**Внеурочное занятие по программе**

**«Разговор о правильном питании» Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.**

**ПЛОХ ОБЕД, КОЛИ ХЛЕБА НЕТ.**

**Учитель начальных классов Артемьева Н.Н.**

**МОУ СШ№10 г.Ярославль**

**Цель:** формирование представление детей о значимости хлеба в рационе питания;

**Задачи:** воспитывать бережное отношение к хлебу; расширить знания детей о том, как тема хлеба освещена в народных традициях, связанных с хлебом; формированию умения самооценки и самоконтроля.

**Оборудование:** Рабочая тетрадь, карточки с пословицами, письмо Карлсона, иллюстрации различных хлебобулочных изделий, презентация.

**Ход занятия:**

**1. Вводная часть***.* ***Актуализация знаний о роли правильного обеда в жизни человека.***

 *В дверь стучит почтальон.*

**Почтальон:** Я принёс письмо от Винни Пуха.

**Учитель:** Давайте его прочитаем.

*(Дети читают.)*

 *Здравствуйте, ребята!*

*Своё письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье. Болит голова, в глазах «звёздочки», всё тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, леденцы, зефир и пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверное, я скоро буду здоров. Ждите меня в гости.*

 *Винни Пух.*

**Беседа.**

**Учитель:** Ребята, Винни Пух написал вам о своём меню. А что такое меню? *(дети отвечают)*

***Меню – это список блюд.***

-Как вы думаете, правильное ли меню составил Винни? *(ответы детей)*

Давайте поможем ему составить правильное, «здоровое» меню для обеда. Помогут нам в этом, как всегда, наши герои.

**2. Работа с тетрадью для школьника «Разговор о правильном питании»**

Стр.30

*(Чтение по ролям текста из рабочей тетради)*

**Беседа.**

-Из скольких блюд должен состоять обед?

-Что едят вначале? (Салат или холодную закуску)

-Какие блюда заказали наши герои? (винегрет, овощной салат, салат из морской капусты, заливную рыбу)

-Что выбрали герои на первое? (борщ, суп-пюре, бульон с гренками)

-Почему зимой не рекомендуется есть окрошку?

- блюда они решили выбрать на второе? (азу, котлету с цветной капустой)

-Что такое азу? ( Азу - небольшие кусочки мяса)

-Что такое десерт? (Десерт- это сладкое блюдо на третье)

-Что выбрали на десерт наши герои? (желе, мусс, фруктовый салат)

-Выскажите своё отношение к обеду наших героев.

-Какой продукт содержит много полезных веществ и обязательно нужен детям? (Хлеб)

*Отгадать легко и быстро:
Мягкий, пышный и душистый,
Он и чёрный, он и белый,
А бывает подгорелый. (Хлеб)*

**3. Виды хлебных изделий.**

Сейчас мы с вами совершим увлекательную экскурсию в хлебопекарню и познакомимся с разнообразием хлебных изделий.

***Презентация.***

-Ребята, а вы знаете, когда появился первый хлеб?

 (Первый хлеб появился в Египте не менее 15 тыс. лет назад. Одному из хлебопеков Древнего Рима был воздвигнут памятник, который сохранился до наших дней. Хлеб должен обязательно быть в меню ребёнка, т.к. в нём содержатся витамины группы В , растительные белки и минеральные вещества. Хлеб помогает правильной работе организма)

*Вот он Хлебушек душистый,
Вот он теплый, золотистый.
В каждый дом, на каждый стол,
он пожаловал, пришел.
В нем здоровье наша, сила, в нем чудесное тепло.
Сколько рук его растило, охраняло, берегло.
В нем — земли родимой соки,
Солнца свет веселый в нем…
Уплетай за обе щеки, вырастай богатырем!*

 *С. Погореловский*

*!*

Хлеб бывает: ржаной, чёрный, белый, солодовый, конопляный и др.

Традиции. С хлебом связано много обрядов. У восточных и западных славян было принято класть хлеб перед иконами, как бы свидетельствуя этим о своей верности Богу. С хлебом и солью встречали гостя, молодых по возвращении из церкви после венчания; везли хлеб вместе с приданым невесты. Хлеб часто использовали в качестве оберега: клали его в колыбель к новорожденному; брали с собой в дорогу, чтобы он охранял в пути. Буханка хлеба и каждый его кусок, особенно первый, или крошка воплощали собой долю человека; считалось, что от обращения с ними зависят его сила, здоровье и удача.

Хлеб надо беречь!

**4. Игра «Собери пословицу»**

Класс разделён на 2 группы. У одной группы начало пословицы, а у другой окончание. 1 группа читает, 2-продолжает.

Без печки холодно…. без хлеба голодно.

Ешь пироги,… а хлеб вперёд береги.

Хлеб-… всему голова.

Ржаной хлебушко-… калачу дедушка.

Покуда есть хлеб да вода,… все не беда.

Плох обед, … когда хлеба нет.

Хлеб – батюшка, … вода – матушка.

**5. Малоподвижная игра «Назови ласково».**

Игроки стоят в кругу. Ведущий стоит в середине круга и перебрасывает мяч игрокам, называя хлебобулочные изделия. Игрок, поймав мяч, перебрасывает его обратно водящему, называя в уменьшительно-ласкательной форме.

 Хлеб -… (хлебушек);

Пирог –… (пирожок);

 Калач - … (калачик);

 Блин -…(блинчик);

Булка - … (булочка);

Батон - …(батончик);

Пряник - …(пряничек);

Торт - … (тортик);

Лепешка – (лепешечка);

Баранка - …(бараночка);

Ватрушка - … (ватрушечка);

 Бублик - …(бубличек).

**6. Загадки**

 Вот на мельнице пшеница

Здесь такое с ней творится!

В оборот её берут, в порошок её сотрут!

**(Мука)**

Он бывает с рисом, с мясом,

С вишней сладкою бывает.

В печь сперва его сажают,

А как выйдет он оттуда,

То кладут его на блюдо.

Ну, теперь зови ребят

По кусочку все съедят.

**(Пирог)**

Я пузырюсь и пыхчу,

 Жить в квашне я не хочу.

Надоела мне квашня,

Посадите в печь меня.

**(Тесто)**

Что на сковородку наливают

Да вчетверо сгибают?

**(Блины)**

Маленькое, сдобное

Колесо съедобное.

**(Бублик)**

Сидит на ложке

Свесив ножки?

**(Лапша)**

Состав простой: мука, вода

А получается еда,

То смешные завитушки, то соломка, рожки, ушки.

**(Макаронные изделия)**

**7. Итог.**

-Что узнали нового для себя?

-Какой продукт считается самым необходимым на нашем столе?

-Постарайтесь бережно относится к хлебу.

**Литература.**

1. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие для учителя.-М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012.- 80с.
2. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь/М.М.Безруких, Т.А.Филиппова-М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012.- 72с.