

Долгова Татьяна Степановна

учитель начальных классов,
Почётный работник общего образования РФ

Долгов Максим Викторович

учитель информатики

МБОУ «СОШ №6»

г. Новокузнецк, Кемеровская область

ВНЕКЛАССНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ «Я ВЫБИРАЮ КАШУ»

Аннотация: в данной статье рассматривается вопрос здорового образа жизни. Авторы представили конспект внеклассного мероприятия о понятии «правильное питание» с использованием ИКТ.

Ключевые слова: каша, русское блюдо, польза, растущий организм.

Тема. «Я выбираю кашу».

Цель:

1. Познакомить детей, что каша – исконно русское блюдо, в ней много питательных веществ, она полезна для растущего организма.
2. Развивать понятие о правильном питании.
3. Воспитывать у учащихся здоровый образ жизни.

1. Организационный момент

Вводное слово учителя:

«Дорогие ребята! Я желаю вам здоровья! Это самое ценное, что есть у человека, а значит, его надо беречь. Вы, ребята, это хорошо знаете. А почему люди болеют? Вспомним путешествие ручейка».



Рис. 1. Кукольный спектакль «Почему мы бодем?»

Бежит маленький ручей	Коль не срубят их никто.
Средь цветов и средь камней.	Вот прозрачный ручеек -
И людей, и зверей	Задаёт себе вопрос:
Поит он водой своей.	«Почему болеют люди?
Часто жалуются люди	Что их так несчастных губит?»
На болезни и недуги.	И решил вопрос он этот
У зверей сложна судьба,	Всем задать, кого ни встретит:
В то же время – жизнь длинна,	Розе, пальме, льву.
И дубы растут лет сто,	Медведю, дикому коту.

Роза – люди болеют потому, что не умеют радоваться красоте окружающего мира и успехам друг друга, а радость – это особая мудрость, и болезни ее боятся.

Пальма – люди мало заботятся друг о друге, часто бывают жестокими и неблагодарными. Они убивают животных, наносят вред растениям. А жестокость – это путь к гибели и болезням. Люди часто обманывают друг друга.

Лев – люди не верят в свои силы, в себя и это не позволяет им чувствовать себя здоровыми.

Дикий кот – человек часто бывает неаккуратен, не соблюдает основных гигиенических правил и такое поведение вредит его здоровью.

Медведь – люди неправильно питаются, переедают – это тоже вредит здоровью.

Учитель: – Так почему люди болеют?

1. Не умеют радоваться красоте окружающего мира.
2. Жестокость – это путь к гибели и болезням.
3. Люди не верят в свои силы.
4. Человек не соблюдает основных гигиенических правил.
5. Люди переедают – это вредит здоровью.

II. Вход в тему

Учитель:

- Сегодня мы поговорим с вами о полезности каши.
- Послушаем, что узнали ребята о каше.

1. *Выступление детей, на слайдах изображение растения:*

– *Из пшеницы получают* – пшеничная, перловая, манная каши.

– *Из ячменя* – перловая каша

– *Из проса* – пшенная каша.

– *Из овса* – овсяная каша и каша геркулес.

– *Из гречихи* – гречневая каша.

– *Каша* – исконно русское блюдо. Специальные каши варились в честь любого знаменательного события. Каша – наиболее подходящее блюдо для завтрака. Она содержит большое количество питательных веществ, легко усваивается организмом. Очень полезна гречневая каша. Далее – каши из овса, риса. Манная каша – самый калорийный продукт, ее следует есть перед контрольной, соревнованиями или работой.

2. *Учитель:*

– *Дети, а что можно добавлять в кашу?*

1) масло;

2) фрукты, ягоды.

Учитель:

– *Какие пословицы о каше вы знаете? (Слайд №1.)*

1. Кашу маслом не испортишь.

2. Щи да каша – пища наша.

III. Беседа с Карлсоном

Появляется Карлсон:

– *Ой, плохо! Умираю! Ой, тяжело! Все – таки каша вредная.*

Учитель:

– *Карлсон, что с тобой случилось?*

Карлсон:

– *Что случилось? Что случилось? Уж больно вкусная каша получилось. А оказалась вредной.*

Учитель:

– Это еще почему?

Карлсон:

– Откуда я знаю! Первую тарелку я ел рисовую кашу с изюмом, Вторую тарелку овсяную кашу с бананом, третью – гречку с молоком, четвертую – манную с клубникой и сливками. Так было вкусно! Только не пойму, какая из них вредней оказалась.

Учитель:

– Карлсон. Разве так можно? Дети, что неправильно сделал Карлсон?

(Карлсон переел. Есть надо в меру. Тогда и живот болеть не будет)

Учитель – Карлсон, иди отдохни, тебе станет легче, но помни, что есть надо в меру. (Карлсон уходит.)

IV. Игра «Вспомни произведения и сказки о каше»

– Учитель задает вопрос: «В каких сказках и рассказах упоминается о каше?»

(«Горшочек каши» Братьев Гримм; «Каша из топора» русская народная сказка «Мишкина каша» Н. Носова, В. Драгунский «Тайное становится явным». (Слайды №2–5.)

– Расскажите какая для вас самая любимая каша? – Какие каши готовят у вас дома? – Что нужно есть на завтрак?

(Каша, хлеб с маслом, сырники, молоко, творог, сыр, яйцо отварное.)

V. Итог урока.

Учитель:

– Ребята, давайте ответим на вопрос:

«Почему мы должны есть кашу?» (Слайд №6.)

– Каша содержит большое количество питательных веществ

– Каша легко усваивается организмом

Учитель:

– Думаю, что после нашего занятия, вы всегда на завтрак с удовольствием будете есть кашу! *Что мы выбираем на завтрак?*



Рис. 2



Рис. 3

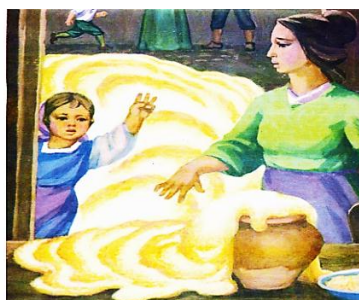


Рис. 4



Рис. 5

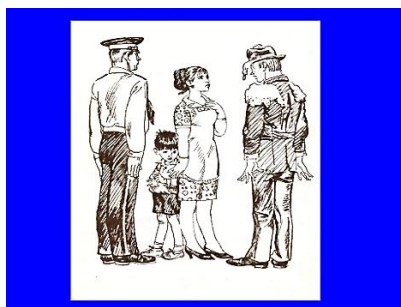


Рис. 6



Рис. 7



Рис. 8

Список литературы

1. Классные часы. 4 класс / Сост. Г.П. Попова. – Волгоград: Учитель, 2008. – 223 с.
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в 1–4 классы / В.И. Ковалько. – М.: Вако, 2004. – 296 с.
3. Обухова Л.А. Школа докторов Природы, или 135 уроков здоровья (1–4 классы) / Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина. – М.: Вако, 2005. – 208 с.