ложки; таблички "Завтрак", "Обед", "Полдник", "Ужин", гонг, молоточек для аукциона.

Ход игры

Ведущий. Дорогие ребята! Сегодня мы с вами попадем на чудесный остров - Чунга-чанга. На нем мы найдем "последнего героя" - того, кто много знает о различных продуктах и умеет правильно питаться. На этом острове вас ждут испытания, вы проведете здесь целый день - от завтрака до ужина. Удачи вам!

Звучит мелодия песни "Чунга-чанга". Участники игры строятся в команды.

Ведущий. Команда "Изюминка" готова? Команда "Горошинка" готова? Эксперты будут помогать вам выжить на острове.

Выходят четверо экспертов. В руках у них табличка. Музыка звучит громче и прерывается ударом гонга.

1-й эксперт (демонстрирует табличку "Завтрак"). Доброе утро, ребята! Надеюсь, что вы уже проснулись, сделали гимнастику, умылись, почистили зубы. Пора завтракать. Завтрак должен быть довольно плотным, так как примерно четвертую часть дневной нормы калорий мы должны съесть утром. Кто ответит, почему?

(Ответы детей)

Итак, приступаем к выполнению заданий.

1-е задание. Определить на ощупь, какие крупы находятся в мешочках (по 2-3 мешочка на команду).

2-е задание. "Сорока кашу варила". Члены команд вытаскивают карточки с заданием: составить рецепт приготовления каши. Для "Изюминки" - манной, для "Горошинки" - рисовой. Подсказка: чем можно усовершенствовать кашу?

1-й эксперт. Замечательные каши у вас получились, особенно у команды:

Каша - исконно русское блюдо. Самые древние каши - пшенная, манная, овсяная, (геркулес). Каши - очень полезное блюдо, недаром про хилых людей в народе говорят "мало каши ел". В старину у русских князей существовал обычай - в знак примирения бывших врагов варить кашу. С тех пор про несговорчивых людей говорят: "С ним каши не сваришь".

Но хлеб на стол, так и стол - престол. Какая же еда без хлеба? Утром можно съесть и бутерброд, и булочку, и просто ломтик хлеба.

3-е задание. Вспомнить и назвать две-три пословицы о хлебе (или сложить из "половинок" - части пословиц написаны на двух половинках плотной бумаги).

1-й эксперт. С завтраком на нашем острове обе команды справились успешно. Но время идет вперед. Все ближе победа - наступает время обеда.

Звучит музыка и удар гонга. Выходит 2-й эксперт с табличкой "Обед"

2-й эксперт. Вот и пришло время обеда, пора плотно покушать - половину всех калорий суточных скушать. Проголодались? Тогда мойте руки - и на стол. Очень много витаминов, полезных веществ в овощах. Овощи как бы "приглашают аппетит", так как в организме начинается выделение желудочного сока. Таким образом, и другие блюда лучше усваиваются.

1-е задание. Из нарезанных и целых овощей приготовить салат, украсить его и придумать оригинальное название.

Команды обмениваются получившимися салатами, идет дегустация блюд.

2-й эксперт. С аппетитом все в порядке, можно приступить к составлению рецепта первого блюда.

2-е задание. Из набора картинок выбирают наборы для супа: команда "Изюминка" - для щей, команда "Горошинка" - для борща.

3-е задание. К обеду на второе блюдо полезны рыба или мясо. Команды по жребию идут на рыбалку (назвать как можно больше видов рыб), на охоту (назвать как можно больше мясных блюд).

2-й эксперт подводит итоги "Обеда". Звучит музыка и удар гонга. Выходит 3-й эксперт с табличкой "Полдник"

3-й эксперт. После сытного обеда прошло больше трех часов, можно отведать полдник - "заморить червячка". Заодно проверим вашу память и внимание.

1-е задание. Игра "Запомни фрукты". Каждая команда получает плакат с изображением шахматного поля. На нем - картинки с фруктами. Участникам необходимо в течение 15 секунд запомнить расположение фруктов на поле.

На расстоянии 5-7 метров расчерчено такое же поле, рядом в коробке находятся муляжи фруктов. Участники по очереди бегут к коробке и в определенную ячейку кладут нужные фрукты.

2-е задание. "Узнай сок". Членам обеих команд предложены коллекции соков (5-6 стаканов). На каждом стакане номер. Участники должны узнать по вкусу и цвету, из каких ягод, фруктов или овощей изготовлен сок. Названия записать в таблицу.

3-й эксперт. Человек на 70 процентов состоит из воды. В сутки потребность человека в жидкости составляет около двух литров. Без еды человек может прожить больше месяца, а без воды не больше 2-3 дней. Какие напитки вы знаете? (Ответы детей.) Как вы думаете, какой самый распространенный у нас напиток? Конечно же, чай. Чаю уже более пяти тысяч лет, но на Руси он царствует сравнительно недавно. А до чая, который попал к нам из Китая, в Древней Руси пили морсы, рассолы, квас, сбитень (медовый напиток), кисели.

3-е задание. Реклама напитка.

3-й эксперт подводит итоги, передает эстафету 4-му эксперту с табличкой "Ужин". Звуки музыки, гонг.

4-й эксперт. Всякому нужен и обед, и ужин. Ужинать нужно не позднее, чем за два часа до сна. Это должна быть легкоусвояемая пища - желудку тоже необходим перерыв в работе. Это могут быть продукты из сыра, яиц, молока, овощей и фруктов (рагу, запеканки, суфле). Чтобы наш ужин прошел в теплой семейной обстановке, вспомним замечательную песню.

Участники игры поют песню "Кто пасется на лугу" (муз. А. Пахмутовой, сл. Ю. Черных).

1-е задание. Игра - эстафета "Подоим коровушку". Дети по очереди ложкой переносят воду, подкрашенную белой краской, из тарелки в стакан. У какой команды воды в стакане окажется больше, та и победила.

4-й эксперт.

Всегда нам пригодится:

Белая водица,

Из водицы белой

Все что хочешь, делай.

Если вы знаете продолжение этой загадки, то вам повезло. Вы, наверное, догадались, что белая водица - это молоко.

2-е задание. "Молочный аукцион". Что можно сделать из молока? Какая команда назвала последний продукт из молока, та и победила.

4-й эксперт подводит итоги "Ужина". Звучит музыка и удар гонга.

Ведущий. Вот и подошел к концу день на острове Чунга-чанга. Надеюсь, вы провели его с пользой для себя, узнали много нового, подружились, стали сильнее и умнее. А теперь пришла пора выбрать в командах самого лучшего игрока, который достоин, назваться "последним героем" на нашем чудесном острове. Кто больше всего знает о вкусной и здоровой пище, кто не раз выручал команду за завтраком, обедом, полдником или ужином.

Каждая команда выбирает лучшего игрока и обосновывает свой выбор.

Ведущий. У нас есть медали "Серебряная витаминка" и "Золотая витаминка". Задание двум лучшим игрокам: составить меню на день. За лучшее меню присуждается "Серебряная витаминка", за самое лучшее меню - "Золотая витаминка".

В конце - слово "последнего героя".

Игроки обеих команд пьют чай с пирогами.