**Урок здоровья**

**«Как питаешься, так и улыбаешься!»**

**Цели:**

* формирование у учащихся потребностей в здоровом образе жизни; закрепление знаний о законах здорового питания;
* развивать: внимание, мышление, воображение, умение адаптироваться к изменяющимся ситуациям;
* воспитывать: чувство коллективизма, уважение и доброжелательное отношение друг к другу.

**Ход мероприятия**

**Организационный момент.**

**Сообщение темы и целей занятия:**

- Тема сегодняшнего урока здоровья: «Как питаешься, так и улыбаешься!». Нам предстоит поговорить о законах здорового питания, узнать, откуда к нам пришло, слово витамин и кто его придумал, вспомнить историю открытия майонеза и многое другое. А также нас ждёт удивительное путешествие по стране Кулинарии.

**Беседа: «Кулинария и здоровое питание».**

- Ребята, кто из вас любит вкусно поесть?

- А у кого какое самое любимое блюдо?

- А кто из вас знает, какую пользу организму приносят названные блюда?

- Наука о питании молода. Она возникла только в XIX веке. Сначала учёные узнали из множества веществ, составляющих пищу, лишь три.

Белки – главный строительный материал для клеток, жиры – энергетический резерв организма, углеводы – дают нам необходимую для работы энергию.

Вскоре стало ясно, что люди не могут жить без некоторых солей. Речь идёт не о той соли, что у нас в солонке, а о тех минеральных веществах, что содержатся в продуктах питания. Одни из них – макроэлементы – требуются нам в немалом количестве, около грамма в сутки. Это кальций, калий, натрий, фосфор. Других же надо гораздо меньше, буквально миллиграммы. Поэтому их называют микроэлементы. Это железо, йод, фтор. Но если их в пище нет совсем, то могут начаться серьёзные заболевания.

Ещё в начале XX века польский учёный Казимеж Функ открыл первое из веществ, дающих человеку здоровье, и назвал его витамином, от латинского слова «vita» - «жизнь». Сейчас витаминов известно множество.

Учёные посчитали, что веществ, которые необходимы нам каждый день для здоровья, примерно шестьдесят. Вот проблема так проблема! Как же составить свой рацион таким образом, чтобы и вкусно было, и полезно? У каждого народа на этот счёт свои рекомендации.

Возьмём к примеру, блюдо, с которого начинается обед – суп. Всем известно, что суп – это жидкое блюдо, которое едят ложкой: щи, борщ, рассольник, уха. А вот у мексиканцев, помимо жидкого супа, есть ещё и сухой. Первый они едят, как и мы, ложкой, а второй с помощью вилки, потому что его так долго варят, что выкипает вся жидкость.

Для того чтобы приготовить первое и второе блюдо, нужно некоторое умение. А какое самое простое блюдо может приготовить неопытный кулинар?

- Например, сварить яйцо, уж чего проще?

Очень много вкусных и полезных блюд можно приготовить из яиц, в том числе и майонез. История открытия такой популярной приправы, как майонез, очень интересна. В середине XVIII века герцог Ришелье находился в осаждённой англичанами крепости города Майона на острове Минорка. Осаждённые сопротивлялись отчаянно, и стены города оставались неприступными. Но постепенно в городе закончились запасы продовольствия. Остались лишь яйца (точнее их желтки, так как белки использовали для ремонта крепостных стен), лимоны и оливковое масло. Для герцога такое меню было тяжелее осады. И тогда Ришелье приказал придумать из этих ингредиентов хоть какую-то еду. Повар перемешал имеющиеся в наличии продукты – масло, яйца, добавил специи и лимонный сок, получился густой соус. Герцог был в восторге от нового вкуса.

Кулинария – это удивительная книга, которую может читать не только повар но и историк, и этнограф. Ведь некоторые блюда и рецепты их приготовления дошли до нас из глубокой древности. Другие же безвозвратно исчезли. Откуда же взялась, эта наука кулинария?

- Существует предание, что у Эскулапа, прославленного врача древности, были всесильные помощницы: дочка Гигиена и кухарка Кулина, услаждавшая дни его жизни несравненной кухней. Молва присвоила Кулине имя десятой музы, которых до неё было девять. У римлян десятая муза так и стала называться – Кулинария.

С тех пор творят люди на кухне, вдохновлённые музой Кулинарией. Ведь как гласит древняя пословица: «Нет плохих продуктов – есть плохие повара». И это правда. Только искусство кулинара может превратить самые разнообразные, даже на первый взгляд несъедобные вещи в произведение искусства. Ведь люди используют в пищу не только хлеб и масло, но и кузнечиков, змей, акульи плавники и даже ядовитую рыбу фугу. И все эти продукты приносят человеческому организму пользу только тогда, когда они вкусно и правильно приготовлены.

Давайте подведём итог нашей беседе.

- В каком веке возникла наука о питании?

- Какие вещества входят в состав пищи?

- Какое открытие сделал польский учёный Казимеж Функ в начале XX века?

- Кто помнит Историю открытия такой популярной приправы, как майонез?

- Откуда взялась наука кулинария?

- Мы переходим ко второму этапу классного часа – игра «Как питаешься, так и улыбаешься»!

**Игра «Как питаешься, так и улыбаешься»!**

**Сообщение правил игры.**

В игре принимают участие две команды. Перед игроками табло с 8 ячейками. В каждой ячейке название конкурса. Команда, набравшая наибольшее количество очков в номинации, получает право на выбор конкурса. Капитан команды – победительницы в номинации, выбирает следующий конкурс. В ходе игры на табло вместо названия конкурса крепится знак (эмблема) команды, правильно ответившей на вопрос или выполнившей задание. Таким образом, ведётся счёт игры.

|  |  |
| --- | --- |
| **«По странам и континентам»** | **«Семёрка +»** |
| **«Чёрный ящик»** | **«Блиц – опрос»** |
| **«Почемучки»** | **«Зоркое око»** |
| **«Частокол»** | **«Жили – были…»** |

- Для того, чтобы начать игру и выбрать первый конкурс, капитанам команд нужно отгадать загадку. Тот, кто даст правильный ответ, получает право начать игру (выбрать первый конкурс).

- Вопрос задаётся команде, выбиравшей конкурс, но если она отвечает не верно, право ответа переходит к другой команде.

Загадка:

Всегда нам пригодится  
Белая водица,  
Из водицы белой  
Всё что хочешь, делай.  
(Молоко).

- Начинаем игру!

**«По странам и континентам»**

1 вопрос: В одной из европейских стран, жители которой являются истинными гурманами, - ценителями вкусной еды – существует Академия кухни. Назовите эту страну:

Англия, Франция, Америка.

2 вопрос: В виде чего в былые времена на Руси для того, чтобы созвать гостей на именины, им рассылались приглашения?

Открыток, платков, пирожков.

3 вопрос: это блюдо известно и любимо во всех странах земного шара. Оно бывает большим и маленьким, простым и сложным, однослойным и многослойным.

Блины, бутерброды, пироги.

**«Частокол»**

- Командам выдаётся одинаковый набор карточек с буквами, в которых «зашифрована» пословица («Хлеб – всему голова»). Нужно собрать пословицу по буквам и дать её правильное толкование.

**«Зоркое око»**

- Командам выдаются тексты, в которых «спрятались» названия продуктов, напитков, блюд. Команда выписывает на листочек эти названия. Побеждает команда, которая быстрее и правильнее справилась с заданием.

**Задание для команды 1.**

Наступило холодное, серое утро. О, бедный ёжик! Он попал под дождь, и его иголки висели, грустно опустившись вниз. Мимо весело маршировали кузнечики. Добрая рыба нанялась высушить ежа. Она вытерла его полотенцем и положила ему в карман горсть орехов, чтобы ему было чем подкрепиться.

*Спрятавшиеся слова: обед, киви, омар, банан, суши, манго.*

**Задание для команды 2.**

Однажды нас пригласили в гости на праздник. Но тут выяснилось, что дома сломался очаг. И хотя у нас был всего один тёплый носок, мы вышли во двор. На морозе фирменное блюдо показалось ещё вкуснее. А начавшийся от костра пожар кое – как был потушен. По телевизору показывали концерт Зыкиной. А я Зыкину люблю, поэтому всех позвал в дом. Потом мы кинули монетки в фонтан на счастье, чтобы снова сюда вернуться.

*Спрятавшиеся слова: масло, сок, зефир, жаркое, язык, лимон.*

**«Чёрный ящик»**

- В чёрном ящике находятся предметы, которые команды должны отгадать с трёх попыток.

1 предмет: на 90 % тот продукт состоит из воды; 10 % составляют остальные полезные для человека вещества;

этот продукт употребляют не только в натуральном виде; из него изготавливают много полезных и вкусных вещей…

(Молоко).

2 предмет: это вещество смело можно назвать «белым золотом», потому что его применяют не только в пищевой, но и в других областях промышленности: изготовлении красок, для приготовления лекарств…

С этим продуктом связано очень много обрядов, примет и суеверий, дошедших до нас из прошлого. Например, бросить в огонь – к очищению, рассыпать его – к ссоре.

(Соль).

**«Семёрка +»**

- Это конкурс для юных поваров. За одну минуту командам нужно написать семь компонентов, из которых готовят блюда.

Задание для команды 1.

Приготовить плов.

*Ответ: мясо, лук, морковь, масло, рис, соль, вода.*

Задание для команды 2.

Испечь торт.

*Ответ: масло, сахар, мука, яйца, молоко, ванилин, сода.*

**«Почемучки»**

- Дети на всей планете любят задавать вопросы. Сейчас вы побудете на месте взрослых и попробуете ответить на очень непростые вопросы. Но отвечать будете всей командой, причём каждый последующий вопрос строится на основе предыдущего ответа. Например, вопрос первому игроку команды: «Почему сегодня хорошая погода?». Ответ: «Потому что светит солнце». Вопрос второму игроку: «Почему светит солнце?». Ответ: «Потому что на улице весна». И так далее.

Команды отвечают. Побеждает та команда, у которой начальный вопрос логически будет связан с конечным ответом.

**Вопрос для команды 1**.

Почему мы любим мороженое?

**Вопрос для команды 2.**

Зачем нужна диета?

**«Блиц - опрос».**

- В этом конкурсе команды должны быстро отвечать на вопросы, практически не задумываясь.

**Вопросы для команды 1.**

1. Он бывает сладкий, горький, белый, чёрный, молочный, пористый. (Шоколад).
2. Очень давно его придумали в Китае, готовили из замороженного сока ягод и фруктов и называли сладкий лёд. Сегодня его готовят из молока. (Мороженое).
3. Его родина – Испания. Его имя переводится как «золотое яблоко». (Помидор).
4. Он всегда и во всех странах был главным на столе. (Хлеб).
5. Закончите пословицу: «Не красна изба углами, а красна …» (Пирогами).
6. Орган тела, позволяющий ощущать вкус пищи (Язык).
7. Лучший подарок для Вини – Пуха (Мёд).

**Вопросы для команды 2.**

1. Он бывает цветочный, травяной, зелёный, чёрный, белый, жёлтый, красный (Чай).
2. Его родина – Америка. В Европе его называли «чёртовым яблоком» и не хотели выращивать, устраивая настоящие бунты. Сейчас мы этот овощ называем «вторым хлебом» и едим каждый день (Картофель).
3. Закончите пословицу: «Морковь прибавляет …» (Кровь).
4. Он приходит во время еды (Аппетит).
5. Орган тела позволяющий насладиться запахом пищи (Нос).
6. Его всё время варят, но никогда не едят (Лавровый лист).
7. Сушёный виноград называется … (Изюм).

**«Жили - были».**

- Жизнь стремительно меняется, и вместе с ней меняются взгляды людей, одежда и, конечно же, блюда. Представьте себе, что вы сели в машину времени и отправились в далёкое прошлое. Одна команда попала на царский званый пир, а другая - на той к султану. Нам предложили меню с перечнем предлагаемых блюд. Но во время путешествия машина дала сбой и некоторые названия блюд в меню даны неверно. В течении минуты вы должны решить какие из блюд вы могли бы попробовать.

**Задание для команды 1. Званый царский пир.**

*Головы щучьи заливные.*Бифштекс с перцем.  
*Почки с чесноком.  
Заяц в красном вине.*Бутерброды с сыром.  
*Гречневая каша.  
Студень.  
Фаршированный поросёнок.*Майонез.  
Мармелад.

**Задание для команды 2. Той у султана.**

*Шурпа из молочного барашка.*Щи из кислой капусты.  
*Куырдак.  
Баурсак.  
Бастурма.  
Шужик.*Лечо из красного перца.  
Уха из зеркального карпа.  
*Казы.  
Миримшик.*

**Подведение итогов:**

Подсчёт очков.

Вручение дипломов, призов.