

**Методическая разработка занятия для учащихся 4 класса по образовательной программе «Разговор о правильном питании»**

**М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева.**

**Учитель: Кинарейкина Е.К.**

**Урок труда 2 класс**

**Тема: «Хлеб -всему голова»**

**Цели:** Расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна;

сформировать представление детей о многообразии ассортимента продуктов,

получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион;

расширить представление детей о традиционных народных блюдах,

приготавливаемых из зерна, традициях, связанных с их использованием;

способствовать формированию уважения к культуре собственного народа и других народов.

**Оборудование:** рабочие тетради « Разговор о правильном питании», иллюстрации с изображениями пшеничного поля, хлебобулочных изделий и хлебного дерева, карточки с заданием для раскрашивания, карандаши, ластики, доски для лепки, стеки, соленое тесто, салфетки.

**Ход урока:**

На доске изображение пшеничного поля( дети стоят возле доски) и стихотворение.

*Каравай земли и неба  
На твоём столе -  
Ничего сильнее хлеба  
Нету на земле.  
В каждом маленьком кусочке  
Хлебные поля,  
А на каждом колосочке  
Держится земля.*

*В малом зёрнышке пшеницы  
Летом и зимой  
Сила солнышка хранится  
И земли родной.  
И растёт под небом светлым,  
Строен и высок,  
Словно Родина, бессмертный  
Хлебный колосок!*

Ребята, мы находимся на краю пшеничного поля. Давайте встанем в круг и возьмёмся за руки. Стоит яркий солнечный день, ветерок колышет спелые колосья. Пшеница передаёт вам тепло этого дня (пожимает руку одному из детей, ребёнок передаёт пожатие по кругу).

- Ну, вот теперь и мы согреты теплом этого дня, которого, надеюсь, нам хватит до конца занятия. (дети садятся)

- Посмотрите ещё раз на пшеничное поле, прочитайте стихотворение скажите, какое у вас сегодня настроение, с чем вы его можете сравнить? Оно как нежное маленькое зёрнышко, которое хочет укрыться в тепле, как колосок, который тянется к солнцу.

- Какие продукты и блюда получают из зерновых культур? (хлеб, хлебобулочные изделия, каши)

- Как вы думаете, о чём пойдёт речь на нашем занятии? (о хлебобулочных изделиях)

- Тема нашего занятия так и звучит: "Хлеб - всему голова".

- Давайте определим цели занятия:

**Узнать...** (новое по теме, полезность данных продуктов, когда появился хлеб)

**Повторить...** (какие бывают хлебобулочные продукты)

**Помнить...** (о том, что нужно бережно относиться к хлебу)

### **Работа по теме урока.**

Актуализация знаний.

- Что вы знаете о хлебе?

- Я надеюсь, что ваши знания пополнятся.

### **Ученица:**

*С караваем соль подносим,  
Поклонясь, отведать просим, -  
Дорогой наш гость и друг,  
Принимай хлеб - соль из рук!*

## **Учитель:**

Наш народ хлебосолов. Хлеб на праздничном столе всегда стоит на почётном месте. Дорогих гостей встречают хлебом - солью. Однако не каждый гость знает, что каравай нужно разломить, самому отведать и людям раздать, как велит обычай. Не каждый знает, что, принимая хлеб соль на рушнике, хлеб следует поцеловать.

Считается, что впервые хлеб появился на земле свыше 15 тысяч лет назад. Первый хлеб имел вид жидкой каши. Она и является прародительницей хлеба.

Археологи предполагают, что однажды во время приготовления зерновой каши часть её вывалилась и превратилась в румяную лепёшку. Своим приятным запахом, аппетитным видом и вкусом она удивила человека. Тогда-то наши предки из густой зерновой каши стали выпекать пресный хлеб в виде лепёшки.

Издавна у славян существовал такой обычай: люди, преломившие хлеб, становятся друзьями на всю жизнь. Хлеб - посол мира и дружбы между народами, остаётся им и ныне.

Изменяется жизнь, переоцениваются ценности, а хлеб – батюшка, хлеб - кормилец остаётся самой большой ценностью.

С хлебом провожали на фронт. С хлебом встречали вернувшихся с войны.

У каждого свой хлеб. Каждый по-своему помнит, воспринимает его и ценит его. Но есть для всех без исключения одно общее:

**Хлеб - это жизнь.**

Сегодня в нашей стране нет такого места, где бы не выпекали хлеб. Его пекут и в больших, и в малых городах, в сёлах, в деревнях. Хлеб потребляют в любое время дня, в любом возрасте. Хлеб нужен всем. Он - неотъемлемая и важнейшая часть рациона питания.

## **Аукцион "Хлебобулочные изделия»**

- Какие хлебобулочные изделия вам известны?

- Хлеб и хлебобулочные изделия – незаменимые продукты питания. Он и постоянно присутствуют на нашем столе и в будни, и в праздники.

- У каждого народа существует исторически сложившийся ассортимент хлеба и хлебобулочных изделий, разнообразных по форме и составу.

В **Украине** очень популярна **паляница**.

В **Армении** из тончайших листов теста пекут знаменитый, древнейший из хлебов **лаваш**.

У жителей **Средней Азии** популярны всевозможные **лепёшки**.

**Армянская пита** - это пологая круглая белая лепёшка, внутрь которой кладут начинку: сыр, ветчину, зелень.

**Маца** - тонкие сухие лепёшки из пресного теста, которые верующие иудеи едят в дни пасхи.

- Почему не назвали торты, печенье, пирожные? (Это кондитерские изделия.)

- На ваш взгляд, что полезнее?

### **Практическая работа :**

Определение состава изделий.

- Раскрасьте рисунки, и узнаете, какие питательные вещества содержатся в хлебе и пирожных (раскрашивают).

- Сравните состав и объясните, почему не стоит часто и много есть пирожных и тортов.

- Хлеб богат углеводами, белками и витаминами, а в пирожном в большом количестве содержат жиры и углеводы, что способствует отложению лишнего жира и может привести к ожирению.

- Для детей вашего возраста суточное количество хлеба должно составлять 60-70г ржаного и 150г пшеничного (показать куски хлеба).

Давайте вспомним, откройте свою рабочую тетрадь «Разговор о правильном питании» на стр. 13 ещё раз обратите внимание как часто вы упомянули хлеб и хлебобулочные изделия в своем дневнике( задание №4).

В детском питании продукты из зерновых культур занимают очень важное место. Так, хлеб является одним из основных источников белка, углеводов, минеральных веществ. Он содержит незаменимые аминокислоты. Однако хлеб относительно беден кальцием, поэтому его лучше сочетать с молоком, кефиром и другими молочными продуктами.

Хлеб никогда не приедается, не надоедает - таково его удивительное свойство. Он является одним из самых главных продуктов питания многих народов мира.

Без каравая не обходится и ни один день рождения. На именинах водят хоровод и поют песенку "Каравай", которую вы все прекрасно знаете. Давайте исполним эту песню.

**Физминутка. Исполнение песни «Каравай».**

**Практическая работа.**

**Изготовление символа благополучия - "Хлебного дерева".**

Работа с соленым тестом.

Во время работы:

1 Ученик читает загадки( рабочая тетрадь « Разговор о правильном питании» стр. 27) остальные отгадывают.

**Подведение итогов.**

Награждения обучающихся за лучшие работы.

**Рефлексия**

Почему хлеб необходим в рационе человека?

Как нужно относиться к хлебу?

Почему отношение к хлебу должно быть бережное?