Факультативное занятие

«По ступенькам правил здорового питания»

2 класс

Тема: Кто пасётся на лугу?

*Разумович Светлана Олеговна,*

*учитель начальных классов*

*ГУО «Капланецкий*

*учебно-педагогический комплекс*

*детский сад – средняя школа»*

**Задачи:**

1. Обобщить и закрепить знания о разнообразии и пользе молочных продуктов и необходимости их включения в рацион питания.

2. Создать условия для формирования у школьников устойчивого интереса и позитивного отношения к собственному здоровью и его сохранению.

3. Развивать познавательные и творческие способности учащихся.

4. Воспитывать культуру правильного питания.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

Занятие начинается с коллективного исполнения песни «Кто пасётся на лугу?» (музыка А. Пахмутовой, слова Ю. Черных). Затем сообщается тема, задачи урока и то, что данное учебное занятие будет проходить в форме соревнования. Дети делятся на 2 команды. Оценивать работу команд будет жюри, в состав которого входят родители учащихся. За каждый конкурс команды получают баллы. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество баллов.

**Конкурс 1. «Представление»**

Команды должны выбрать капитана, придумать себе название (какой-нибудь молочный продукт), объяснить свой выбор (рассказать о пользе этого продукта). Этот конкурс целесообразно поручить детям подготовить заранее.

**Конкурс 2. «Молочные продукты»**

Командам необходимо за 1 минуту вспомнить и написать на листочках бумаги как можно больше молочных продуктов. Затем, пока жюри подсчитывает правильные ответы, учитель предлагает детям всем вместе вспомнить молочные продукты и отгадать «молочные» загадки из бидончика. Детям разрешается отвечать хором, баллы за отгадки команды не получают.

**«Бидончик с загадками»** (количество загадок на выбор учителя)

1. От него — здоровье, сила

И румянец щёк всегда.

Белое, а не белила,

Жидкое, а не вода.

(Ответ: молоко)

2. Он полезный, нежный, вкусный -

Прибавляет аппетит.

Тем, кто ест его на завтрак,

Кальций зубки укрепит.

С молока его готовят -

Проявляя мастерство.

Очень хочется, бывает,

Есть в варениках его.

Даже маленький щенок,

Что хотел бы съесть? ...

(Ответ: творог)

3. Очень любят дети

Холодок в пакете.

Холодок, холодок,

Дай лизнуть тебя разок!

(Ответ: мороженое)

4. Главный фермер дядя Вова

Подоил с утра корову,

Ведь она траву легко

Превращает в …

(Ответ: молоко)

5. Молоко на всей планете

Любят взрослые и дети.

Если не сварить с ним кашу,

Скиснет - будет …

(Ответ: простокваша)

6. Посреди двора стоит копна: спереди – вилы, сзади- метла.

(Ответ: корова)

7. Ножка деревянная,

Одежка шоколадная.

На солнышке я таю,

Во рту я исчезаю.

(Ответ: мороженое)

8. Догадайтесь, кто такая?

Белоснежная, густая.

Сливки сняли утром рано,

Чтоб была у нас ...

(Ответ: сметана)

9. Что за белые крупинки?

Не зерно и не снежинки.

Скисло молоко — и в срок

Получили мы ...

(Ответ: творог)

10. Жидко, а не вода,

Бело, а не снег.

Начинается на К

Наш продукт из молока.

(Ответ: кефир)

11. Масло я на хлеб кладу

И дырявую еду.

Чем в ней больше круглых дыр,

Тем богаче будет пир.

Вот кусочек - красота –

Желтый, твердый, нежный.

Это мышкина мечта!

И моя, конечно.

(Ответ: сыр)

12. Белое, да не снег,

Вкусное, да не мед.

От рогатого берут

И ребятам дают.

(Ответ: молоко)

13. Все мы любим без обмана

Деревенскую…

(Ответ: сметану)

14. Сделан он из молока,

Но тверды его бока.

В нем так много разных дыр.

Догадались? Это…

(Ответ: сыр)

15. Мы на хлеб его намажем

И добавим к разным кашам.

Кашу не испортят точно

Бело-желтые кусочки.

(Ответ: масло)

16. Она любима теми, кто вкус имеет тонкий,

Густая, сладкая, варёная …

(Ответ: сгущёнка)

17. Она вполне годится для окрошки,

Оближем пальчики и не оставим ни крошки!

(Ответ: сыворотка)

18. Готовить пищу так легко,

Коль есть сухое …

(Ответ: молоко)

19. Не надеясь на прививки,

Мы употребляем…

(Ответ: сливки)

20. Он бывает в шоколаде,

Дети очень ему рады,

Он сытнее, чем хот- дог,

Глазированный…

(Ответ: сырок)

21. Мы на хлеб его намажем

И добавим к разным кашам.

Им мы каши не испортим -

Поговорка вторит всем.

Коль его добавим в тортик,

То получим сдобный крем.

(Ответ: масло)

**Конкурс 3. «Литературный»**

Командам по очереди зачитываются отрывки из литературных произведений, в которых упоминаются молочные продукты. Команды должны вспомнить название произведения.

1. «Что делать? Побежала она к молочной речке – кисельным берегам.

– Речка, речка, – просит Маша, – спрячь меня! (русская народная сказка «Гуси лебеди»)

2. «Козлятушки, ребятушки!

Отопритеся, отворитеся!

Ваша мать пришла – молока принесла.

Бежит молоко по вымечку,

Из вымечка – по копытечку,

Из копытечка – во сыру землю!» (русская народная сказка «Волк и семеро козлят»)

3. «Вот катится блин по дорожке, а из кустов лиса – как прыгнет, да хвать блина за масленый бок. Блин бился, бился, еле вырвался – бок в зубах лисьих оставил, домой побежал». (Русская народная сказка «Крылатый, мохнатый да масленый»)

4. «Принесла сено корове – корова дала маслица. Принесла курочка маслица петушку. Петушок сглотнул маслица – и бобок проглотил. Вскочил и запел: Ку-ка- ре-ку!» (русская народная сказка «Петушок и бобовое зернышко»)

5. В какой сказке один из персонажей спасается благодаря превращению молока в масло? («Притча о двух лягушках»)

6. Какая известная сказка Эдуарда Успенского связана с названием кисломолочного продукта? («Трое из Простоквашино»)

**Конкурс 4. «Молочное меню»**

Участники обеих команд встают в круг, передают друг другу коробку от молока и называют блюдо, для приготовления которого необходимо молоко. Тот участник, который не сможет вспомнить блюдо, выбывает. Побеждает команда, у которой останется больше игроков.

**Конкурс 5. «Народная мудрость»**

Командам предлагается собрать «рассыпанные» пословицы и объяснить их.

Молоко коровье – кушай на здоровье.

Корова на двор – молоко на стол.

Хорошая травка – молока прибавка.

От лентяя- тунеядца, как от быка: ни шерсти, ни молока.

У коровы молоко на языке: как покормишь, так и подоишь.

Кто на молоке ожегся, тот и на воду дует.

**Конкурс 6. «Музыкальный»**

Команды должны исполнить одну из песен: «33 коровы» (из кинофильма "Мэри Поппинс, до свидания!") или «Молоко» (из репертуара группы «Волшебники двора»).

**Конкурс 7. «Скороговорки»**

Команды получают карточки с тремя скороговорками. Задание: выбрать трёх представителей, которые потренируются и произнесут каждый свою скороговорку без единой запинки.

1. Мамаша Ромаше дала сыворотку из-под простокваши.

2. Съел молодец тридцать три пирога с пирогом, да все с творогом.

3. Брат Аркадий купил корову на горах Араратских.

**Конкурс 8. «Реклама» (домашнее задание)**

Команды должны прорекламировать какой-либо молочный продукт.

(Это творческий конкурс, он готовится с помощью родителей)

**Конкурс капитанов 9. «Словесная дуэль»**

Капитаны по очереди называют слова, характеризующие молоко и отвечающие на вопрос какое? Проигрывает тот, кто не сможет назвать слово в течение 5 секунд.

(Например: белое, вкусное, полезное, витаминизированное, жирное, обезжиренное, коровье, козье, конское, верблюжье, прокисшее, теплое, парное, кислое, сладкое, стерилизованное, пастеризованное, топленое, горячее, холодное, ледяное, мороженое, сгущенное и т. д.)

**Конкурс 10. «Художники»**

Игрокам первой команды необходимо с завязанными глазами нарисовать корову, а второй – козу. По команде ведущего к доске подбегают первые участники обеих команд и рисуют туловище, затем вторые рисуют ноги, третьи – голову, четвёртые – хвост, пятые – рога и т.д. Побеждает команда, у которой рисунок оказался более правдоподобный.

**Театральная минутка**

Пока жюри подсчитывает баллы, творческая группа класса показывает инсценировку «Кто важнее?»

В магазине, на витрине

Завязался разговор.

Что нужнее? Что вкуснее?

Разгорелся жаркий спор.

Сыр головастый

Перед всеми хвастал:

«Я запашистый,

Твёрдый, душистый,

С кругленькими дырами,

Нет вкуснее сыра!

Я не то, что молоко,

Ведь его разлить легко».

А сметана белая

Вдруг тоже стала смелая:

«Я, послушайте, ребята,

Разливаюсь по салатам,

По супам и овощам,

Запеканкам и борщам.

Без меня и торты —

Все второго сорта.

Я нужнее молока,

Я послаще творожка».

Тут вмешался творог:

«Вот из нас-то прок.

Уваженье к творогам:

Мы — начинка к пирогам.

Я нужнее молока

И сметаны. Ну, слегка».

Масло тоже не молчало,

Очень громко всем сказало:

«Чтобы сделать бутерброд,

К хлебу масло надо. Вот.

Без меня блины и кашу

Есть никто не будет даже.

Я жирнее молока,

Сыра, сливок, творожка».

Тут и мороженое

Воскликнуло восторженно:

«А меня-то, а меня-то

Очень любят все ребята:

И с клубникой, и с печеньем,

И с орехом, и с вареньем».

Помолчало молоко,

Повздыхало глубоко:

«Глупые продукты,

Как же вы забыли,

Что коровьим молоком

Все когда-то были?

Сделан сыр из молока,

И творог — из молока,

И сметана с маслом —

Это детям ясно!» (В. Лаврина)

**Подведение итогов. Награждение всех участников соревнования** (какими-либо молочными продуктами типа «Бифидин» и д.р.).

**Заключительное слово учителя**

Однажды Сократа спросили: “Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни – богатство или слава?” Великий мудрец ответил: “Ни богатство, ни слава не делают еще человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля!”

Действительно, самое ценное и дорогое у человека – это здоровье, его не купишь ни за какие богатства в мире. А молоко и молочные продукты помогают нам это здоровье укрепить и сохранить. Они являются кладезю микроэлементов и витаминов. Молоко – это незаменимый и очень полезный питательный продукт в любом возрасте. А особенно необходимо молоко для роста и развития детского организма. Неспроста, 1 июня, вместе с Международным днём защиты детей, весь мир отмечает ещё и Всемирный день Молока. Пейте, дети, молоко и будете здоровы!

PS: Последовательность конкурсов и их количество можно менять. Паузы между конкурсами, пока жюри совещается и подсчитывает баллы, можно заполнять чтением учениками наизусть стихов о молоке. После конкурса можно устроить «молочный пир», организованный родителями.

**Использованная литература**

1. Зайцева, В.А. Питание идеальное и реальное/ В.А.Зайцева. - //Здоровье детей. -2007

2. Яровая, Л. Н. Внеклассные мероприятия. 2 класс/ Л.Н. Яровая, О.Е.Жиренко. - М. :ВАКО, 2007.

3. http://nsportal.ru

4. http://razvitoy.ru

5. http://50ds.ru

6. http://www.poslovitza.ru/o\_moloke.html

7. http://detskiychas.ru/proverbs/pro\_moloko/

8. http://www.openclass.ru/node/185165

9. http://kollegi.kz/publ/41-1-0-4621

10. http://www.shkola.net.ua/view.php?doc=10102007224303

11. http://festival.1september.ru/articles/416519/

12. http://zagadki.info/zag/molochnye-produkty.html

13. https://deti-online.com/zagadki/zagadki-pro-edu/

14. http://www.calend.ru/holidays/0/0/3074/