Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

**«БУЖАНИНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

**Традиции здорового питания**

**в русской литературе».**

**Внеклассное мероприятие**

 **для 5, 9 класса.**

**Подготовили:**

 **учитель русского языка и литературы**

**Бурак Ольга Владимировна**

**Классный руководитель 5 класса**

**Журавлева Светлана Егоровна.**

**2013 год**

**Традиции здорового питания в русской литературе».**

**Внеклассное мероприятие для 5, 9 класса.**

**Форма проведения** – литературно- музыкальная композиция и устный журнал.

**Цель:**       создать условия для формирования правильного отношения к своему   здоровью через понятие здорового питания.

**Задачи:**

- через художественный текст формировать у учащихся представление о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей;

  - развивать чувство ответственности за здоровье своего организма,

 - обобщить имеющиеся знания о правильном  питании  как одной из     составляющих здорового образа жизни;

- учить детей выбирать  полезные продукты для здорового, рационального питания и составлять правильный режим питания.

Оборудование:                                                                                                                        - компьютер,  проектор,  электронная презентация;

**Ход мероприятия:**

Ведущий: Здравствуйте, уважаемые ребята и гости нашего вечера!

Уж так повелось, что приглашая гостей или празднуя какое-нибудь семейное торжество, мы неизменно садимся за стол. У нас, русских людей, это древняя традиция.

Сегодня мы собрались за столом в нашей уютной школьной столовой, чтобы поговорить о здоровом питании, листая страницы русской классической литературы.

( звучит народная музыка)

 Хозяин.

Есть у повести начало —

Это первая строка.

Начинается с причала

Путь по морю моряка.

У кручины есть причина,

У стихов завязка слов.

Начинается с зачина

Сказка, песня... и любовь.

 Собрались все вместе коли,

Как там бают «чином чин»,

Начинаем с хлеба-соли,

С доброй песни наш зачин!

Хозяйка

Нам зачинать досталась роль,

Не путайте с нагрузками,

 Мы принесли вам хлеб и соль

На посиделки русские.

Жива традиция, жива

От поколенья старшего.

Важны обряды и слова

Из прошлого и нашего.

И потому принять изволь

Тот, кто пришел на посиделки,

 На этой праздничной тарелке

Из наших рук и хлеб и соль!

 (   Кланяются «на все четыре стороны», вручают хлеб-соль самому старшему из гостей. Праздничный каравай, обернутый рушником, можно пустить по кругу)

Ведущий : Ребята, а как вы думаете, кто из героев русских сказок мог испечь такой каравай?  Конечно, Василиса Премудрая из сказки «Царевна лягушка».

  Уложила квакушка царевича спать, а сама сбросила с себя лягушечью кожу и обернулась красной девицей Василисой Премудрой — такой красавицей, что ни в сказке сказать, ни пером описать (м-ф Царевна замешивает хлеб)!

 Взяла она частые решета, мелкие сита, просеяла муку пшеничную, замесила тесто белое, испекла каравай — рыхлый да мягкий, изукрасила разными узорами мудреными: по бокам — города с дворцами, садами да башнями, сверху — птицы летучие, снизу — звери рыскучие...

 Утром будит квакушка Ивана-царевича:

— Пора, Иван-царевич, вставай, каравай неси!

 Глянул царевич на каравай — диву дался: никогда таких не видывал! Положил каравай на золотое блюдо, понес отцу.

 Пришли и старшие царевичи, принесли свои караваи, — только у них и посмотреть не на что: у боярской дочки хлеб подгорел, у купеческой — сырой да кособокий получился.

 Царь сначала принял каравай у старшего царевича, взглянул на него и приказал отнести псам дворовым

 Принял у среднего, взглянул на него и сказал:

— Такой каравай только от большой нужды будешь есть!

 Дошла очередь до Ивана-царевича. Принял от него царь каравай и сказал:

— Вот этот хлеб только в большие праздники есть! (М-ф Хлеб)

Ребята, как вы думаете, почему первое задание царя невесткам – испечь хлеб? ( Ответы детей).

Хозяйка : Хлеб – полезный продукт, недаром его всегда ставили на Руси в центр стола и считали главным блюдом. Не зря говорят: «Хлеб – всему голова»

Вспомните, ребята, пословицы и поговорки о хлебе.
 Хлеба ни куска, так и в тереме тоска.
Хлеб – батюшка, водица – матушка.
Покуда есть хлеб да вода, все не беда.
Хлеба ни куска, так и в горле тоска.
Хлеба ни куска, так и в тереме тоска, а хлеба край, так и под елью рай.
Хлеб на стол, так и стол престол; а хлеба ни куска – и стол доска.
Хозяйка: Иностранцев, приезжающих в нашу страну, неизменно поражает, сколько хлеба мы съедаем каждый день. Так уж исстари повелось, что без хлеба, особенно ржаного, для нас невкусно любое, самое изысканное блюдо, причем это общая черта славян.

Хозяин: Приятель Пушкина, граф Шереметьев, по возвращению из Франции жаловался поэту: «Худо, брат, жить в Париже, есть нечего, черного хлеба не допросишься.

Ведущий ( рассказывает пользе черного хлеба. ) Этот продукт содержит большинство необходимых человеку питательных веществ. Он является богатым источником клетчатки, способствующей правильному обмену веществ.

Хозяйка: Здоровье было и остается самой важной частью человеческой жизни. Пример этому – русские богатыри и красавицы, описанные в сказках и в литературных произведениях.                                                                                     Слайд (древняя Русь)

 Хозяин: Как вы думаете, чем питались русские  богатыри, чтобы быть сильными, а девушки – красивыми, с длинными густыми косами,  свежим румяным лицом и ясными глазами?                                                                              Ведущий: Давайте вспомним литературные произведения и произведения устного народного творчества!  В  сказках, пословицах, поговорках часто упоминаются названия продуктов, встречающихся на столе. Назовите отрывки из нескольких сказок, а потом мы скажем о пользе этих продуктов и в наши дни.                                                                                                          Слайд

1.“Увидел Емеля в проруби щуку, изловчился и ухватил щуку в руку. – Вот уха будет сладка!” (“По щучьему веленью”).

Хозяйка: Издавна на Руси ухой называли всякого рода варево или похлебку и не обязательно из рыбы.

Ведущий: В вашем меню обязательно должны присутствовать нежирные сорта мяса, птица, рыба. Если вы не располагаете достаточным количеством времени для приготовления свежей рыбы, ее можно заменить консервированной, это может быть тунец или лосось в собственном соку. В мясе содержится железо, которое требуется каждому человеку. А вот сосиски, сардельки, вареные колбасы сюда не входят - мясо в них не так много, а вот жира и калорий - предостаточно!

2.“Наварила каши, размазала по тарелке, потчует журавля... (“Лиса и журавль)     Хозяин: Каша – это полезная еда, которая поможет вам стать здоровым и сильным.

 Ведущий: Крупы (гречка,  овсянка) содержат много витаминов А и Е.

3. Посадил дед репку, выросла репка большая пребольшая! ( «Репка»)

Ведущий: Овощей в дневном рационе должно быть в среднем 5 порций. Фруктов - от 3 до 5. 1 порция фруктов - это 1 средний фрукт (апельсин, яблоко).  Важно включать в свой рацион овощи и фрукты ярко-желтых, оранжевых и красных цветов.

4.“–Поешь моего простого киселька с молочком! – У моего батюшки и сливочки не едятся...” (“Гуси-лебеди”).

Ведущий: Кисломолочные продукты помогут поддержать иммунитет. В них содержатся живые бактерии необходимые для правильной работы кишечника. Каждый день на Вашем столе должны быть и молочные продукты - источник витаминов А и Е. А вот потребление продуктов, содержащих много животных жиров, таких,  как: мороженое, майонез, жирные соусы -  старайтесь ограничивать.

5.Белка песенки поет, да орешки все грызет. («Сказка о царе Салтане» Пушкина)
Ведущий: Жиросодержащие продукты, к которым относятся орехи, животные и растительные масла,  очень полезные  для сердца. В эту же группу входит и сливочное масло, но его потребление должно быть ограниченным.

6.“Я, Колобок, Колобок, на сметане мешен да в масле жарен...” (“Колобок”).- А  что такое колобок?                                                                                                                                                                                                                                             Хозяин:  Колобки – небольшие круглые хлебцы или толстые лепешки. Их обычно пекли из остатков муки от пирогов или хлебов. Поэтому бабка и мела “по сусекам”, чтобы намести остатки муки.

Хозяйка: По праздникам пекли пироги с различными начинками: с рыбой, курицей, говядиной, капустой, грибами, ягодами. Вспомните русскую пословицу: “Не красна изба углами, а красна пирогами”.

Ведущий:  Зерновые культуры являются главным источником витаминов и минеральных веществ.

 «Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья.  Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать  (мед, гречка, геркулес, изюм, масло).    Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, яйца, мясо, орехи).  А третьи – фрукты и овощи -  содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться».

Поэтому, чтобы быть красивым, здоровым и сильным, надо включать в свой рацион все перечисленные продукты.                                                                                  Хозяин: Кто из вас сможет объяснить такое  выражение "Праматерь хлеба"? (Мать всех хлебов). Праматерью хлеба в народе величают кашу.

- Кто из нас хоть раз в жизни каши не пробовал. Каша – это исконно русское блюдо. На Руси каша испокон веков занимала важнейшее место в повседневном рационе; она являлась одним из основных блюд, как бедных, так и богатых людей. Отсюда и русская пословица: "Каша - мать наша".

 Хозяйка: Специальные каши варились в честь любого знаменательного события. Каша была обязательным угощением на свадебном пиру. Так, жених и невеста должны были при гостях сварить кашу, а затем ее съесть. Так проверялась прочность их чувств. Свадебный пир на Руси так и называли "кашей".  При рождении ребенка готовилась «бабина каша» - крутая, пересоленная, ее должен съесть молодой отец.

Хозяин: У русских князей существовал обычай – в знак примирения с врагом варить кашу. Противники собирались за одним столом есть кашу. Без каши мирный договор считался недействительным. Если же соглашения достичь не удавалось, то про несговорчивых людей говорят: «С ним каши не сваришь». Выражение дошло до наших дней.

Игра "Продолжи пословицу".

Ведущий :  Предлагаю вспомнить пословицы и поговорки о  каше. На красных карточках записано начало пословицы, на зелёных - продолжение. Одна группа читает начало пословицы, продолжение должна выбрать одна из оставшихся групп.

Если про кашу не забудешь - здоровым будешь.

Когда каша в печи стоит, не страшен мороз, что на дворе трещит.

Хозяйка: Сейчас я вас приглашаю в гости к русской народной сказке "Каша из топора".

Сценка "Каша из топора".

 (Входят Солдат и Старуха.)

Ведущий:

Пришёл солдат с походу на квартиру и говорит хозяйке…

Солдат:

Здравствуй, Божья старушка!

Дай мне чего-нибудь поесть.

Старуха:

Вон там на гвоздике повесь.

Солдат:

Аль ты совсем глуха, что не чуешь?

Старуха:

Где хошь, там и заночуешь.

Солдат:

Глухая! Подавай на стол!

Старуха:

Да нечего, родимый!

Солдат:

Свари кашицу!

Старуха:

Да не из чего, родимый!

Солдат:

Давай топор, я из топора сварю.

(Старуха несёт топор. Дальше Солдат и старуха делают всё, о чём говорит ведущий.)

Ведущий:

Принесла баба топор. Солдат взял его, положил в горшок, налил воды и давай варить. Мешает ложкой, пробует…

Солдат:

Всем кашица взяла, только бы маленько крупы подсыпать.

(Старуха, вздыхая, достаёт крупу, даёт Солдату.)

Ведущий:

Солдат сыплет крупу, пробует.

Старуха:

Готова ли?

Солдат:

Совсем готова была, да только маслом сдобрить.

(Старуха, поколебавшись, достаёт масло, подаёт его Солдату.)

Солдат:

Ну, Старуха, теперь подавай соли, хлеба да ложки неси - станем кашицу есть!

(Солдат и Старуха садятся за стол, едят кашу из чугунка.)

Старуха (смакуя кашу):

Служивый, а когда ж топор будет есть?

Солдат:

Да вишь, не уварился он ещё, потом доварю да позавтракаю. (Встаёт.) Ну, будь здорова, хозяйка. (Берёт топор, кланяется Старухе, уходит.)

(Старуха встаёт вслед за Солдатом, провожает его, качая головой.)

Ведущий: Вот так-то Солдат и кашки поел, и топор унёс. –

Хозяйка: Ребята, если вы знаете, из чего солдат мог приготовить кашу? Попробуйте отгадать загадки.

∙Черна, мала крошка,                 ∙Как во поле на кургане

Соберут немножко,                          Стоит курица с серьгами.

В воде поварят,                                                        (Овес)

Кто съест – похвалит.

                (Гречневая каша)

∙В поле – метелкой,                        ∙Весь из золота отлит,

  В мешке – жемчугом.                   На солнышке стоит.

    (Пшеница)                                                        (Колосок)

Ведущий: Признайтесь, часто ли Вы едите каши - гречневую, овсяную, хлеб из муки грубого помола, макароны из пшеницы твердых сортов? А их в ежедневном рационе должно быть от 6 до 9 порций! Крупы (гречка,  овсянка) содержат много витаминов А и Е, к тому же в них витамины не разрушаются  так интенсивно, как в овощах и фруктах.  Стоит подумать о том, чтобы вернуть такие традиционные русские блюда, как каши с различными добавками: грибами, тыквой, репой. Это не только вкусно, но и крайне полезно.

Хозяин: Правильно, в кашу можно еще добавить ягоды, фрукты, изюм, варенье, орешки. При помощи фруктовых и овощных соков можно изменить цвет каши, сделать ее внешний вид более привлекательным. От этого каша только выиграет.

(Ребятам предлагается украсить кашу, приготовленную из топора.)

 Ведущий: Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей. Вот почему ягоды, овощи и фрукты должны быть в рационе ребенка регулярно.

 Хозяин: Откуда же приходила на стол к нашим предкам здоровая пища? С огорода, сада, поля, леса.

Физкультминутка.  “Вершки и корешки”.

Хозяйка: Сейчас мы с вами немного отдохнём. Я буду называть овощи. Если едим подземные части этих продуктов, надо присесть, если наземные – встать во весь рост и вытянуть руки вверх. (Картофель, фасоль, морковь, помидор, свекла, огурец, репа, тыква).

Хозяин: Как же проходил прием пищи (трапеза)? Во время приема пищи в прошлые времена сидели чинно. За столом не разговаривали. Во время обеда вставать было нельзя, даже если вошел старший по возрасту или почетный гость. Ему кланялись, сидя за столом, и продолжали есть не спеша.

 Ведущий: За многие годы были сформулированы три основных правила в питании: своевременность, разнообразие, умеренность.

Хозяин: Что значит умеренность? Древним людям принадлежат мудрые слова: “Мы едим для того, чтобы жить, а не живем, для того, чтобы есть».                        Хозяйка:  Давайте заглянем в гости к И.А.  Крылову и посмотрим , как гостеприимный Демьян так увлекся, что закормил своего соседа Фоку чуть ли не до смерти.

 Басня  «Демьянова уха».

«Соседушка, мой свет!
Пожалуйста, покушай» –
«Соседушка, я сыт по горло» –
«Нужды нет,
Еще тарелочку; послушай:
Ушица, ей-же-ей,
На славу сварена!» –
«Я три тарелки съел» –
«И, полно, что за счеты:
Лишь стало бы охоты,
А то во здравье: ешь до дна!
Что за уха! Да как жирна:
Как будто янтарем подернулась она.
Потешь же, миленький дружочек!
Вот лещик, потроха, вот стерляди кусочек!
Еще хоть ложечку! Да кланяйся, жена!» –
Так потчевал сосед Демьян соседа Фоку
И не давал ему ни отдыху, ни сроку;
А с Фоки уж давно катился градом пот.
Однако же еще тарелку он берет:
Сбирается с последней силой
И – очищает всю.
«Вот друга я люблю! – вскричал Демьян. –
Зато уж чванных не терплю.
Ну, скушай же еще тарелочку, мой милой!».
Тут бедный Фока мой,
Как ни любил уху, но от беды такой,
Схватя в охапку кушак и шапку,
Скорей без памяти домой –
И с той поры к Демьяну ни ногой… (И.А. Крылов)

 Ведущий :  Это значит, что переедать очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переваривать.

Хозяин: Вот что говорили об обжорстве древние мудрецы:                                                                                                                         Уймись, обжорство – худший из изъянов,
Живот твой – не могила для баранов.

Еда чрезмерная нам лишь вредит,
Еда умеренная – жизнь продлит.

Хозяйка: Ты в чашку лишний раз не лезь,
Не проявляй упорства,
Запомни: всякая болезнь
Бывает от обжорства.

 Ведущий :  «Сказка ложь, да в ней намек, добрым молодцам урок».

Какие же уроки вы извлекли из нашей сегодняшней встречи?

 Послушайте,  золотые правила питания:

Хозяин:

Ребята, мера нужна и в еде,

Чтоб не случиться нежданной беде,

Нужно питаться в назначенный час,

В день понемногу, но несколько раз.

Этот закон соблюдайте всегда,

И станет полезною ваша еда!

Ведущий :

Надо еще про калории знать,

Чтобы за день их не перебрать!

В питании тоже важен режим,

Тогда от болезней мы убежим!

Хозяйка:

Плюшки, конфеты, печенье, мороженое –

В малых количествах есть положено.

Запомни, ребенок, простой наш совет:

Все:

Здоровье одно, а второго – то нет.

 Финальная песня.

Хозяйка: Гости дорогие! Садитесь за столы дубовые, скатерти узорчатые, да угощайтесь на здоровье!

Ведущий: Много прекрасных традиций было на Руси. Не забывайте их! Чтобы по-настоящему глубоко и преданно любить свою Родину, надо знать ее прошлое.

Хозяин: Желаю вам, ребята, быть, как наши предки, гостеприимными,  хлебосольными! Пусть ваш дом будет радостным и уютным, и на сердце у  каждого, вошедшего в него, будет тепло от этого. Доброго вам здоровья!