**Внеклассное мероприятие по ЗОЖ**

**«Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной»**

Возрастная категория: 1 классы

**Цель занятия:** формировать представление детей о каше, как о полезном продукте на завтрак, прививать ценностное отношение к здоровому питанию.

**Планируемые результаты:**

**Познавательные УУД:**

дать представление о каше, как обязательном компоненте ежедневного рациона питания;

расширить представление о разнообразии каш и их свойствах;

сформировать представление о том, из каких растений и круп можно сварить кашу;

сформировать представление о добавках для каш.

**Личностные УУД:**

выбирать полезную для здоровья пищу.

**Регулятивные УУД:**

высказывать свои предположения;

выстраивать проблемный диалог (ситуации);

участвовать в коллективном решении проблемных вопросов.

**Коммуникативные УУД:**

уметь оформлять свои мысли в устной речи, слушать других, учиться работать в паре и в группе.

**Оборудование:** мультимедийный проектор, презентация, рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании», стаканчики с крупами, картинки: злаковые растения, крупы, каши, карточки с разрезанными мотиваторами, карточки с названиями круп и названиями каш, картинки с изображением каш и добавок к ним.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

**Организационный момент**

Психологический настрой

*(Дети сидят на стульчиках полукругом. Звучит музыка, на экране появляется поле, освещённое солнцем с колосьями пшеницы)*

Учитель:

- Здравствуйте, ребята! Представьте, что мы стоим на краю поля. Над нами светит ласковое солнышко. Лёгкое дуновение ветерка колышет спелые колосья пшеницы.

- Какое настроение вызывает у вас эта картина? *(доброе и радостное)*

- Пусть доброе и радостное настроение сохранится у всех до конца нашего занятия.

Учитель:

Сегодня мы проведём небольшое исследование. - А что такое исследование? (Это поиск истины, познание неизвестного).

- Что нужно для того, чтобы стать настоящим исследователем? (Уметь наблюдать, задавать вопросы, рассуждать и выделять главное)

- Ну что, готовы? Тогда вперед!

- На прошлых занятиях мы с вами составляли мотиваторы на разные темы. Один из них перед вами, соберите его!

*Дети из слов, разбросанных на доске, составляют мотиватор:*

*СТАНЕМ ДУМАТЬ, РАССУЖДАТЬ*

*ПОЛЬЗУ ДЛЯ СЕБЯ ИСКАТЬ!*

- Пусть эти слова станут девизом нашего сегодняшнего занятия!

- А эти мотиваторы ваши мамы и папы разместили на ваших футболках и школьных принадлежностях.

*(Демонстрация футболок, чашек и школьных принадлежностей с детскими мотиваторами)*

( Приложение № 13-16)

- Если они вам нравятся, то мы снова можем взяться за дело!

Актуализация проблемы. Выработка гипотезы

Учитель:

- Разгадайте кроссворд:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | м | о | л | о | к | о |  |  |  |  |
|  |  |  | 2. | м | а | с | л | о |  |  |
|  |  |  | 3. | п | ш | е | н | и | ц | а |
|  |  |  | 4. | с | а | х | а | р |  |  |

Жидкое, а не вода, белое, а не снег.

Им мы кaши нe иcпopтим.

Пoгoвopкa втopит вceм.

Koль eгo дoбaвим в тopтик,

To пoлyчим cдoбный кpeм.

Золотист он и усат,

В ста карманах - сто ребят.

И бел, как снег

В чести у всех.

И нравлюсь вам

Во вред зубам.

 - Скажите, о чем же мы будем сегодня говорить? *(О каше)*

Учитель:

- Ребята, а чтобы вы хотели узнать о каше?

*(Заслушиваются ответы детей, на экране высвечиваются вопросы:*

*Из чего варят каши?*

*Как сделать кашу вкусной?*

*Почему полезно есть каши? и т. п.)*

- А зачем это нужно знать? *(Чтобы правильно питаться и быть здоровыми)*

Физминутка «Сварим кашу»

- Давайте разомнёмся и «сварим кашу»!

*(Дети выполняют движения за учителем)*

Физминутка

Учитель: Если печка, то…

Дети: Печёт *(движения руками).*

Учитель: Если сечка, то…

Дети: Сечёт (*движения руками).*

Учитель: Ну, а гречка? То…

Дети: Гречёт?

Учитель: Вот и нет, она растёт *(потянулись)*

Если гречку собрать *(наклоны)*

И в горшок положить, *(имитация)*

Если гречку водою залить, *(имитация)*

А потом, а потом долго в печке варить, *(имитация)*

То получится наша любимая каша *(поглаживают живот).*

- Раз вы все сегодня исследователями, то постараетесь сами найти ответы на поставленные вопросы, а поможет нам в этом наша «умная тетрадь» - «Разговор о здоровье и правильном питании».

- Давайте выскажем предположения, из чего варят каши.

- Предположим, что каши варят из круп. А чтобы каша была вкусной, в неё кладут различные добавки.

Сбор и обработка информации

Учитель:

- Откройте тетрадь на с. 30, прочитайте о семейном разговоре.

- Так из чего же варят кашу?

- Из какой крупы какая получается каша?

- Чтобы запомнить, из какой крупы, какая получится каша, мы поиграем в игру «Угадай».

*(у учителя – картинки с изображением колосков, у детей в стаканчиках – крупы)*

*-* Я загадаю вам загадки, вы отгадываете их, находите в стаканчиках соответствующую крупу, приклеиваете ее на карточку с изображением культуры.

 *(Дети находят и приклеивают нужную крупу на карточку с изображением культуры. Учитель показывает соответствующую картинку)*

1)Черна, мала, крошка, соберут немножко.

В воде поварят, кто съест – похвалит. *(Гречка)*

- Из какого растения получают гречку? Как называется крупа?

- Каша из гречневой крупы называется – *гречневая*

- Знаете ли вы, чем полезна гречневая каша?

- Гречневая каша – самая полезная. Ведь в гречневой крупе, из которой она изготавливается, много растительных белков, жиров, углеводов. Она содержит фосфор, кальций, калий, железо, витамины группы В.

2) Как во поле, на кургане, стоит курица с серьгами. *(Овёс)*

- Какую крупу получают из овса?

(*Дети находят овсяные хлопья среди других круп).*

- Каша называется – *овсяная*.

- Следом за крупами из гречихи по полезности следуют крупы из овса. Овсяные хлопья усваиваются очень хорошо. Из овсяной муки пекут блины, лепёшки, делают кисели и сладкое печенье. Каша из овсяной крупы называется ещё «геркулес». Она придаёт силу, в ней самое большое количество витаминов. Эту кашу едят по утрам почти все англичане. Овсяной кашей питались даже римские воины.

3) В поле метелкой, в мешке – жемчугом. *(Пшеница, манка).*

- Какую крупу получают из пшеницы? *(Пшеничную и манную)*

*(Дети находят крупы)*

Кашу варят – *пшеничную и манную*. Пшеничная каша сытная, питательная и полезная. Манная крупа также относится к легкоусвояемым и очень калорийным продуктам, поэтому её рекомендуется есть перед серьёзными нагрузками (контрольной, соревнованиями). Её ели даже богатыри.

4) Белая, на снег похожа*. (Рис)*

Особенность риса – он растёт в воде. Рис богат крахмалом и также легко усваивается.

5) Сидит мышка в золотой кубышке.

Мала малышка, золотая кубышка. *(Просо).*

Растение — просо, крупа — пшено, каша – пшённая.

В ней много белка, она самая питательная.

 6) Встали в ряд богатыри,

 Верно, службу служат.

 Голова у них внутри,

 Борода снаружи! *(Кукуруза)*

- Как называется каша из кукурузы? *(Кукурузная)*

 7) В длинном домике зелёном

 Много кругленьких ребят.

 Меж собой они знакомы,

 И все рядышком сидят. *( Горох)*

- Какую кашу можно сварить из гороха? *(Гороховую)*

*-* А как называется каша из ячменя? (*Ячмень – ячневая, перловая каша.)*

- Вот сколько можно сварить каш, и все они очень полезные. Диетологи рекомендуют есть каши на завтрак.

- А раз каши так полезны и необходимы, предлагаю всем принять участие в создании мотиваторов для рекламы каш. Вспомним алгоритм создания мотиватора.

Дети:

Текст мотиватора должен быть кратким и конкретным. Он должен быть похож на рекламу.

Иллюстрация мотиватора должна вызывать хорошее настроение и отражать содержание текста.

*Учащиеся работают в группах, составляя текст мотиваторов и делают эскизы рисунков. В помощь детям можно предложить готовые мотиваторы, разрезанные на части. Дети по принципу «Мозаики» собирают их, затем зачитывают. Тексты могут быть следующие:*

«В каше много витаминов,

Каша всем необходима!»

 «Каша бесспорно ценна,

 И детям, и взрослым нужна!»

«Ешьте кашу геркулес!

Силу даст она и вес!»

 «Дети, идите в столовую,

 Ешьте там кашу перловую!»

«Ешьте вместо ириса

Кашу белую из риса!»

Физкультминутка (гимнастика для глаз)

Учитель:

- Ребята, а что нужно для того, чтобы крупы в поле хорошо росли и созревали? *(Солнышко и дождик)*

- Правильно! Давайте выполним гимнастику для глаз «Дождик»

*(дети выполняют движение глазами по электронному приложению Галкиной И.А.)*

- Что же можно класть в кашу, чтобы она была вкусной? Предлагаю каждому приготовить свою кашу. Выберите добавки для каш на листе с наклейками и приклейте их в тарелки с.32 (задание 2).

- А теперь создадим рекламу своим блюдам. Разделимся на группы и составим мотиваторы для каждой каши.

Подтверждение гипотезы

Учитель:

- Прочитайте загадки в рабочей тетради с. 32 (задание 1). Отгадайте их.

- Так из чего же варят каши?

- А что кладут в кашу, чтобы она была вкусной?

Подтвердилась ли наша гипотеза?

На с.33 выполните задание 3. Отгадайте и напишите, из каких растений и круп можно сварить манную, пшенную, гречневую, овсяную, пшеничную и кукурузную каши.

Итог

Учитель:

- Давайте поделимся впечатлениями о нашем занятии. Зачем нам нужно было это занятие? *(Чтобы быть здоровым, нужно правильно питаться и т.д.).*

- Почему на завтрак полезно есть каши?

- Чем они полезны?

Рефлексия

Учитель:

- Отметьте на листочках условными знаками:

- кто теперь всегда будет кушать на завтрак кашу;

- кто еще сомневается;

- кто будет продолжать отказываться.

- Для тех, кто сомневается или хочет по-прежнему отказываться от каш, мы попробуем составить новые мотиваторы. И пусть они изменит их взгляд и точку зрения.

- Поработаем парами. Один из вас рисует картинку, а другой сочиняет текст, затем вы меняетесь и дорабатываете мотиваторы. Кто рисовал картинку, теперь составляет текст, и наоборот, кто писал текст, теперь рисует картинку к тексту соседа.

*Дети составляют мотиваторы. Например:*

Ну-ка, кашка,

Полезай ко мне в чашку!

 Каша – первая еда наша! и др.

Учитель:

- А теперь пойдём в столовую кушать полезную кашу! Всем спасибо за хорошую и полезную работу!

Ребята, я вам предлагаю принять участие в создании сборника рецептов «Русская каша-здоровье наше» совместно с родителями.