**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;
* стаканы с молоком, коктейльные трубочки, чайные ложки на каждого ребёнка, салфетки;
* макет венка из колосков;
* корзинка с овощами;
* банки с имитацией ягод, бочонок с квашеной капустой;
* стаканы с молоком;
* трубочки;
* витаминки;
* маска коровы;
* модели продуктов;
* творог, кефир, йогурт, сыр, сливки, масло сливочное, хлеб, колбаса, нарисованные продукты для приготовления ухи, нарисованные кастрюли.

**Ход урока**

**Учитель**

- Сегодня у нас урок по здоровому образу жизни, на котором пройдёт презентация цветов питания. Ребята творческих групп представят нам интересные сведения о разнообразии продуктов, их пользе. И предложат нам поучаствовать в конкурсах и играх.

**I. ПРИВЕТСТВИЕ**

**Учитель**

- Ребята, как много у нас гостей, встаньте, поприветствуйте их.

(Дети встают ХОРОМ здороваются)

- А знаете, вы ведь не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: Здравствуйте! Здоровья желаю! Недаром русская народная поговорка гласит:

“Здороваться не будешь, здоровья не получишь”.

- Ребята, скажите, пожалуйста, какого человека вы считаете здоровым? (Ответы детей. - Тот, кто занимается спортом.

- Это человек, который закаляется.

- Человек, который правильно питается.)

- А как ты (имя ребёнка) заботишься о своём здоровье? Расскажи нам.

**Вывод**

“Здоровью цены нет”, только сам человек должен научиться беречь своё здоровье. Молодцы! Я рада за вас, вы умеете заботиться о своём здоровье! Ребята, сегодня вы откроете друг другу много секретов здоровья, а именно здорового питания. Чтобы вам было уютно секретничать, Зелибоба приглашает вас в кафе “Здоровей-ка”.

**Зелибоба (входит в класс)**

- 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 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 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. Презентация желтого стола.**

**Учитель**

- Главное кушанье на все времена. О чём же речь?

Презентация жёлтого цвета питания.

**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.

(Дети отходят в сторону)

**Инсценировка песни**

*(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”**

*(Один из участников группы проводит игру “Венок из пословиц”.*

*заранее приготовлен макет венка из колосков.)*

**Ученик**

- 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**

- Вырос в поле колоском,   
На столе лежит куском. (хлеб)

**Продавец**

- Помогите мне, ребята, все загадки забыл.

Ты не клюй меня, дружок,   
Голосистый петушок.  
В землю тёплую уйду,   
К солнцу колоском взойду.  
В нём тогда таких, как я,   
Будет целая семья. (зерно)

Вырос в поле дом,   
Полон дом зерном,   
Стены позолочены,   
Ставни заколочены.  
Золотист он и усат,   
В ста карманах сто ребят.  
Ходит дом ходуном  
На стебле золотом. (колос)

Рос сперва на воле в поле,   
Летом цвёл и колосился,   
А когда обмолотился,   
Он в зерно вдруг превратился.  
Из – зерна в муку и тесто,   
В магазине занял место.  
Вырос он под синим небом,   
А пришёл на стол он… (хлебом)

**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*.***

**Ученик**

В сош №16, где наши дети.   
Очень весело живут,   
Теплым солнышком налиты,   
Свежим дождиком умыты,   
В гости овощи и фрукты идут - представители зелёного цвета здоровья.

**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.).*

**Отчет творческой группы “Это полезно знать каждому”**

**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.

**Игра “Сыграй песню”**

**Учитель**

Знаете ли вы, что издавна на Руси песни не пели, а играли? Сейчас мы проверим, как вы умеете песни играть.

*Представитель от каждого стола получает конверт с заданием. В каждом конверте – листок с характеристикой песни.*

1.“Песня об острове, на котором можно каждый день есть бананы и кокосы”

2. “Песня о мальчишке, который картошку не копал, а на обед прибежал”

3. “Песенка с грустным концом о милом насекомом, которое сравнивают с огурцом”

*(демонстрируется песня, игроки-артисты получают фрукты*)

**Вывод**

**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.

- Кто из вас пил молочный коктейль? А сами пробовали его готовить?

Я предлагаю вам его приготовить - это очень интересно. Подходите к столику, вставайте поудобнее.

(*по 1 ученику от каждой группы подходят к столу*)

Итак, основной продукт для молочного коктейля - это молоко.

Что нужно сделать, чтобы получился коктейль?

Дети отвечают:

- Надо добавить варенье, сироп или сок.

**Зелибоба:**

Правильно, вы можете добавить сироп красной смородины, клубничное варенье или несколько капель яблочного сока.

Приступайте к работе.

(звучит музыка)

- Что (имя ребёнка) добавила? С чем ты (имя) смешал молоко? Какой красивый цвет у (имя) получился, поделись с нами своим рецептом.

Вы можете посоветоваться друг с другом, дать попробовать коктейль друг другу. (*Индивидуальные трубочки у каждого)*

- Придумайте название для своего напитка.

**Учитель (вывод):**

Молочный коктейль не только вкусный, но и полезный. Пейте напиток здоровья.

**Инсценировка стиха “Цветное молоко”**

**Учитель:**

- Скажите, каким цветом молоко? А ты как считаешь?

- Молоко не белое, а разноцветное! вы мне верите? А ты веришь, Зелибоба? Ребята раскроют вам секрет. ( Чтение по ролям)

|  |  |
| --- | --- |
| Как - то летом в полвторого,  Точно вспомнить не могу Мише встретилась корова  Возле речки, на лугу. – Вы корова? – Да корова. Я не ждал от вас такого. Очень мило, очень мило,  чем я вам не угодила – Вы цветы жуёте летом,  Но, однако же, при этом Мне цветного молоко не давали вы пока. И ответила корова: – Ну и что же здесь такого? Вам цветное молоко? Это просто и легко! – Принесу, даю вам слово. И пошла пастись корова,  Ни теряя ни минутки Возле речки целый час ела только незабудки Чтобы выполнить заказ. Ела, ела, ела, ела и сказала: – Плохо дело, ничего не помогло;  Молоко белым-бело. Видно что-то здесь не так Надо кушать красный мак. | Маку красного поела и вздохнула  – Плохо дело! Ничего не помогло,  Молоко белым – бело,  И до вечера в овражке ела жёлтые ромашки. Ела, ела, ела, ела и вздохнула: – Плохо дело, ничего не помогло Молоко белым-бело. Опечалилась корова: – Я наверно не здорова Не пойти ли мне к врачу,  Я провериться хочу.  Что ты, милая корова,  Ты у нас вполне здорова.  Никуда ты не ходи,  Ты на Мишу посмотри. Как у нашего Мишутки Глазки, словно незабудки. Золотистые кудряшки,  Словно во поле ромашки. Щёчки, словно  Маков цвет. Не Мишутка, а букет! Улыбается корова. В самом деле, я здорова? Мне приятно и легко! Я пошла по молоко! |

**Вывод**

**Учитель**

**-**О каком же секрете здоровья вы сегодня узнали?

(ответы детей)

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.

**Используемая литература**

1. Энциклопедия гурмана // Спб.: Фламинго, 1996.
2. Энциклопедия народной мудрости // СПб.: ТОО РЕСПЕКС, 1997.
3. Домашняя кулинария. Энциклопедия домашнего хозяйства // Смоленск: Русич, 2001.
4. Ваш перекрёсток // Периодическое издание торгового дома “Перекрёсток”. – 2005. – Октябрь.
5. Начальная школа // Приложение к журналу “Начальная школа”. – 2002. - №1.
6. Ковалёв В.М., Могильный Н.П., Русская кухня: традиции и обычаи. - Москва: Советская Россия, 1990.