

## ***Конспект внеклассного мероприятия по теме***

### ***“Вот это каша – пища наша!”***

***Автор-разработчик Долголева Н.А.***

#### **Цель:**

- сформировать у детей представление о продукте питания каше как об обязательном компоненте в ежедневном меню завтрака;
- развивать знания учащихся о здоровом правильном питании, познавательный интерес к окружающему миру, используя сюжетную линию “развивать читательский интерес”;
- воспитывать бережное отношение к продуктам питания, чувство товарищества и взаимопомощи.

#### **Оборудование:**

картинки с набором продуктов и готовых блюд, печка, скатерть-самобранка, иллюстрации из сказок “Лиса и журавль”, “Каша из топора”, костюмы и предметы интерьера деревенской избы для инсценировки сказки “Каша из топора”, набор круп в мешочках, пакетики с кашами быстрого приготовления.

#### Ход проведения внеклассного мероприятия

##### 1. Организационный момент.

Учитель: Сегодня мы продолжим разговор о правильном питании и вместе с героями улицы Сезам отправимся в сказочное путешествие, где нас ждут интересные встречи. Герои ваших любимых сказок помогут мне рассказать об удивительном продукте питания, который вы не все любите, но который очень и очень полезен и необходим для нашего здоровья. Вы готовы?

Сказка, сказка, прибаутка,  
Рассказать её не шутка,  
Чтобы сказочка сначала  
Словно реченька журчала,  
Чтоб к концу ни стар, ни мал  
От неё не задремал,  
Нужно вместе постараться  
И в нашу сказочку пробраться.

##### 2. Мобилизующий момент.

А) Проведение игры “Скатерть-самобранка”.

Чтобы не топтать по сказочным дорожкам, скажем волшебные слова: “По щучьему велению, по нашему хотению появись . . . . Догадались? Конечно печка!”

Но что-то не хочется путешествовать на голодный желудок. Нужно подкрепиться. Где наша скатерть-самобранка?

Раз, два, три, скатерть развернись

Какие угощения приготовила нам скатерть! Всё ли здесь полезно для нашего здоровья? Ребята, по часам сейчас время завтрака - утреннего приёма пищи. Что можно взять со скатерти-самобранки на завтрак? (Дети выбирают то, что в основном кушают на завтрак).

Б) Сообщение темы занятия.

Ребята, среди ваших блюд нет традиционного продукта питания, которое любили употреблять в пищу наши предки – это... КАША. И сегодня мы о каше разговор свой поведём, чтобы доказать себе, вам и тем, кто не понимает, что каша – эта пища наша.

3. Основная часть.

А) Вступительная беседа.

- А знаете, как каша приходит к нам на стол? Откройте ваши рабочие тетради на странице 24, и прочитаем с вами о приключении зёрнышка.

- Почему в колоске стало много зёрнышек? Из чего же варят кашу?

Б) Начинаем путешествовать.

А теперь в путь-дорогу. Печка наша запыхтела и поехала по лесам и полям, по заливным лугам и кисельным берегам. А вот и первая встреча. Кто же нас встречает?

Читается отрывок из сказки “Лиса и журавль”:

“Лиса наварила манной каши и размазала по тарелке. Журавль стук-стук носом по тарелке, стучал, стучал – ничего не попадает! А лисица лижет себе кашу, так всё сама и съела”.

- Как вы думаете, почему лисица наварила манной каши? (Ответы детей)

Оказывается, каша – исконно русское блюдо. Специальные каши варились в честь любого знаменательного события, когда приглашали званых гостей. Самые древние каши – пшённая, манная, овсяная. А для вас каша должна стать самым подходящим блюдом на завтрак, так как она содержит необходимое количество питательных веществ и легко усваивается, что немаловажно утром, ведь организм ваш только “просыпается”. А манная крупа, из которой лисица сварила журавлю каши, относится к лёгкоусвояемым и калорийным продуктам, поэтому её необходимо кушать на завтрак перед серьёзными нагрузками: контрольной работой и соревнованиями.

В) Путешествие продолжается...

1) Физкультминутка “Сорока-белобока”.

А вот новая встреча.

Она кашу варила, гостей скликала.

Гости услышали, быть обещали.

Гости на двор, кашицу на стол.

Узнали, заботливую хозяйшку? (Это сорока – белобока)

Покажем, как она кашку варила и гостей кормила.

(дети повторяют русскую народную потешку и выполняют движения, имитирующие действия сороки.)

Этому дала на блюдечке.

Этому на тарелочке.

Этому на ложечке,

Этому поскребышки...

А этому нет ничего!

2) Игровой момент “Сорока-белобока кашу варила”

А из какой крупы Сорока-белобока варила кашу?

Определите на ощупь, какая крупа находится в мешочке. Какая каша получается из риса (рисовая), из гречки (гречневая), из пшена (пшённая), из овсяных хлопьев (овсяная или геркулес)?

3) Инсценировка русской народной сказки “Каша из топора”.

Наша печка запыхтела, и снова отправляемся в путь-дорожку. А кто это поет? (Солдат напевает походную песню “Солдатушки, бравы ребятушки...”)

После просмотра сказки проводится беседа.

- Из чего солдат варил кашу? А зачем солдат положил топор? Можно ли из топора кашу сварить?

Ребята, как вы думаете, что можно положить в кашу, чтобы она стала вкусней? Для того чтобы улучшить вкус каши, в неё добавляют изюм, семечки, сухофрукты, фрукты из варенья, орешки. При помощи фруктовых и овощных соков можно изменить цвет каши, сделать её более привлекательной. Мы с вами сейчас попробуем улучшить вкус наших каш. (Выполнение задания №4 из рабочей тетради, стр. 29, используются наклейки из приложения).

4) Презентация “Терпеливая, полезная кашка – минутка”.

Ребята, самая терпеливая каша – геркулесовая. В неё можно положить очень много добавок, и она со всеми живёт мирно, а ещё её большой плюс – она главная помощница людям, страдающим заболеванием желудка. Сегодня много компаний, которые выпускают каши быстрого приготовления для детей и взрослых. Достаточно несколько минут, чтобы содержимое из этого пакетика превратилась в полезную и вкусную кашу.

5) Игровой момент “Горшочек каши”.

Пока вы кашеварили, наша печка сварила самую полезную кашку. Вы узнаете её название, если правильно соберёте части пословицы.

(Из горшочка учитель достает части пословицы: “Гречневая, каша, сама себя хвалит:, я-де с маслом, хороша”. Дети собирают пословицу и объясняют, почему так в народе говорят).

Учитель добавляет ответы уч-ся:

- Гречневая каша одна из самых полезных, потому что в гречневой крупе много растительных белков, жиров, углеводов, но самое главное то, что в ней много железа, которое необходимо людям, страдающим малокровием.

Вот и сказочке конец, а кто слушал молодец!

Итог внеклассного мероприятия.

Ребята, угольки в нашей печке догорают, наше путешествие подходит к концу. Надеюсь, вы провели его с пользой для себя, узнали много интересного, и думаю, об этом сможете рассказать своим родителям дома.

Что же лучше кушать на завтрак? Какую кашу любите вы? Приготовьте презентацию своей любимой каши. Если у вас будет желание, то вместе с Кубиком, Бусей и Зелибобой выполните задания на стр. 28.

А на следующем занятии мы продолжим открывать секреты правильного завтрака.

Сегодня мне рано подводить итоги, работа по формированию умений и навыков в выполнении правил и принципов здорового питания только начата. Впереди много педагогических открытий и творческих находок, но главная задача состоит в том, чтобы каждое проведенное занятие приносило детям чувство удовлетворения, радость познания и откровенное желание снова открыть рабочую тетрадь “Разговор о правильном питании”.

