Виховний захід для 1 класу на тему:

«Смачна країна – Україна»

Мета: Розширювати й уточнювати знання дітей про національне харчування українців. Формувати навички здоров’язбереження, тобто залежність стану здоров’я від правильного харчування. Виховувати любов і повагу до народних звичаїв, прищеплювати задоволення від виконаної справи.

Хід уроку

I Організація класу

1. Читання дітьми, вбраними у національні костюми, вірша Ганни Чубач «Моя країна – Україна»

Моя країна – Україна,

Сонячна держава.

І дорослому, й дитині

Жити в ній – цікаво.

Щовесни сади квітнуть,

Солов’ї співають.

У країну Україну

Гості приїжджають.

У столиці – світлі лиця.

В селах – щирі люди.

Я за тебе, Батьківщино,

Завжди горда буду!

II Повідомлення теми та мети уроку

1. Бесіда

На попередніх уроках ми дізналися, що існує чимало цінностей українського народу: це – мова, обряди, традиції. Сьогодні перед нами стоїть завдання - дослідити ще один напрямок, про який ви дізнаєтеся, відповівши на запитання:

* У чому кожен із вас відчуває велику потребу декілька разів на день? (У їжі)

Новонароджена дитина не вміє нічого робити, але вона вміє їсти.

* Для чого?

Їжа – джерело тепла, енергії, росту, здоров’я. З їжею ми отримуємо поживні речовини, необхідні для роботи серця, мозку, легенів, м’язів. Отже. Від того, яку їжу ви споживаєте, залежить ваше здоров’я.

* А яку їжу найчастіше готують у вас дома?
* Чи допомагаєте ви по заготовці та приготуванні їжі?

1. Загадування загадок.

* Тоді вам легко буде відгадувати ці загадки:

На лану добре мені

Зеленіти навесні.

Чим же я не молодець –

Маю диво – корінець.

Все про нього дбаю,

Цукор відкладаю. (Буряк)

Сама жовта і цукриста,

Я – красуня золотиста. (Диня)

Довгий, зелений,

Добрий і солоний,

Добрий і сирий.

Хто він такий? (Огірок)

Що за грона висять

І на сонечку блищать?

Вони прикрашають сад.

Це солодкий…. (виноград)

1. Гра «Не помились!»

Зараз по черзі 1 і 2 групи заведуть машини та поїдуть на лан по овочі. 3 та 4 групи по черзі із кошиками підуть до саду по фрукти. (Лунає легка фонова музика)

( Огірок, морква, цибуля, горох, капуста, часник, буряк, кабачок, редиска. Банан, яблуко, диня, груша, слива, виноград, малина, полуниця, аґрус)

1. Приготування страв (групова робота)

* Порадьтеся у своїй групі, які страви ви можете приготувати з цих продуктів.

(Борщ, узвар)

1. Розповідь вчителя

* З давніх - давень наші українські страви відомі світові.

Королем української кухні був і залишається борщ. Ще в давнину його називали «варивом із зілля», а вже пізніше – борщ. Сьогодні налічується понад 30 рецептів борщу. Навіть є таке прислів’я: “ Борщ та капуста – в хаті не пусто»

* А ви любите борщ? За що йому така шана?

Треба їсти борщ, тому що в ньому зібрано багато вітамінів. Будете здоровими й міцними.

А згадаймо поширений у недалекому минулому напій із сушні -**узвар**. Дуже шкода, що нині готують його мало. Узвар сахарози не містить, приготовле­ний переважно із сушених яблук та груш. Часто додають вишні, сливи, часом смородину чи бузину. Скажімо, ягоди бузини нормалізують тиск і позитивно впливають на роботу серця.

Особли­вого присмаку надають узва­рові плоди лісової груші. Сушеними грушами охоче ласують діти, бо вони солодкі та дуже смачні. Якщо надати їм товарного й деко­ративного вигляду, а це мо­жуть зробити кондитери, то грушо-цукерки матимуть по­пит не менший, ніж «Пташи­не молоко». А головне -   наба­гато зменшиться вживання бурякового цукру. Та й по­кращиться використання врожаю наших садів.

Пора б нам, у благословенній Україні, замість фанти, пепсі, ситра та синтетичних і цукрованих напоїв нарешті відродити промислове ви­робництво узвару, налагоди­ти торгівлю цим справжнім національним напоєм укра­їнців. Без шкідливого цукру, ліпше з медом.

Якби ми почали харчуватись лише продуктами, привезеними, скажімо, з Африки, то не вилазили б із хвороб Прикладом можуть слу­жити банани, які природно охолоджують тіло жителів тропіків, рятуючи їх від пере­гріву, але викликають простуду у наших людей, що веде до захворювання грипом і усіма його наслідками, Адже чужорідні продукти мають незвичний для наших органів травлення хімічний склад, іншу кислотність .

Тож давайте зробимо висновок, які продукти кращі для українців? (Ліпше обходитися в тими продуктами, до яких звик організм).

6.Гра «Відгадайте страву за описом»

А) Відокремлений від м’яса підшкірний свинячий жир, що зберігається солоним і вживається сирим, смаженим, печеним та вареним. (Сало)

Б) Популярна в Україні рідка страва, що вариться із посічених буряків, капусти, картоплі та інших овочів і приправ. (борщ)

В) Закручена в листки капусти начинка з рисової каші та м’ясного фаршу. Начинка може бути овочева. (голубці)

Г) Борошняний виріб у формі півмісяця. Начинений сиром, ягодами, капустою, картоплею. (Вареники)

7. Виготовлення вареників.

- А ви любите вареники? Хотіли би скуштувати цю смачну страву, та пригостити наших гостей? Тоді за діло!

(Перед дітьми варениці, картопелька – начинка, зліплюємо та кладемо у макітру)

8. Розповідь вчителя

Вареники готують всюди. Вареника навіть увіковічили у камені у канадському місті Глендоні. На центральній площі міста височить пам’ятник варенику, заввишки 9 метрів і важить майже 3 тонни. А у нас, у Буковелі, щороку проходить традиційний фестиваль вареників.

9. Поїдання вареників.

-Піч у нас чарівна, тому вареники зварилися дуже швидко. Ви ліпили їх з любов’ю, тож вони і мають незвичайну форму. Що вони вам нагадують? (Серце)

Пригостимо наших гостей смачними варениками, а цей вареник буде вам підказкою у вашій подальшій роботі!

III Підсумок. Релаксація.

Використовуйте свої знання про українське національне харчування, щоб не хворіти, відчувати себе бадьорим, дужим,струнким і гарним.

А на останок заспіваємо пісню «Бувайте здорові»

Бувайте здорові, живіте багато

І ще завітайте до нашої хати.

Щоб ви і ми здорові були,

Щоб ви і ми їли пампушки.

Бувайте здорові і нас не судіть,

Прийдете додому, й борщу наваріть.

Щоб ви і ми здорові були,

Щоб ви і ми їли пампушки.

Бажаєм вам щиро, щоб ви про це знали,

Борщі з пампушками щоб вас не минали.

Щоб ви і ми здорові були,

Щоб ви і ми їли пампушки.