***Деловая игра с педагогами***

**«Час здорового питания»**

Цель: систематизировать знания педагогов по вопросам питания и формирования навыков здорового питания, развивать творческую активность, согласованность действий, взаимопомощь и коллективизм.

Ход игры:

Участники с помощью жеребьевки делятся на 2 команды, каждая команда выбирает капитана.

***Уважаемые педагоги!*** Сегодня наша встреча посвящена организации питания дошкольников. Мы собрались в этом зале для того, чтобы пообщаться в дружеской обстановке, снять усталость, получить заряд бодрости и приобрести хорошее настроение. А правильное питание – это конечно же здоровье. Ведь только здоровый педагог может вырастить здорового ребенка. А так, как ведущая деятельность детей - игровая, то и нам предстоит с вами поиграть. Наша игра называется ***«Час здоровья»***. В игре примут участие две команды. Представьтесь, пожалуйста.

Команда 1:

Апельсин

Девиз: мы все дольки апельсина. Мы дружны и неделимы.

Команда 2:

Витамин

Девиз: Витамин — это сила, это бодрость, это жизнь.

Ведущий. А жюри сегодня не будет. Потому, что в нашей игре должна победить дружба, ее итогом - стать отличное настроение. За правильно выполненное задание вы получите витамины.

1 задание – разминка *«Ум - хорошо, а много - лучше»*

Придумать приветствие-пожелание команде соперников.

*(Пока команды работают, звучит легкая музыка)*.

Ведущий. Наша игра посвящена правильному и здоровому питанию.

2 задание – *«Придумай слово на заданную букву»*

Команды по очереди придумывают и называют полезные продукты питания. Заданные буквы: П, И,Т,А,Н,И,Е.

Например,

1. *«П»* - перец, помидор, петрушка, печень, простокваша,

2. *«И»* - инжир, изюм, имбирь, икра рыбная, индейка.

1. *«Т»* - творог, тмин, тыква, треска.

2. *«А»* - ананас, айва, абрикос, арахис, айран.

1. *«Н»* - навага, нектарин.

2. *«Е»* -ежевика, ерш.

Ведущий. Все это в единстве и совокупности и есть здоровое питание.

Задание 3 – *«Составь девиз»*

Необходимо сформулировать девиз игры. Для этого нужно найти каждой букве в таблице свое место. Если задание выполнено правильно, то в клетках будет можно прочитать известную пословицу.

ЫМАЗЕДООЗОВРИНЕПИА

Подсказка - второй вариант

ЫМ\_\_АЗ\_\_ЕДООЗОВР\_\_ИНЕПИАТ

Ответ: ***Мы за здоровое питание.***

Ведущий. *«Берегись бед, пока их нет»* - гласит русская народная пословица. Пословиц о питание великое множество, давайте попробуем их вспомнить.

Задание 4 - *«И что нам горе, когда пословиц море»*

Ведущий читает начало пословицы, участники ее заканчивают.

• Щи да каша - … пища наша.

• Хлеб-…всему голова

• Чеснок да лук от … семи недуг.

• Кашу маслом…не испортишь.

• Хороша ложка… к обеду.

• Один с сошкой…семеро с ложкой

Задание 5 - *«Волшебный мешочек»*

Достать из мешочка предмет и определить его полезные свойства или содержание в нем витаминов, минеральных веществ.

1) лимон (высокое содержание витамина *«С»*)

2) травяной сбор *(биологически активные вещества)*

3) банан *(высокое содержание калия)*

4) грецкий орех *(белок, насыщенные жирные кислоты)*

5) морковь (витамин *«А»*)

6) изюм (укрепляет нервную систему; сохраняет витамины на 70%-80%, а минеральные вещества на 100%)

7) гречка (белок с высоким содержанием незаменимых аминокислот, магний, железо, медь, цинк)

8) рыба (фосфор

Задание 6 – *«Найди соответствие»*

Закончить фразу, найдя ее продолжение во втором столбике.

1. Если будешь есть морковку…Будешь бегать стометровку

2. Лук, чеснок - вот это чудо. Ох, боится их простуда

3. Если съешь ты огурец…будешь просто молодец.

4. Положи лимончик в чай…Выпей витаминный рай.

5. Овощи и фрукты. Самые витаминные продукты.

6. Хорошо прожуешь…Сладко проглотишь.

7. Зелень на столе. ***Здоровье на сто лет****.*

Задание 7 – *«Черный ящик»*

Необходимо определить, что лежит в черном ящике.

Ведущий. Он снимает усталость, улучшает работу сердца, предотвращает кариес, препятствует развитию раковых опухолей, способствует долголетию, дает эффект омоложения. Четыре тысячи лет употребляют люди этот напиток. Сотни сортов его можно встретить на прилавках. Желтый, красный, черный, белый.

Но сами китайцы отдают предпочтение зеленому. Считается, что именно он самый полезный. Но только заваривать его надо в натуральном виде, из листьев, а не в пакетиках.

Ведущий. *«Час здорового питания»* подошел к концу. Надеемся, что наша встреча была для вас полезной, зарядила вас положительными эмоциями и хорошим настроением. Эту игру можно провести также с родителями и детьми.

***А витамины пусть укрепляют ваш организм в период весеннего авитаминоза!***