

**Тема:** Интерактивная игра «Пирамида питания: Собери свою тарелку»

**Цель мероприятия:**

Сформировать у учащихся представление о принципах здорового питания через игровое взаимодействие с понятием «пирамида питания».

**Задачи:**

*Образовательные:*

- Познакомить с основными группами продуктов в пирамиде питания.
- Научить распределять продукты по категориям (злаки, овощи/фрукты, белки, жиры и сладости).

*Развивающие:*

- Развивать навыки анализа, классификации и работы в команде.
- Активизировать познавательный интерес через игровые методы.

*Воспитательные:*

- Воспитывать осознанное отношение к выбору полезных продуктов.
- Формировать привычку к здоровому образу жизни.

**Ход мероприятия**

**1. Организационный момент**

*Вводная беседа:*

Учитель: «Ребята, сегодня мы будем собирать необычную пирамиду. Как вы думаете, из чего она состоит? Правильно, из продуктов! Давайте узнаем, какие из них делают нас сильными и здоровыми».

*Мотивация:*

Показывает карточки с продуктами: «Сможете ли вы разложить их так, чтобы получилась идеальная тарелка здоровья?»

**2. Основная часть (30 минут)**

**2.1: «Изучаем пирамиду» (6 минут)**

Учитель объясняет структуру пирамиды питания, используя плакат:

- 1 уровень (основа): Злаки и крупы.
- 2 уровень: Овощи и фрукты.
- 3 уровень: Белки (мясо, рыба, молочные продукты).
- 4 уровень (верхушка): Сладости и фастфуд (употреблять редко).

*Вопросы для закрепления:*



«Почему овощи и фрукты важнее конфет? Что будет, если есть только конфеты? Что дает нам энергия из злаков?»

## 2.2. «Моя идеальная тарелка»

Дети получают бумажные тарелки и рисунки продуктов.

*Задача:* создать «здоровую тарелку», используя продукты из нижних уровней пирамиды.

*Презентация:* Каждый ученик кратко объясняет свой выбор.

Учитель проверяет правильность, задает уточняющие вопросы: «Что лучше на обед: суп с овощами или чипсы? Что даст больше сил: яблоко или шоколадный батончик?»



## Физкультминутка «Витаминная зарядка»

Учитель: «Ребята, витамины не только в еде — они в наших движениях! Давайте зарядимся энергией! Встаньте ровно, ноги на ширине плеч. Повторяйте за мной!»

1. «Растем как морковка» (для осанки и растяжки)

Движение: медленно поднимаем руки вверх, встаем на носочки, тянемся к солнышку.

Стишок:

«Тянемся вверх мы, как морковка в грядке,  
Чтоб были сильными наши зарядки!» (повтор: 3 раза)

2. «Веселый горох» (прыжки и координация)

Движение: прыжки на месте, руки на поясе. На каждом прыжке поворачиваем корпус влево-вправо.

Стишок:

«Прыгаем, как горошек в стручке,  
Витаминчики танцуют в пяточке!» (повтор: 10–12 прыжков)

Учитель: «Молодцы! Теперь мы полны сил, как тарелка полезного салата! Не забывайте: движение + витамины = здоровые дети! Садитесь ровно, продолжаем занятие!»

## 2.3. Игра «Съедобный светофор»

*Правила.* Дети делятся на команды, распределяют карточки с продуктами по цветным зонам.

- Красный: продукты, которые вредно есть часто (газировка, фастфуд).

- Желтый: продукты, которые можно иногда (макароны, белый хлеб).



- Зеленый: полезные продукты (ягоды, овощи, орехи).

#### 2.4. Творческий проект «Реклама здоровья»

*Правила.* Дети придумывают и рисуют «рекламный плакат» для полезного продукта (например, моркови или овсянки). Условие: использовать слоганы и «суперспособности» продукта («Морковь — суперзрение!»).

Презентация: каждый ученик защищает свой плакат перед классом.



### 3. Рефлексия и закрепление

*Вопросы для обсуждения:*



«Что нового вы узнали о продуктах?»

«Почему нельзя пропускать завтрак?»

«Какой продукт из пирамиды вы добавите в свой обед?»

«Что лучше взять с собой в школу: бутерброд с овощами или шоколадку?»

«Что лучше пить: воду или газировку? Почему?»