**Внеклассное мероприятие в 1 – 2 классах**

**"Плох обед, если хлеба нет"**

**Задачи урока:**

**Познавательные:** систематизировать и расширить знания о правильном питании, его разнообразии; познакомить детей с историей хлеба, раскрыть его значение для человека; развитие обобщающей мыслительной деятельности логического мышления;

**Регулятивные:** совершенствовать навык самостоятельной работы, навык контроля и самоконтроля.

**Коммуникативные:** совершенствовать навык работы в парах, развивать любознательность, наблюдательность, память, интерес к изучаемой  проблеме.

**Личностные:** воспитывать культуру учебного труда; умение правильно выбирать блюда для обеда;  воспитывать интерес к предмету через ситуацию успеха и взаимодоверия.

Оборудование: иллюстрация « Первобытный человек», баночки с пшеничной и ржаной мукой, с сушёной крапивой, с лебедой, с зёрнами пшеницы, с опилками; букет со злаками (овёс, пшеница, рожь), каравай, соль, иллюстрации (хлебобулочные изделия), плакаты детей «Берегите хлеб» , кусок хлеба 125 г (ржаного хлеба) и 5 г ржаной муки (в пакете), таблицы с пословицами.

**Ход занятия**

**1. Вводная часть.**

Чтение стихотворения учеником.
 Решил я сам сварить обед.
 На стол поставил винегрет,
 Тарелки, ложки разложил...
 На больше...не хватило сил!

 К. Довгаль

**2. Вступительная беседа.**

– Кто догадался, о чём пойдёт речь сегодня на занятии? (об обеде)

Прочитаем тему занятия: “**Плох обед, если хлеба нет**”.

– Обед должен состоять из 4-х блюд: закуски, первого, второго, третьего блюда.

Каждая составляющая обеда выполняет свою функцию:

* Закуски подготавливают желудок к приему пищи.
* Первое и второе блюда обеспечивают организм необходимым количеством питательных веществ.
* Третье блюдо – как правило, это соки и компоты – поддерживают водный баланс организма.

Давайте вспомним золотые правила питания. Для того чтобы пища хорошо усваивалась необходимо:

* Главное - не переедайте.
* Тщательно пережёвывайте пишу, не спешите глотать.

Какие правила гигиены вы знаете? (Ответы детей)

**3. Игра “Угадайка”**

– А сейчас предлагаю поиграть в “Угадайку” – отгадайте загадки о некоторых блюдах.

* Сидит на ложке, свесив ножки. (*Лапша*)
* Кругла, рассыпчата, бела,

На стол она с полей пришла. (К*артошка*)

* Картошка, капуста, морковь да лук,

До чего же хороши

Получились наши ………….(Щ*и*).

– Что из названного относится к 1, 2 блюдам?

– Можно ли считать, что это комплексный обед? (Н*ет*)

– Каких блюд не хватает? (Ответы детей)

**4. Страничка знатоков.**

**–** В классе есть ребята, которые подготовили интересные сведения к разделу

**“Это интересно”.**

 Обед на Руси в XVII веке состоял из 5 блюд: холодное, похлёбка, жаркое, взвар (напоминает компот), пироги или хлеб.

 300 лет назад царь Пётр 1 привёз клубни картофеля в Россию. Но крестьяне отказывались выращивать его, называя “ведьминой ягодой”. Крестьяне не знали, что съедобны клубни и поэтому ели ягоды, содержащие ядовитые вещества. Из – за того, что картофель распространяли насильно, возникали “картофельные бунты”. Теперь же его называют “вторым хлебом”.

 На Руси до чая пили разные напитки: капустный и огуречный рассолы, морс, квас, кисель. Первыми чай в России узнали в Сибири. И вскоре чай стал национальным напитком русских. Именно на Руси изобрели прибор для приготовления чая – самовар.

**5. Беседа о хлебе.**

– А теперь отгадайте загадку:

Есть такие слова:
"Он всему голова"
Хрустящей корочкой одет
Очень мягкий белый (Хлеб).

Учитель: К хлебу в старину относились свято, ведь он доставался тяжелым трудом. Хлеб на нашем столе появляется благодаря нелёгкому труду людей 120 профессий! Ради появления на нашем столе хлеба трудятся агрономы, комбайнёры, мукомолы, трактористы, слесари, пекари, водители. В каждый кусочек хлеба вложено очень много труда.

 Напомню, что тема нашего занятия называется "Плох обед, если хлеба нет". В обед нужно обязательно съедать хлеб, так как хлеб содержит большинство необходимых человеку питательных веществ. Он богат витаминами и минеральными веществами. Самым полезным является темный хлеб: ржаной из пшеничной муки грубого помола. В Древнем Египте, например, хлеб приравнивался по своей значимости к солнцу и золоту. В Индии одним из наказаний преступников было лишение их хлеба.

– Есть только одно слово, которое равнозначно слову “хлеб” – это слово “жизнь”. Что может быть важнее хлеба?

Хлеб - один из самых удивительных продуктов. Он сопровождает нас от первых шагов и до последних дней. Хлеб всегда на нашем столе.

Но прежде, чем прийти хлебу на наш стол в таком виде, какой он сейчас, люди шли к нему несколько тысячелетий.

Бродили наши предки с тугими луками, длинными стрелами. Они собирали зерна диких злаков и ели их в сыром виде. Прошло много веков, и человек научился растирать зерна между камнями, и смешивать их с водой. Хлеб наш родился в виде мучнисто-зерновой каши.

Прошло еще несколько веков. Люди научились добывать огонь. И из мучнисто-зерновой каши наши предки научились печь лепешки на горячих камнях. Пресные лепешки - без кислоты, остроты или без соли.

Прошло еще несколько веков. И свершилось еще одно открытие. Древние египтяне научились разрыхлять тесто способом брожения. Хлеб, приготовленный из такого теста, не только вкуснее, он лучше усваивается организмом. Это великое открытие изменило облик хлеба. Из пресной лепешки, он превратился в нежный хлеб.

 - Какие хлебобулочные изделия вы знаете? (Ответы детей). Рассматривание иллюстраций. (Хлеб, пряник, вафли, баранки, торт, сухари, пирожное, кекс, батон)

**6. Игра “Собираем колоски”**

– Сейчас прочитаем пословицы о хлебе – поиграем в игру

“Собираем колоски”.

* Нет хлеба ---------------------– нет обеда.
* Много снега ---------------------– много хлеба.
* Хлеб ------------------------------– батюшка-кормилец.
* Хлебушко -----------------------– пирогу дедушка.
* Покуда есть хлеб да вода ----------------всё не беда.

– Поясните смысл понравившейся пословицы.

– Хлеб никогда не приедается, не надоедает – таково удивительное свойство этого главного продукта питания.

– Мы привыкли, что хлеба на нашем столе вдоволь.
Но были и другие дни, лихие годы. 1941 год Ленинградская блокада. Город во вражеском кольце. Он отрезан от большой земли. 900 дней мук, слез, горестей, смертей, надежд, тревог, труда и борьбы вынесли ленинградцы. Во время блокады жители города получали на весь день всего 125 г хлеба. Посмотрите, какой это кусок !!! (показать детям)
Ребята, эту выпечку трудно было назвать хлебом, ведь в нем было всего лишь 5 граммов ржаной муки, остальное опилки, крапива, лебеда, картофель, свёкла, хвоя .
Давайте рассмотрим: это опилки, сушёная крапива, лебеда. Посмотрите: 5 граммов муки.
При выпечке хлеба во время ВОВ соль не добавляли. Её не было у людей.
Люди, пережившие войну, берегут каждую крошку и никогда не выбросят даже маленький кусочек хлеба в мусорное ведро.

-Как вы думаете, что нужно делать с крошками хлеба, которые остаются на столе?
(Их надо собирать и отдавать птицам.)

**7**. Сценка «В столовой»

1-й ребенок: Перемена! Скорее в столовую!
(На столе — «булочки», компот в стаканах. Один ребенок балуется булочкой: сначала крошит ее, потом начинает кидать в остальных).
2-й ребенок: Хватит! Нужно хлеб любить!
3-й ребенок: С хлебом не смешно шалить!
4-й ребенок (тот, кто баловался): Мне забавно одному?
1-й ребенок: Это (показывает на булочку) голова всему!!!
Дети разбегаются.

    - Мальчик в этой сценке бросался не хлебом, а кусочками поролона. Но что бы вы сказали, если бы  кто-нибудь  на самом деле позволил себе поднять руку на то, что даётся человеку ценой больших усилий? (Ответы детей)

- Попробуйте определить для себя четкие правила обращения с хлебом:

* Правила обращения с хлебом.
* Не играй с хлебом.
* Остатки хлеба отдай птицам, домашним животным.
* Чёрствый хлеб не выбрасывай, из него можно приготовить различные блюда.
* Уважай хлеб и труд хлеборобов сам и учи этому других.
* Бери хлеба столько, сколько съешь.

-  Если каждый  ученик  в нашей школе не будет доедать 50 г хлеба, то в день мы выбросим 8 кг. Хлеб - бесценное богатство. Именно поэтому у нас нет права на пренебрежительное и легкомысленное отношение к нему.
**8**. **Итог**

Ребенок, держа на подносе каравай, читает стихотворение.

Чистым сердцем мы встречаем дорогих гостей своих.

Хлебом-солью привечаем, щедро угощаем.

Золотит колосья русские солнце спелое вдали.

Поклонитесь хлебу русскому.

Поклонитесь до земли!

Учитель: Нет лучшего в мире цветка, чем пышный колос, нет лучшего сада, чем пышное поле, нет лучшего аромата, чем запах свежеиспечённого хлеба - гласит народная мудрость.