**Сценарий творческого урока**

**«Здоровому – всё здорово!»**

***Автор:***

***педагог – организатор***

***Ревина Е.В.***

**Тема:** Представление о том, что такое здоровье человека и здоровый образ жизни.

**Цель**: формирование у учащихся стремления к [здоровому образу жизни](https://www.maam.ru/obrazovanie/zdorove-dlya-shkolnikov).

**Задачи:**

* Образовательные
* Систематизировать знания детей о здоровье человека.
* Сформировать представление о значении питания, физической культуры, закаливания в жизни человека.
* Сформировать мотивацию на нетерпимое отношение к вредным привычкам.
* Развивающие
* Развивать умение рассуждать, анализировать, обобщать полученные знания по ЗОЖ.
* Развивать навыки ЗОЖ.
* Воспитательные
* Воспитывать чувства любви и заботы к собственному организму.
* Воспитывать ответственное отношение к своему здоровью.
* Формировать у детей коммуникативные навыки.

Планируемые результаты:

предметные: сформировать понятие «личная гигиена», «правильное питание»,

«режим дня», научить составлять личный режим дня;

метапредметные:

**Планируемые результаты:**

Предметные: сформировать понятие «личная гигиена», «правильное питание», «режим дня», научить составлять личный режим дня;

Познавательные: умение отличать правильное питание от не правильного, желание узнавать больше о ЗОЖ для детей начальной школы.

других; договариваться о совместной деятельности;

Личностные: вырабатывать свою жизненную позицию, отказ от вредных привычек.

**Сценарий творческого урока.**

*(Звучит музыка из мультфильма «Маша и медведь», выходит Маша. Зал оформлен в русском народном стиле. Установлен экран.)*

**Маша:** Здравствуйте, девчонки и мальчишки, а также уважаемые взрослые! Рада видеть вас, ой, а как звать то вас я не знаю! Предлагаю познакомиться!

***(Проходит игра «Знакомство»).***

**Маша:** Вот и познакомились!

***(На экране Медведь)***

**Медведь:** Это хорошо. И я вас приветствую друзья, но сразу хочу напомнить правила по технике безопасности!

**Маша:** Ой, какой мудрый мы и сами все знаем!

**Медведь:** Отлично, а теперь давай уже к делу переходи!

**Маша:** Куда ты все время торопишься!

**Медведь:** Ребятки, я сейчас сам вам все объясню, кто хочет быть таким же большим и сильным как я должен есть кашу! По каши мы с вами и разговор поведем!

**Маша:** Я уверена, дети не хотят, есть кашу!

**Медведь:** Ребятки каша – это чрезвычайно полезный и диетический продукт. Те, кто кушают каши – испытывают меньше проблем со здоровьем.

**Маша:** Каша – каша да надоела мне твоя манная каша! Все объявляю войну тебе и каше!

**Медведь:** Эх. Машенька да каши могут быть самыми разными посмотри на экран!

***(На экране фото различных видов каш.)***

**Маша:** Виды круп для каш можно разделить на несколько основных категорий:

амарантовые;

бобовые;

гречишные;

хлебные.

Каких только каш не бывает: гороховая каша, перловая каша, пшеничная каша, каша ячневая, кукурузная каша, рисовая каша, манная каша, овсяная каша (геркулесовая каша), гречневая каша, каша пшенная, тыквенная каша. Хотя употреблять название каша из тыквы – не совсем правильно, т.к. тыква в данном случае является лишь одним из ингредиентов. Более правильное название, например, каша пшенная с тыквой. Калорийность каш, как правило, высока. Я хочу рассказать о Гурьевской каше – это традиционное русское блюдо с присутствием манной крупы. Более точно – это манная каша, приготовленная по особому рецепту. В ее состав входят измельченные грецкие орехи или цукаты. Подается она на стол с абрикосами в сиропе. Рецепты приготовления этого блюда есть разные и о них вы узнаете из этой статьи. Одним словом – это быстрая запеканка.  
У гурьевской каши есть своя история. Рецепт ее придумал русский министр финансов граф Гурьев Дмитрий еще в 19 веке. До сих пор современные люди готовят такой рецепт не только в России, но и по всему миру. Входящие в кашу компоненты делают ее более питательной и по положительным отзывам она не уступает другим известным кашам. Глядя на фото, вы уже поняли, что это запеканка и представляет собой одновременно второе блюдо и десерт, поэтому ее очень любят дети. Традиционными компонентами являются: манная крупа, орехи, сливочные или молочные пленки, сухофрукты. Скажем сразу, приготовление каши не очень простое, но, когда вы ее попробуете, вы поймете, что оно того стоило.

**Медведь:** Все мы с раннего детства от родителей и бабушек слышали, что для того, чтобы вырасти большими и здоровыми нужно кушать кашу.

**Маша:** Это так не интересно кашу варить да я даже не знаю, что для этого надо!

**Медведь:** А вот ты сейчас с ребятами да со взрослыми и разберитесь как кашу варить надо!

***Игра «Варим кашу».***

*На экране картинки, если появятся продукты, которые нужны для того, чтобы сварить кашу - дети хлопают. Если на экране появятся другие продукты детям нужно топать. Например, горох, колбаса, молоко, рыба, масло, ягоды, варенье, мука и т. д.*

**Маша:** Ой, какие ребятки умные со всем разобрались!

**Медведь:** Запомните друзья! Гречневая каша способна снизить риск развития сердечных заболеваний. Овсяная каша усваивается организмом постепенно, поэтому позволяет долго не испытывать человеку чувство голода.

Каша из ячменя оказывает пользу пищеварительной системе человека.

Пшенная каша способствует выведению из организма вредных веществ.

Рисовая каша богата витаминами, она осуществляет профилактику малокровия.

Поэтому, ребята, мы рекомендуем вам обязательно в день съедать любую кашу. Она вам принесет здоровья!

**Маша:** Какой же ты нудный заладил, кашу надо есть обязательно раз в день! А мне скучно быстро весели меня!

**Медведь:** Хорошо объявляю познавательно – развлекательную паузу!

***«Фразы из мультфильмов»- задача детей угадать из какого мультфильма или художественного фильма фраза.***

1. *«А, мы тут знаете плюшками балуемся…» - «Малыш и Карлсон».*
2. *«Три корочки хлеба!» - фраза из фильма «Приключение Буратино».*
3. *«Кто ходит в гости…»- «Винни пух и все, все.» -*
4. *«Не правильно ты Дядя Федор бутерброд ешь» - «Трое из Простоквашино»*
5. *«Нашла, нашла…»- «Маша и медведь»*

**Медведь:** По веселились, а теперь давай проверим как ты запомнила названия круп для каш!

***Игра «Отгадай-ка, какая крупа».***

*Заранее готовятся тарелки, в которых разные крупы, накрытые тканью, чтобы не было видно, что за крупа и повязка для глаз. Дети, у которых на спинке стула прикреплён рисунок крупы, запоминают, что за крупа и выходят на сцену. Надо на ощупь определить, какая крупа.*

**Маша:** Вот какие мы умненькие все отгадали!

**Медведь:** Молодцы, а теперь научимся правильно варить кашу! Внимание на экран!

***На экране видео ролик про кашу – параллельно идет текст на фоне музыки.***

Раз решили Миша с Машей

На обед сварить всем кашу.

Вот кастрюлю притащили,

Вот воды в неё налили.

На огне кипит вода,

Надо бы крупы туда:

Манку, гречку, рис и просо,

Кашу, я скажу, варить не просто.

Стала каша закипать,

Из кастрюли вытекать.

Каша, Каша, ты сварилась?

- Нет. Вода ещё не скрылась.

- Каша, Каша, ты сварилась?

- Нет. Крупа не размягчилась.

- Повторю вопрос я снова:

Каша, Каша, ты готова?

- Я давно уже сварилась!

- В котелке я притомилась!

**Маша:** Ой, как интересно!

**Медведь:** Какие хорошие ребятки, я уверен они обязательно будут кушать кашку да с хлебушком в прикуску!

**Маша:** С пирогом вкуснее, особенно если он приготовлен своими руками!

***«Пирог»***

*Дети делятся на две команды. Возле каждой команды коржи разного размера, а также поварские колпаки и фартук. Первый игрок каждой команды надевает фартук, колпак, берёт один корж, выбирая при этом от большего к меньшему, добегаем до стола, кладем корж, оббегаем стол, передает колпак и фартук следующему игроку.*

**Медведь:** Много полезного содержится в кашах ребята и родители на экран внимание обратите!

*На экран выводится изображение слайда 1 «Пирамида питания»*

1. Посмотрите на экран. Вы видите пирамиду питания. В этом треугольнике большее пространство занимают крупы. Это говорит о том, что они очень полезны.

*На экран выводится изображение слайда 2 «Пищевая ценность круп»*

1. А теперь посмотрите. В крупах содержатся белки, крахмал, витамины, углеводы, жиры. Что бы быть здоровым и хорошо учиться - нужно, ребята, с кашами сдружиться.

**Медведь:** Друзья, пообещайте мне что вы будете кушать каши?

***(Дети отвечают)***

**Маша:** И я обещаю, есть кашку каждый день! И все мы будем здоровыми! А что бы это сбылось я предлагаю вам ребята, подойти к столику – выбрать крупу, которая вам больше всего нравиться, например, я люблю перловку и загадав желание положить ее в волшебный сосуд!

***«Подарочный сосуд».***

*Каждая команда получает прозрачный сосуд, тарелки с разными крупами и деревянными ложками, а также крышку или пробку, чтобы сосуд закрыть. Дети выбирают, какая крупа им нравиться больше и ложку крупы кладут в сосуд и так каждый ребенок, пока сосуд не будет заполнен. Затем закрывают заполнившийся сосуд и с пожеланием крепкого здоровья, а также в знак дружбы команды обмениваются сосудами. Эти сосуды станут не только напоминанием о таком замечательном дне, но и смогут служить ярким и не обычным оберегом или подарком, или символом дружбы для всего класса.*

**Маша:** Помни раз и навсегда!

Если хочешь сильным стать-

Нужно кашу уважать!

Я раздаю вам «Веселые напоминашки от Маши и Медведя», повести их у себя в комнате, и они будут вам напоминать, как важно употреблять каши.

**Медведь:** Уважаемым взрослым мы вручаем информационные буклеты!

**Маша:** Дорогие ребята и уважаемые взрослые**,** приглашаем всех вас попробовать наши вкусные каши!

***(Звучат детские песни, проходит дегустация каш.)***