**Интегрированный урок (математика, русский язык, литература)**

**Тема: Интересно о вкусном и полезном.**

**Цели:** Формирование стремления к здоровому образу жизни

**Задачи:**

* Актуализировать знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать и рекламировать только здоровые продукты;
* Способствовать развитию творческих способностей детей, умения работать сообща, согласовывая свои действия.

**Форма:** интеллектуально – развлекательная игра «Троеборье»

**Участники:** учащиеся 6, 8 классов

**Оборудование:** мультимедийное оборудование, раздаточный материал, высказывания о питании.

**Ход занятия:**

**Ведущий:** Дорогие друзья, добро пожаловать на нашу игру «Троеборье».

Торопись, ведь дни проходят,

Ты у времени в гостях,

Не рассчитывай на время,

Помни, все в твоих руках.

**Ведущий:** Посмотрите внимательно вокруг себя и скажите, какая тема сегодня собрала нас здесь? **(слайд 1)**

**-** Для чего необходимо соблюдать правила правильного питания?

- Верно, а здоровье – это самое ценное, что у нас есть. **(2 слайд)**

**Ведущий:** Правила игры: играют две команды по 6 человек. Командам нужно будет выполнить задания по предметам. Время размыш­ления над вопросом – две минуты. Команда, не отвечающая на вопросы, получает ноль баллов. Победительницей будет признана команда, набравшая большее количество баллов. Итак, дерзайте, думайте, размышляйте! **(слайд 3)**

- Команды заняли свои места, мы начинаем игру.

Представление команд:

Первая команда «Яблочки»

Вторая команда «Апельсинчики»

Представление жюри:

**1 «Угадай-ка» (слайд 4)**

Угадайте-ка загадку:

Черна, мала крошка,

А пользы в ней много.

В воде поварят,

Кто съест – похвалит. (крупа, гречка) **(Слайд 4)**

Мы на хлеб его намажем

И добавим к разным кашам.

Им мы каши не испортим –

Поговорка вторит всем.

Коль его добавим в тортик,

То получим сдобный крем. (Масло)  **(слайд 4 )**

Меня одну не едят,

И без меня не едят.

На воду попала-

Сразу пропала. (соль) **(слайд 4 )**

Я бел, как снег,

В чести у всех,

И нравлюсь вам

Во вред зубам. (сахар) **(слайд 4)**

Белое, а не вода,

Сладкое, а не мед.

От буренушки берут,

Деточкам дают. (молоко) **(слайд 4 )**

- Что можно приготовить из этих продуктов? (каша) **(слайд 5 )**

- Чем полезны каши?

**2. «Словарное ассорти» (слайд 6)**

- Собрать слова из букв.

Ответы детей **( слайд 7)**

- Найти лишнее, почему оно лишнее?

- Нужны ли эти вещества организму? Для чего? (Витамины и микроэлементы

«оживляют» белки, жиры и углеводы, обеспечивают их функции. Они помогают организму расти и развиваться. Без них белки, жиры и углеводы балласт).

**3.«Математика Гулливера» (слайд 8)**

- Автор «Путешествия Гулливера» Джонатан Свифт с большой осмотрительностью избежал опасности запутаться в геометрических отношениях. В стране лилипутов футу соответствовал дюйм, а в стране великанов, наоборот, дюйму – фут. Другими словами, у лилипутов все люди, все вещи, все произведения природы в 12 раз меньше нормальных, у великанов – во столько же раз больше. Эти, на первый взгляд, простые отношения сильно усложнялись, когда  приходилось решать следующие вопросы:

* *Во сколько раз Гулливер съедал за обедом больше, чем лилипут?*
* *Сколько весило яблоко в стране великанов?*

***Игра со зрителями***

Закончите пословицы:

1. Кто хорошо жуёт, …….(тот долго живет)

2.Аппетит приходит …….(во время еды)

3.Умеренное употребление пищи - …..(мать здоровья)

4. Ужин не нужен,……(был бы обед)

5. Гречневая каша - мать наша,……(хлебец-кормилец)

6. Когда я ем, (то глух и нем )

7. Хлеб (всему голова)

8. Хлеб да вода — ( здоровая еда )

9. Щи да каша — ( пища  наша).

**4. «Литературная мозаика». (слайд 9)**

- Собрать иллюстрации.

- Составить технологию приготовления блюда из сказки.

«Каша из топора» (Вымыть топор, опустить в котёл, налить воды и поставить на огонь. Посолить, добавить горсточку крупы, варить. Сдобрить маслом)

«Колобок»

*( Я по амбару метен,  
По сусекам скребен,  
На сметане замешан,  
Да в масле изжарен. )*

**Игра со зрителями**

1.Чем ценна морская капуста? (содержит йод)

2.Молоко какого животного самое жирное? (кита)

3. Чулан не велик, а народом набит.(рот и зубы)

4.Какое заболевание возникает при недостатке витамина А? (Куринная слепота)

5.Не любитель он молчать, даже может заскучать (язык)

6.Универсальный источник энергии в организме (жиры)

7. В Испании был поставлен памятник этой многострадальной труженице. А что это за труженица? (печень)

8. Какие каши наиболее полезны? (овсяная и гречневая)

9. Йоги уверяют: если вы, встав из за стола не испытываете этого чувства, значит ваша пища стала для вас ядом. (голод)

10.Существуют ли какие правила перед едой? (правила гигиены)

11.Есть ли еда, от которой толстеют? (нет)

**5. «Математическая головоломка» (слайд 10)**

- Расшифруйте название ягоды, в которой сахара меньше, чем в лимоне.

- Факты о клубнике **( слайд 11)**

**Игра со зрителями**

- Сам с кулачок,                                            -  За кудрявый холодок

  Красный бочек,                                               Лису из норки поволок,

  Потрогаешь – гладко,                                      На ощупь – очень гладкая,

  А откусишь – сладко.                                      На вкус – как сахар сладкая.

       (яблоко)                                                                             (морковь)

 - Как надела сто рубах                                    - Прежде чем его мы съели,

    Заскрипела на зубах.                                      Все  наплакаться  успели.

              (капуста)                                                                     (лук)

 - Маленькая печка                                                - Маленький, горький,

   С красными угольками                                        Луку брат.

           (гранат)                                                                  (чеснок)

 - Он большой, как мяч футбольный,                    - Сижу на тереме,

   Если спелый – все довольны,                              Мала, как мышь,

   Так приятен он на вкус!                                      Красна, как кровь,

   Что это за шар?                                                   Вкусна, как мед.

      (арбуз)                                                                         (вишня)

  - Он большой, как мяч футбольный,                   Сижу на тереме,

  Если спелый – все довольны,                              Мала, как мышь,

  Так приятен он на вкус!                                       Красна, как кровь,

  Что это за шар?                                                    Вкусна, как мед.

                    (арбуз)                                     (вишня)

       -  Как называются  эти продукты, которые мы должны употреблять каждый день  по 500-600г? Правильно: фрукты, ягоды, овощи.

**6. Лимерики (слайд 12)**

- В Северной Ирландии есть городок Лимерик.Там жили когда-то большие фантазеры. Они придумывали стишки-потешки – лимерики. В каждом стишке случается что-то смешное, глупое, нелепое. Ваша задача: с помощью лимериков «разрекламировать» вредные продукты питания.

**Игра со зрителями**

- Найти соответствие: из какого произведения взяты описания **(слайд 13. 14)**

1.Какие блюда из произведений дошли до наших дней?

2. Что вы можете сказать о блюдах того времени?  
*2.Какое блюдо вызвало у вас интерес и почему?  
4.Какое блюдо из произведений вам не понравилось и почему?  
5.Какое блюдо из произведения вы бы с удовольствием попробовали сейчас?*

**7. «Черный ящик» (слайд 15)**

- Этот продукт начали возделывать в древнейшие времена в Китае, затем в Индии. Остатки этого продукта находили в египетских гробницах, а его многочисленные изображения – на саркофагах. В армиях Древней Греции и Рима этим продуктом обильно приправляли пищу, считая, что он придает воинам силы и укрепляет их храбрость. В средние века считалось, что этот продукт предохраняет от стрел и ударов мечей. Рыцари носили его как талисман.

- Обладает бактерицидными и антисептическими свойствами, борется с вирусами.

- Он от семи недуг.

(Лук)

**8. Подведение итогов игры**

**Рефлексия:**

- Синквейн (слайд 18)

- Ребята по кругу высказываются одним предложением, выбирая начало ***фразы из рефлексивного экрана*** на доске: ***Слайд 17***

1. *сегодня я узнал…*
2. *было интересно…*
3. *было трудно…*
4. *я выполнял задания…*
5. *я понял, что…*
6. *теперь я могу…*
7. *я почувствовал, что…*
8. *я приобрел…*
9. *я научился…*
10. *у меня получилось …*
11. *я смог…*
12. *я попробую…*
13. *меня удивило…*
14. *урок дал мне для жизни…*
15. *мне захотелось…*
16. Я понял, что могу...
17. Мне понравилось...
18. Для меня стало новым...

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

8. «Застольный этикет»

Ученикам предлагается прочитать отрывок из литературного произведения начала XVIII века «Юности честное зерцало, или Показание к житейскому обхождению...», пересказать каждое из правил современным языком, а потом сделать вывод, многое ли изменилось в правилах этикета с тех пор, как было написано это произведение.

* Умой руки и сяди благочинно, сяди прямо и не хватай первый блюдо, не жри, как свиния, чтобы везде брызгало, не сопи, егдаяси…
* Пий и яждь, сколько тебе потребно, в блюде будь последний. Когда что тебе предложат, то возьми часть из того, прочее отдай другому и возблагодари его.
* Руки твои да не лежат долго на тарелке, ногами везде не мотай, когда тебе пить, не утирай губ рукою, но полотенцем, и не пий, пока еще пищи не проглотил.
* Не облизывай перстов и не грызи костей, но обрежь ножом.
* Рыгать, кашлять и подобные такие грубые действия в лице другого не чини, но всегда либо рукой закрой, или отворотя рот на сторону, или скатертью, или полотенцем прикрой, чтоб никого не коснуться, тем сгадить.
* Когда прилучится с другими за столом сидеть, то содержи себя в порядке по сему правилу: в первых, обрежь свои ногти, да не явится якобы оные бархатом обшиты, умой руки.
* В блюде будь последний ,когда тебе предложат, то возьми часть из того, прочее отдай другому.
* Не утирай губ рукою, но полотенцем, не облизывай перстов и не грызи костей, но обрежь ножом.
* Зубов ножом не чисти, но зубочисткою и одною рукою прикрой рот, когда зубы чистишь, ешь, что пред тобою лежит, а инде не хватай.
* Не чавкай, как свиния, и головы не чеши, не проглотя куска, не говори, ибо так делают крестьяне.
* Не замарай скатерти и не облизывай перстов.
* Около своей тарелки не делай забора из костей и протчего.

- Прекрасно. А теперь, ребята, сделайте вывод: многое ли изменилось в правилах этикета с тех пор, как написано это произведение.

* Вот некоторые примеры произведений:  
  •Н.В. Гоголь «Мёртвые души»:   
  Закусили, как закусывает вся пространная Россия по городам и деревням, то есть всякими солёностями и иными возбуждающими благодатями.  
  •А.П. Чехов «Сирена»:   
  Щи должны быть горячие, огненные. Но лучше всего, благодетель мой, борщок из свеклы на хохлацкий манер, с ветчинкой и с сосисками. К нему подаются сметана и свежая петрушка с укропцем. Великолепно так же рассольник из потрохов и молоденьких почек, а ежели любите суп, то из супов наилучший, который засыпается кореньями и зеленями: морковкой, спаржей, цветной капустой.  
  •П.И. Мельников-Печёрский «Старые годы»:   
  Четыре лакея закуску на подносах внесли и на столы поставили. Были тут сельди голландские, сыр немецкий, икра яицкая с лимоном, икра стерляжья с перцем, балык донской, колбасы заморские, сёмга архангелогородская, сиги в уксусе из Питера, грибы отварные, огурцы подновские, рыжики вятские, оладьи. Закусывают час либо два, пока все тарелки не очистят, тогда обедать пойдут…  
  •И.С. Шмелёв «Лето Господне»:   
  Едят горячую солонину с огурцами, свинину со сметанным хреном, лапшу с гусиными потрохами и рассольник, жареного гуся с мочеными яблоками, поросёнка с гречневой кашей, дрочену на чёрных сковородках и блинчики с клюквенным вареньем.   
  •В.А. Гиляровский «Москва и москвичи»: …а на меню стояло: «Обед в стане Ермака Тимофеевича, и в нём значились только две перемены: первое - закуска и второе - «сибирские пельмени». Никаких блюд больше не было, а пельменей на 12 обедавших было приготовлено 2500 штук: и мясные, и рыбные, и фруктовые в розовом шампанском…  
  **Дополнительное задание обучающимся:**   
  Предложить обучающимся определить по тексту:  
  1.Какие блюда из произведений дошли до наших дней?  
  2.Какие незнакомые блюда встретились вам при чтении текста?  
  3.Какое блюдо вызвало у вас интерес и почему?  
  4.Какое блюдо из произведений вам не понравилось и почему?  
  5.Какое блюдо из произведения вы бы с удовольствием попробовали сейчас?

Загадка «От него здоровье, сила, и румяность щек всегда,

                   Белое, а не белило, жидкое, а не вода»  (молоко)

- А какие молочные продукты вы знаете?  А по описанию сможете отгадать? (сл.№9)

1. Если молоко поставить на сутки в теплое место,  оно прокиснет и    образуется, очень полезный продут для желудка -   это….(простокваша)

2. Если простоквашу слегка подогреть, то получится продукт, который помогает нашему скелету  -  это (творог)

3. Если в горячую духовку поставить прокисшее молоко, то получится …(ряженка)

Б)  - А сейчас мы с вами поиграем  в игру (сл. 10). Я называю продукты,

      а вы  если считаете, что они полезные -   машете головой,  говорите «Да»,     если  не     совсем  полезные -   машете головой мне  и говорите «нет». Запомнили.  Слушайте  внимательно.

-Рыба,  чипсы,   морковь,  капуста,  гречневая каша, торты,  жирное мясо,  пепси,  молоко,  яблоки,  сухарики,  отварное мясо птицы,  жевательные конфеты, сок