**Факультатив «По ступенькам правил здорового питания"**

Тема: Хлеб и каша – пища наша

Цель: содействие формированию знаний о хлебе и каше как главнейших продуктах питания

Задачи:

* формировать представление о процессе выращивания и выпечки хлеба, о работе хлеборобов;
* формировать представление о хлебе и каше как важных и полезных блюдах, которые следует включать в рацион питания;
* способствовать выработке исследовательских умений,
* создавать условия для воспитания бережного отношения к хлебу, уважения к хлеборобам

Оборудование: компьютерная презентация, зерно разных культур, продукты, которые производятся из зерна, карточки для работы в группах, костюмы для инсценировки.

Ход занятия:

1. Создание эмоционального настроя на совместную деятельность на уроке (слово учителя)

*Раз, два, три - улыбку другу подари!*

*Улыбнитесь наступающему дню, подарите улыбку друг другу, а теперь улыбнитесь и мне.*

*И я вас улыбкой снова встречаю.*

*Успехов в работе я вам пожелаю.*

2. Вступительное слово учителя

На занятиях факультатива «По ступенькам правил здорового питания" мы с вами много говорили о полезных продуктах и правилах питания. А сегодня мы поведем разговор о самом важном продукте в жизни каждого человека и о людях, которые этот продукт для нас создают. Чтобы узнать, о чем пойдет речь, я предлагаю вам отгадать загадку:

*Мягкий, пышный и душистый,*

*Он и чёрный, он и белый,*

*Может быть из зёрен целых. (Хлеб)*

Да, сегодня мы будем говорить о хлебе. Хлеб - символ жизни и труда. Ежедневно каждый из нас несколько раз берет в руки хлеб, с удовольствием ест его, сколько захочет. Мы привыкли к хлебу, как привыкли к воздуху, иногда не замечаем его, не думаем о нем, да и стоит он мало. И мы даже не представляем себе, как может быть иначе.

Но хлеб начинается с зернышка, а зернышко нужно вбросить в землю. Из зёрнышек можно сделать крупу для вкусной и полезной каши. Земля, поле - это предмет непрекращающихся забот хлеборобов. Тема сегодняшнего занятия: " Хлеб и каша – пища наша"

3. Инсценировка сказки

Чтобы вспомнить, как попадает хлеб к нам на стол, я предлагаю посмотреть сказку (инсценируют подготовленные учащиеся)

*Попробовал однажды волк хлеба.*

*- Вкусно!*

*И спрашивает он:*

*- Скажи мне, человек, как его делают?*

*- Надо землю вспахать. Потом побороновать.*

*- И тогда есть?*

*- Нет. Нужно посеять, сжать, смолотить.*

*- И тогда есть?*

*- Да нет! Надо смолоть, потом испечь. А тогда уже есть.*

*- Что вкусно, то вкусно ... Но сколько труда! Жил я без хлеба до сих пор и дальше буду жить.*

*Так и живет волк без хлеба.*

Видите, сколько работы нужно приложить, чтобы на нашем столе появился хлеб.

4. Мини-исследование "Как хлеб на стол пришел?" (на доске составляется цепочка из ключевых слов)

- Где мы берем хлеб? (Покупаем в магазине)

- Откуда он появляется в магазине? (Привозят из хлебопекарни)

- Из чего его пекут на хлебопекарни? (Из муки)

- Где берут муку? (На мелькомбинате)

- С чего ее делают на мелькомбинате? (Из зерна)

- Откуда привозят зерно? (Из сельхозпредприятий)

- Кто выращивает зерно? (Хлеборобы)

Параллельно выкладывается пирамида:

магазин

хлебопекарня

мелькомбинат

сельскохозяйственные предприятия

5. Дидактическая игра "Составь цепочку" (работа в группах)

• Посеять - сжать - смолотить - смолоть - испечь

• Зерно - мука - тесто - хлеб

Слова располагаются по сторонам пирамиды

6. Сообщение учителя

Давно известно, что употребление хлеба **насыщает наш организм важными микроэлементами**: белками, углеводами, минералами, которые входят в состав зерна. Употребляя хлеб каждый день, мы тем самым, обеспечиваем организм важными витаминами: B1, В2, РР. Они влияют на работу нервной системы, на процесс обмена углеводов. Недостаток приводит к снижению остроты зрения, быстрой утомляемости, слабости, раздражительности. В состав хлеба входят белки из незаменимых аминокислот, которые в сочетании с животными белками обеспечивает организм полноценным качественным питанием. Хлеб содержит минеральные вещества — фосфор, калий, железо и другие элементы, которые являются незаменимыми для развития, роста мышц, костей.

**В состав хлеба входит и клетчатка**. Она важна для нормальной работы органов пищеварения. Она помогает удалить все вредное, тем самым создавая ту благоприятную среду в кишечнике, которая необходима для развития полезных микроорганизмов. В этом случае особенно полезен ржаной хлеб. Включая в ежедневный рацион хлеб из ржаной муки, который содержит много клетчатки, поможет избежать многих заболевания органов желудочно-кишечного тракта.

Главным **поставщиком калорий является крахмал.**  Именно хлебом каждый человек хочет удалить голод. Это говорит о наличии глютаминовой кислоты, она принимает участие во многих процессах обмена организма, именно из-за этого возникает чувство насыщения.

7. Физкультминутка

Сейчас на поле усердствуют вот такие красивые комбайны, а я предлагаю вам перенестись в прошлое и вспомнить, как выращивали хлеб раньше. (учащиеся имитируют движения)

  Сеем зерно

 Зерно растет

 жнем серпом

 молотим цепом

 мелем на мельнице

 месим тесто

 Ставим в печь

 закрыть глаза

 вдохнуть запах хлеба

8. Размышление "Хлеб какой?"

Вот так создается хлеб. И каждый день в магазине мы можем купить свежую ароматную булку черного или белого хлеба. Посмотрите на него и подберите к нему соответствующий прилагательное. Расскажите: хлеб какой?

(Хлеб на рушнике передается из рук в руки)

9. Выступление учеников (с передачей каравая)

Чтобы обобщить все вышесказанное, я предлагаю послушать стихотворение.

*Вот он - хлебушка душистый*

*С хрусткой корочкой витой.*

*Вот он тёплый, золотистый,*

*Словно солнцем налитой.*

*В каждый дом, на каждый стол*

*Он пожаловал, пришёл.*

*В нём здоровье наше, сила,*

*В нём - чудесное тепло.*

*Сколько рук его растило,*

*Охраняло, берегло.*

*В нём - земли родимой соки,*

*Солнца свет весёлый в нём.*

*Уплетай за обе щёки!*

*Вырастай богатырём!*

По давней традиции к хлебу относятся, как к святыне. Вот так, поднося на полотенце, вышитым национальным орнаментом, хлебом-солью встречают дорогих гостей. Так и говорят: хлеб и соль. Об этом послушаем песню.

(Песня "Хлеб да соль" в исполнении ансамбля «Бяседа»)

10. Пословицы и поговорки о хлебе

О хлебе сложено много песен, стихов, пословиц. В народе говорят: «Хлеб в закромах – счастье в домах». Как вы понимаете смысл этой пословицы?

А теперь я вам предлагаю с разрезанных кусков составить пословицы о хлебе.

• Хлеб \ дороже \ золота.

• Без \ хлеба \ нет \ обеда.

• Если хочешь \ хлеб иметь, \ то надо \ землицу смотреть.

• Земля - ​​\ матушка, \ а хлеб - \ батюшка.

• Худ обед,\если хлеба \ нет.

11. Хлеб и хлебопродукты

А еще из зерна производят много других продуктов.

Посмотрите на пшеничные зернышки: какие они крупные и гладкие.

*В каждом зёрнышке пшеницы*

*Летом и зимой,*

*Сила солнышка хранится*

*И земли родной.*

Так, из зерна пшеницы делают белый хлеб, печенье, булочки, пряники, сушки, сухари, пирожные, а также манную крупу, макароны.

А вот ржаные зернышки: чуточку продолговатые.

*В летнем поле не найдёшь
Без усов колючих рожь.
Каждый ус – дозорный,
Он не должен спать,
Чтобы птицам зёрна
В колосках не брать.*

Из ржи пекут черный хлеб, ржаные сухарики.

А это зерно овса.

*От ночной росы,*

*от холодных звезд*

*в поле у реки*

*зашумел овес.*

*Пускай он ростом*

*с нами не вровень,*

*он налит силой,*

*он дышит здоровьем.*

Из овса делают овсяные хлопья "Геркулес", овсяное печенье.

Зерно ячменя-усача длинное, тонкое, в тонкой скорлупке.

*Созрел возле дома*

*Красавец усатый.*

*Как сожнём, получим круп*

*Приготовим вкусный суп.*

А из ячменя делают перловую крупу, его добавляют в хлеб, мелют на корм скоту.

Крупа — чрезвычайно необходимый продукт питания. Крупа — это дробленые, либо целые зерна преимущественно злаковых культур: овсяная крупа, гречневая крупа, манная крупа, ячневая крупа, рис, пшено, перловая крупа, пшеничная крупа.

Из круп готовят каши и супы. Крупы легко переплетаются с фруктами, овощами, а также молочными продуктами и приправами. Злаковые культуры богаты полезными элементами и при правильном приготовлении они помогут организму преодолеть любой недуг.

Почему же так полезны блюда из круп? Всё дело в том, что пища из круп является богатым источником энергии и полезных веществ! Каши и другие блюда из круп особенно необходимы нашему организму зимой — содержащиеся в них сложные углеводы способны согреть наш организм не хуже шубы!

Каждое созревшее зернышко, наполненное солнечной энергией, несет ценнейшую помощь жизнеобеспечению организма. Цельнозерновые культуры — это неиссякаемый источник клетчатки, балластных веществ (т.е. веществ, которые очищают кишечник) и прочих элементов. Те люди, в рацион которых входит хоть 3-5 блюд в неделю, приготовленных из цельных злаков, имеют на 20% меньше риск столкнуться с заболеваниями сердца. Чем больше в вашем питании блюд, в состав которых входят крупы, тем эта взаимосвязь ощутимее.

Каждая крупа обладает своими полезными свойствами, и почти каждая из них может быть использована в диетическом и лечебно — профилактическом питании. Многие крупы, способствуют выводу холестерина из организма, укрепляют стенки кровеносных сосудов, улучшают работу сердца, а также печени и желудочно-кишечного тракта

12. Игра "Четвертый лишний"

А) Из ​​муки делают хлеб, печенье, булочки, сосиски.

Б) Чтобы вырастить зерно, надо жать, рисовать, сеять, молотить.

В) Чтобы вырастить хлеб, нужна работа тракториста, строителя, агронома, комбайнера.

   13. Заключительная беседа.

Как нелегко вырастить хлеб! Сколько труда и усилий нужно приложить! Сколько людей работают, чтобы у нас на столе каждый день была свежий и ароматный каравай хлеба! Поэтому и относиться к нему мы должны соответственно. Как? Эти предложения вам напомнят.

*Хлеб - наша святыня!*

*Взял кусок хлеба - съешь его!*

*Не хочешь есть - не бери!*

*Беречь хлеб - значит беречь жизнь!*

Вот и закончился урок. Пусть каждый из вас задумается о своём отношении к хлебу. Будем беречь хлеб, уважать людей, которые создали для нас эту святыню, учить других правильно относится к хлебу, к людям труда! А теперь я хочу угостить вас этим чудом.

*Слава миру на земле!*

*Слава хлебу на столе!*

*Слава тем, кто хлеб растил,*

*Не жалел трудов и сил!*