**Познавательно-развлекательное мероприятие « Плох обед, если хлеба нет»**

**Цель:** формирование представлений об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.

**Задачи:**

Познавательные ***УУД:***

- Систематизировать и расширять знания об обязательном компоненте ежедневного рациона питания; раскрыть значение для человека.

- Дать представление об ассортименте хлебобулочных изделий, которые могут быть приготовлены из особых сортов муки, употребляемых на обед.

***Личностные УУД:***

-Развивать умение самому выбирать блюда для обеда, прививать интерес к изучаемому предмету, воспитывать культуру учебного труда.

- Расширять знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна.

- Формировать представление о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион.

***Регулятивные УУД:***

- Развивать умение планировать самостоятельную работу, расширить представления детей о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием.

***Коммуникативные УУД:***

- Развивать речь с помощью устного народного творчества, слушать других, работать в коллективе, в парах, развивать артистические способности.

**Оборудование:** мультимедийный проектор, презентация, рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании», панно с изображением поля для инсценировки, рисунки детей, костюмы для *Игры–демонстрации «Как растёт колосок****»,*** коллекция разнообразных хлебобулочных изделий

**Ход занятия:**

1. ***Орг.момент***
2. ***Мотивацияк деятельности. Целеполагание.***

*Под мелодию песни «Каравай» ребёнок читает загадку:*

Загадка о каравае:

В день весёлых именин

Выпекают хлеб один

И поют все: «Выбирай,

Кого любишь,…(каравай)

Дорогих гостей встречаем

Круглым, пышным …(караваем)

Он на блюде расписном,

С белоснежным рушником.

*Выходит Каравай.*

**Каравай:**

**-** Я – Каравай! Обычно прихожу в гости на День рождения, на свадьбу, когда встречают дорогих гостей! Я – главнокомандующий всеми хлебными изделиями и хочу послушать, что вы, ребята, знаете о хлебе.

***3. Изучение темы занятия.***

**Учитель:** Ребята подготовили сообщения о хлебе, послушаем их.

**Ученик 1.** Хлеб — один из тех продуктов питания, который есть в каждом доме, который подается на любой стол и оказывается первым в корзине с покупками при походе в гастроном. (Демонстрируется презентация

**Ученик 2.** Хлеб остается не просто привычным дополнением любого блюда, но и главным символом гостеприимства любой русской семьи.

**Ученик 1.**Издревле и до сих пор жива традиция дружелюбной встречи приезжающих и приходящих в дом хлебом-солью.

**Каравай:**

**-**Молодцы, ребята! А как вы думаете, о чем мы сегодня будем говорить на занятии?*( о хлебе)*

- Когда употребляют в пищу хлеб?*( в обед)*

- Верно. Значит, мы сегодня поговорим о хлебе, о полезных продуктах, которые необходимо вводить в меню обеда. Не зря существует такая пословица: «Плох обед, коли хлеба нет.» Вы, ребята, уже знаете о полезных веществах в продуктах. Расскажите.

**Ученик 3.** Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Есть продукты, которые дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо мыслить, не уставать (мед, гречка, геркулес, изюм, масло).

**Ученик 4.** А есть продукты, которые помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, мясо, яйца, орехи). А третьи – фрукты и овощи *–*содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму расти и развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы).

**Каравай:** Поэтому, не забывайте в своё **меню** вводить блюда, в которых есть полезные вещества.

**Учитель:** Кто же мне может сказать что такое меню?

**(***Меню – это подбор кушаний, а также листок с их перечнем. Меню бывает разнообразное.)*

**Ученик 5**: Как известно обед должен состоять из 4 блюд:

1. Закуски
2. Первое блюдо
3. Второе блюдо
4. Третье блюдо

**Ученик 6:** 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.

**Ученик 7*:*** Важно всегда помнить золотые правила питания:

Для того чтобы пища хорошо усваивалась необходимо:

1. Главное – не переедайте.
2. Ешьте в одно и тоже время простую свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
3. Тщательно пережёвывайте пишу, не спешите глотать.

**Физкультминутка**: Дети встают в хоровод и поют песню о каравае, делают движения под песню

**Учитель:**А теперь вспомнимправила гигиены.(дети говорят хором)

1. Мой руки перед едой.
2. Мой овощи и фрукты.
3. За столом не разговаривай с едой во рту.
4. **Работа в тетрадях**

**Учитель**: А теперь открыли рабочие тетради с.34 ,прочитали правило и запомнили. В парах выполним задание №1. Наклей продукты к каждому блюду и напиши название.

**Ученик 8:** К хлебу в старину относились свято, ведь хлеб доставался тяжелым трудом. Вспомним, как не просто пришел он к нам. Много людей помогало ему в этом: и тот, кто пахал землю, сеял, убирал, и тот, кто потом хлеб молол, а потом испек. Трудно тяжело достался хлеб.

**Ученик 1.**

Пышный, мягкий поперечный,  
Подрумяненный слегка,   
Хлеб с горбушкой золоченой   
Шел к тебе издалека.

**Ученик 2.**

В каждый дом на каждый стол   
Он пожаловал, пришел,   
В нем здоровье, наша сила,   
В нем - чудесное тепло,   
Сколько рук его растило,   
Сохраняло, берегло.

**Ученик 3.**

В нем земли – родимой соки,   
Солнца свет веселый в нем   
Уплетай за обе щеки,   
Вырастай богатырем.

1. **Игра- демонстрация** ( дети выполняют действия, указанные в стихотворении, ребёнок в костюме колоска демонстрирует на фоне панно рост колоска)

***Учитель: А теперь , ребята, поиграем. Игра –демонстрация. Продемонстрируем то, что слышим в стихотворении.***

***Игра***

Облако, облако!

Белое, хорошее!

Подари нам, облако капельку дождя.

( Дети протягивают руки вверх к облакам).

Маленькое зёрнышко

Нами в землю брошено,

( Дети изображают сеятелей).

Маленькому зёрнышку без воды нельзя.

( Ребёнок, изображающий зёрнышко, выбегает в круг и садится на корточки).

Дождь прошёл,

Земля мокра.

Вот так облако! Ура!

Помогло ты, облако,

Дать зерну росток.

( Ребёнок, изображающий зёрнышко, чуть–чуть привстаёт).

Мёрзнет наше зёрнышко.

Простудиться зёрнышку

В сырости легко!

Помоги согреть его,

Золотое солнышко,

Выгляни, пожалуйста, из–за облаков!

( Дети протягивают руки вверх к солнышку).

Жарко стало. Горячи

Солнца нашего лучи!

Помогло ты, солнышко,

Нам росток согреть.

( « Зёрнышко» раскидывает руки в разные стороны).

Зёрнышко! Зёрнышко!

Жёлтое, как солнышко,

Прорастай, пожалуйста,

Зёрнышко скорей!

Ты увидишь, зёрнышко,

Всех своих друзей.

(«Зёрнышко» встаёт в полный рост, остальные ребята окружают ого в хороводе).

**Учитель:** К нам спешит еще один гость, это Ирина Владимировна Евсеева, она работник мукомольного хлебокомбината. Она нам расскажет, как из зернышка появляется ароматный хлебушек и поведает о самом полезном рецепте хлеба.

**Учитель:** У нас на столе сегодня представлены образцы хлебных продуктов – хлебные изделия. Это только маленькая часть того, что можно выпечь из пшеничной муки.

1. **Беседа с работником хлебокомбината.**
2. **Закрепление материала**

**Каравай:** Обратите внимание, как разнообразен сейчас выбор хлебобулочных изделий. Очень приятно на обед скушать кусочек такого вкусного хлебушка. Есть даже поговорка такая «Плох обед, если хлеба нет». А сейчас вы вспомните пословицы о хлебе, соедините и расскажете , о чем же они.

Учитель: Работаем в группах. Соединяем пословицы и вывешиваем их на доску.

**Игра «Угадай-ка» Составить из частей целые пословицы.**

1. «Хлебушко – пирогу дедушка».
2. «Без печки холодно – без хлеба голодно».
3. «Нет хлеба – нет обеда».
4. Много снега – много хлеба.
5. Хлеб всему голова
6. Хлеб – батюшка – кормилец.
7. Ржаной хлебушко – калачу дедушка,
8. Все приедается, а хлеб нет.
9. «Не в пору и обед, коли, хлеба нет».

**Каравай:**

- Так для чего нужно употреблять в пищу хлеб? (он очень полезен, вкусен)

- А чем полезен хлеб? Соберите колосок по зернышку.

Учитель: Выберите из всех зернышек необходимые, те, где правильно записано о важности хлеба.

Каравай: Замечательно поработали! Сейчас отдохнем, физкультминутку проведем, прочитаем по рабочей тетради о семье, которая посетила кафе, подведем итоги.

**Учитель:** Подведя итоги урока, какой сделали вывод?

**Дети:** Мы должны употреблять в пищу только полезные продукты. В обед должны съедать первое, второе, третье блюда. Самым главным продуктом за обедом - хлеб. «Плох обед, если хлеба нет». О бережном отношении к хлебу мы тоже должны помнить.

(Чтение стихотворений о бережном отношении к хлебу).

**Ученик4.**

Не мечтаем мы о чуде,   
К нам полей живая речь!   
Берегите хлеб, вы, люди,   
Научитесь хлеб беречь!

**Ученик 5.**

Мне жить, пока стоят хлеба,   
И петь о них, пока имею голос!   
Как хлебороба вечная страда,   
В судьбе моей страны высокий колос