**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**начальная общеобразовательная школа № 40**

**станицы Ленинградской**

**муниципального образования**

**Ленинградский район**

**Урок качества**

**«Полезные и качественные продукты. Путешествие в кафе «Здоровей-ка»»**





**Учитель начальных классов:**

**Ветрова Татьяна Валериевна**

**2012 год**

**Цель**:

Заложить основы здорового питания: дать знания о влиянии его на состояние здоровья.

**Задачи:**

* Уточнить знания детей о разнообразии продуктов.
* Воспитывать сознательную установку на здоровый образ жизни, желание заботиться о своем здоровье.
* Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение, творческий подход к своему питанию у детей.

**Оборудование:**

плакат с изображением дерева, картинки с изображением продуктов: хлеба, овощей, фруктов, мяса, рыбы;

**Ход урока**

1. **Организационный момент**

**Учитель**

Русская народная поговорка гласит: “Здороваться не будешь, здоровья не получишь”.

- Ребята, скажите, пожалуйста, какого человека вы считаете здоровым? (Тот, кто занимается спортом, человек, который закаляется и человек, который правильно питается)

“Здоровью цены нет”, только сам человек должен научиться беречь своё здоровье.

-Ребята, сегодня вы откроете друг другу много секретов здоровья, а именно здорового питания. Чтобы вам было уютно секретничать, к нам на урок пришёл Зелибоба, который приглашает вас в кафе “Здоровей-ка”. *Зелибоба (входит в класс)*

**Зелибоба**

- Здравствуйте, ребята. Здравствуйте, уважаемые гости. Слышу о здоровье разговариваете. Посмотрите, какое солнышко здоровья светит в моём кафе. Благодаря его здоровой энергии выросло “Чудо-дерево”

- Сейчас я вас буду угощать самыми полезными и качественными продуктами с “чудо-дерева”. (На стенде дерево с прикреплёнными продуктами)

**Учитель**

- Дорогой, Зелибоба, ты уверен, что все продукты этого дерева полезные?

**Зелибоба**

- Полезные продукты - это самые любимые продукты. Какая разница, что есть. Главное не чувствовать голода.

**Учитель**

- Чувство голода напоминает нам о том, что пора есть. А еда необходима нашему организму для жизни, детям еще нужно расти и быть здоровыми. Вот почему нужно не есть всё подряд, чтобы утолить голод. Лучше есть полезные и качественные продукты.

**Зелибоба**

- Полезные, полезные.… Не знаю тогда чем вас угощать, …Как-то неудобно получается.

**Учитель**

- Не расстраивайся, Зелибоба, кажется мне, что не просто ребята принесли разноцветные скатерти. Наверное, они знают, как тебе помочь.

**Зелибоба**

- Я насчитал пять цветов, … что-то в этом есть символическое.

**Учитель**

- Конечно символическое. В нашей жизни, чтобы отлично себя чувствовать, нужно разнообразно питаться. Все продукты питания разделены на пять групп – на пять цветов здоровья. Какие продукты, к какому цвету относятся, нам расскажут ребята.

**II. Новый материал**

**Презентация желтого стола.**

**Учитель**

- Какое слово пропущено в пословице: …..-всему голова!

**Ученик**

Мука, хлебобулочные изделия (хлеб, баранки, бублики, сушки, сухари, галеты, хлебцы), макаронные и мучные изделия(блины, оладьи, вареники, пирожки), крупы и блюда из них( каши, запеканки, пудинги, крупяные супы) - это продукты - жёлтого цвета здоровья.

- Знают взрослые и детвора -Хлеб всему голова!

**Зелибоба**

- У - У - У, как скучно. Я – то думал, повеселимся. А вы тут о хлебе говорить будете. Ну что тут может быть интересного? Тем более я хлеб совсем не ем, вот пирожки да торты - это другое дело!

**Учитель**

- Не спеши, Зелибоба! Рассказ о хлебе может быть очень интересным!

**Ученик**

- Знаешь ли ты, к примеру, что хлебу не менее 15 тысяч лет и “изобрели” его египтяне. Хлеб очень полезный продукт, недаром его всегда ставили на Руси в центр стола и считали главным блюдом. Кстати, любимые тобой пирожные да торты - ближайшие “родственники” хлеба, поскольку все они сделаны из муки. Так что узнать что - то новое о хлебе тебе стоит! И мы тебе поможем!

- Хлеб почитали с давних пор, и в его честь складывали песни. Послушайте одну из них.

(группа детей поют и инсценируют песню)

Землюшка - чернозем,

Землюшка – чернозем! (идут по кругу)

Чернозём, чернозём

Землюшка – чернозем. (притопы на месте)

Тут пшеничка выросла,

Тут пшеничка выросла,

Выросла, выросла,

Тут пшеничка выросла. (все садятся на корточки и постепенно начинают подниматься.)

У пшенички колоски,

У пшенички колоски,

И туги, и золоты

У пшенички колоски. (вытягивают вверх руки и поворачивают их.)

Смолотили колоски,

На мельничку увезли,

Увезли, увезли.

На мельничку увезли. (Складывают руки перед собой и совершают вращательные движения.)

Намололи там муки,

Хлеба пуды напекли. (Приподнимаются на носочки и разводят широко руками.)

**Игра “Венок из пословиц”**

- Сейчас, ребята, я предлагаю вам сплести особый венок - венок из пословиц о хлебе. Кто правильно соберёт пословицу, тот - прикрепит колосок к венку.

Пословицы

Без печки холодно – без хлеба голодно.

Невкусен и обед, коли хлеба нет.

Покуда есть хлеб да вода, всё не беда.

Нет хлеба – нет обеда.

**Зелибоба**

- Ребята, быстро вы пословицы составили. А умеете ли вы отгадывать загадки?

Есть у меня знакомый … А вот же он.

**Конкурс загадок**

(Выходит участник группы, переодетый продавцом, с лотком на шее)

**Продавец**

Почтеннейшая публика,

Покупайте бублики,

Бублики с маком,

Бублики с таком!

Покупайте бублики -

Лучшие в республике.

Кому за пятак,

Кому отдам просто так.

Хотите - верьте, хотите - нет,

Но в этих бубликах есть секрет.

**Зелибоба** - Ой, я, я, Я сейчас 5, нет 10 бубликов сразу съем.

**Продавец**

- Не спеши, молодец! Мои бублики не продаются, за так отдаются. Но не любому, а тому, кто мои загадки отгадает. Хочешь полакомиться - отгадай загадку.

(Продавец загадывает загадки, кто отгадывает, тот получает бублик. После того как все загадки будут отгаданы, продавец передаёт оставшиеся бублики в кафе на стол здоровья)

**Продавец** - Спасибо ребята, выручили.

**Зелибоба**- Какие вы молодцы! Благодаря вам, я так много узнал нового и интересного о хлебе и его ближайших “родственниках” - продуктах, приготовленных из муки.

**Зелибоба**- Найду я для вас, дорогие детишки!

Сегодня разные пышки.(угощает детей и родителей)

**Зелибоба** - Что - то моя шёрстка стала терять блеск и привлекательность.

**Учитель**

- Дорогой Зелибоба, наверное, твоему организму не хватает витаминов. Но не расстраивайся, послушай, что расскажут ребята, сидящие за зелёным столом.

**III. Презентация зелёного стола.**

**Игра “Дары осени”**

Зелибоба (в руках у него корзина, накрытая рушником)

- Осень в наш дом приносит полезные дары. Что это за дары и чем они полезны, догадайтесь на ощупь.

(Зелибоба подходит к столу каждой группы и предлагает на ощупь назвать фрукт или овощ, лежащий в корзине. Там могут находиться яблоки, морковь, огурцы, картофель, лук, чеснок, редис, редька, свёкла, и т.д.).

**Ученики**

Ягоды, фрукты, овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. (Приложение ) Большинство витаминов не образуется в организме человека и не накапливается, а поступает только с пищей. Вот почему фрукты и овощи должны быть в вашем рационе каждый день и регулярно.

Если каких - то витаминов не хватает в организме, то начинаются сбои. Например, если не хватает витамина “Е”, что наблюдается у большинства людей нашего региона, приводит к нарушению роста, к снижению умственных способностей. Поэтому используют морскую капусту.

Несмотря на разные вкусовые пристрастия, каждому человеку и особенно ребенку, необходимо разнообразное питание. Разнообразная витаминизированная пища – залог того, что организм получит все необходимые вещества. Люди употребляют овощи, фрукты свежими, сушеными, консервированными.

**Сценическая миниатюра “Витамины круглый год”**

Ученик

Снег летает за окном,

Ягод нет в саду пустом…

Снег для ягод – не беда,

Мы попросим их сюда.

В добрых банках за стеклом

Дышат ягоды теплом…

Ученик

Они зимой для деток

Сохраняют лето,

И хранят они нам всю

Витаминную семью!

Ученик

Вот вишня в сахаре, на диво!

Вот маринованная слива!

И клубника есть на льду,

И смородина в меду…

Ученик

Виноградный сок хорош –

Словно летом солнце пьешь!..

Пусть зима идет сюда

Белыми снегами,

Наши ягоды всегда дружат с малышами.

(Дети садятся на свои места)

**Зелибоба** (Выходит к ребятам, у него в руках бочонок с квашеной капустой)

Лето целое старалась -

Одевалась, одевалась…

А как осень подошла,

Нам одёжки отдала.

Сотню одежонок

Сложили мы в бочонок.

- Что это за овощ? Угадали, ребята?(ставит на стол здоровья)

**Отчет поисковой группы “Это интересно”**

**Ученик**

Издавна на Руси квасили капусту. В квашеном виде капуста не только хорошо сохраняется, но главное в ней сохраняются витамины. Знаменитый английский мореплаватель Джеймс Кук вез с собой на корабле 60 бочек квашеной капусты. Именно благодаря квашеной капусте, которую ели Кук и его спутники, они были здоровы и выдержали испытания на своем пути. Теперь-то мы знаем, что не потерять бодрость и сохранить здоровье отважным мореплавателям помогли, содержащиеся в квашеной капусте витамины.

**Ученик**

Чтобы быть здоровым,

Дары бери садовые!

Витаминная родня –

Дети солнечного дня!

Тот, кто ест морковку,

Станет сильным, крепким, ловким.

А кто любит, дети, лук –

Вырастает быстро вдруг.

Кто капусту очень любит,

Тот всегда здоровым будет.

**Зелибоба**- Ребята, мы обязательно будем, есть овощи и фрукты, и всегда будем помнить полезные советы.

- А что расскажут ребята голубого стола?

**IV. Презентация голубого стола**

(дети читают по очереди)

Ежедневно

Непременно

С аппетитом нужно есть

Йогурт,

Сыр и простоквашу,

Молоко, кефир и кашу.

Масло сливочное тоже,

И сметану,

И творожник,

Ежедневно

Непременно

Надо есть,

Всё что полезно!

**Учитель**

Молоко и молочные продукты – это голубой цвет здоровья.

**Дидактическая игра “Угадай напиток”**

Ученик (приглашает представителей от каждого стола)

- Узнайте, что в стаканах под салфеткой?(Пробуют на вкус через трубочки для коктейля.)

- Скажите дружно, громко, чтобы все гости услышали, что напиток здоровья это… молоко.

**Ученик**

Мы представляем сегодня молоко,

Оно для здоровья нам дано.

Молочные продукты – это замечательно!

Очень вкусно и питательно!

**Ученик**

Молоко даёт человеку силу, красоту, здоровье потому, что в нем есть витамины.

Снимите салфетку, положите под стакан. Скорее пейте молоко, на дне стакана вас ожидает сюрприз (на дне стакана лежит витаминка).

**Учитель**

- Что у тебя (имя ребёнка) в стакане? Игра “Отгадай по подсказке продукт”

**Зелибоба**

Запомните, чем богато молоко. Ребята, из молока делают много молочных продуктов. Давайте поиграем в цепочку молочных слов, будем по очереди называть молочные продукты. Я начинаю – сливки...

**Учитель**

- Зелибоба, можно ребята воспользуются подсказками?Подсказки (читает учитель, обращаясь к ребятам каждого стола)

Так называется деревня, в которой жили герои мультфильма - кот Матроскин и пёс Шарик.

Намазывают на хлеб.

Похож на кефир, но в него добавляют маленькие кусочки фруктов.

Конкурс “Лучший коктейль”

**Зелибоба:**

- Молодцы. Цепочка у вас получилась. Правильно! “Пейте, дети, молоко, будете здоровы!”

**V. Презентация оранжевого стола**

**Учитель**

- Посмотрите, какой красивый цвет скатерти творческой группы следующего стола. Послушаем их. Отчёт поисковой группы “Это интересно”

**Ученик**

Умелая хозяйка готовит пироги с мясом и рыбой, холодные закуски, изысканно и искусно приготовленные: студень, курица или индейка с ароматной поджаристой корочкой, буженина, рыба белая, красная, икра осетровая. Это продукты оранжевого цвета здоровья.

**Ученик**

Мясо - богатый источник полноценных белков, оно содержит витамины группы В, калий, фосфор, натрий, железо. Настоящей кладовой является печень, в которой наряду с витаминами группы В содержится витамин А. Мясо утки, гуся, индюшки тоже содержит много полезных веществ. Мясо обязательно должно присутствовать в рационе.

Конкурс “Кто больше назовёт мясных блюд”(за 1 минуту – песочные часы)

**Ученик**

Восточная мудрость гласит: “Если человеку подарить рыбу, он будет сыт один день; если подарить две рыбы, он будет сыт два дня; но если человека научить ловить рыбу, он будет сыт всю жизнь”

**Ученик**

Большими ценителями рыбных кушаний были древние греки. О поступлении каждой новой партии рыбы на рынок в Афинах горожане узнавали по колокольному звону.

**Ученик**

В России рыбный стол всегда был обильным и разнообразным. В качестве закуски подавалась икра в разных видах, . Каких только видов ухи не знает русская кухня: щучья, карасёвая, окуневая, сборная…

**Зелибоба**

- Посмотрим, посмотрим как ребята знают традиции .

Знают ли они как приготовить уху.

Эстафета “поваров” Каждый из команды должен по очереди добежать до стенда с нарисованной кастрюлей и приклеить продукт необходимый для приготовления ухи.

**VI. Презентация красного стола**

(стол красиво сервирован, в середине стоит большой торт)

**Учитель**

Несмотря на разные вкусовые предпочтения, каждому человеку и особенно ребенку, необходимо разнообразное питание. Разнообразная пища – залог того, что организм получит необходимые вещества. Иногда, по праздникам, можно позволить себе насладиться сладостями. У нас сегодня праздник! И мы можем позволить себе угостить наших гостей кусочком торта, и самим полакомиться.

**VII. Итоги праздника**

**Учитель**

- Посмотрите, какую лестницу вы выстроили. По ней мы добрались до вершины “Чудо-дерева”. Но на нем не только полезные продукты. Давайте, поможем Зелибобе снять те продукты, которые не приносят пользы организму.

**Ученики**

Будешь “Колу” пить, смотри, растворишься изнутри.

Будешь кушать “Сникерс” сладкий, будут зубы не в порядке.

Будешь много есть горчицы, будешь злей самой волчицы.

Будешь часто есть хот доги, через год протянешь ноги.

**Зелибоба**

- Вот так чудо-дерево получилось,

Полезными плодами оно расцветилось.

Мы запомним навсегда.

Для здоровья нам нужна лишь полезная еда.

Подготовленный ребенок рассказывает стихотворение о вкусной и здоровой пище.

Часто кушать, как попало

Вам, ребята, не пристало.

Если сам себе не враг,

Перекусывай вот так:

Молоко, орехи, сыр,

Овощи, фрукты и кефир

Вам тогда не повредит

Даже кариес – зубной бандит.

**Зелибоба**

- Кафе закрывается, и на память я хочу всем подарить памятки о здоровом питании. Спасибо всем, что пришли и помогли мне разобраться, как же правильно надо питаться.