

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кантемировский лицей»
Кантемировского муниципального района

Экскурсия по школьной столовой

1 класс

Тема: "Первое знакомство"

**Автор: Савченкова С.В. –
классный руководитель**

Цели: познакомить ребят со школьной столовой, прививать навыки культуры питания; ознакомить ребят с гигиеническими правилами ухода за кожей рук; 3) пропагандировать здоровый образ жизни

Оборудование: картинный поезд с вагончиками, плакат, бумажные медали, карта путешествия, бейджики с именами детей и поваров, пословицы

Ход экскурсии:

1 Актуализация знаний

Учитель: Здоровье - это бесценное благо. Умение сохранить его в огромной мере зависит от самого человека. Каждый человек несёт ответственность за своё здоровье. Именно от него самого зависит его физическое и психическое состояние, а, значит, и продолжительность жизни.

Учитель: Получен от природы дар –

Не мяч и не воздушный шар.

Не глобус это, не арбуз –

Здоровье. Очень хрупкий груз.

Чтоб жизнь счастливую прожить,

Здоровье нужно сохранить.

А как? Сейчас я вам и расскажу.

Для этого нашу столовую покажу.

Спроси себя: готов ли ты к работе -

Активно двигаться и в меру есть и пить?

Учитель: Ребята, а вы готовы? (Да).

2.Сообщение темы предстоящей экскурсии

Учитель: Сегодня я приглашаю вас отправиться со мною на экскурсию в школьную столовую. А поможет мне провести её Знайка. Перед вами наш маршрут. Давайте с ним познакомимся (показывает карту – схему путешествия). Кружками отмечены станции. А путешествовать мы будем на поезде. По станциям. Каждому из нас нужно получить билет на поезд, а для этого вы должны назвать пословицы.

Игра «Назови пословицу»

Пословицы и поговорки:

- Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.
- Умеренность – мать здоровья.
- Ешь правильно – и лекарство не надо.
- Обед без овощей – праздник без музыки.
- Зелень на столе – здоровье на сто лет.

Учитель: Молодцы! Теперь мы сможем смело отправляться. (Дети становятся друг за другом, впереди машинист – Знайка.).

3.Первая остановка «В гостях у Мойдодыра»

Знайка: Давайте приведём себя в порядок.

- А для этого проведём физкультминутку.

(Проводится физкультминутка, дети показывают движения, повторяя из за Знайкой).

Физкультминутка

Кран, откройся!

Нос, умойся!

Мойтесь сразу

Оба глаза!

Мойся, шейка,

Шейка, мойся хорошенько!

Знайка: Чистота – залог здоровья!

Мойдодыр:

Вот тепаерь люблю я вас,

Вот теперь хвалю я вас!

Наконец-то вы, чистюли.

Мойдодыру угодили!

Надо, надо умываться

По утрам и вечерам,

А нечистым

Трубочистам –

Стыд и срам.

Мойдодыр: А когда следует мыть руки? Как надо правильно мыть руки? (При обсуждении этого вопроса дети смотрят на плакат вверху над умывальниками).

- Кто из вас может прочитать эти правила?

3) Знакомство с правилами мытья рук

(Дети по очереди читают, а Знайка демонстрирует все стадии мытья и вытирания рук).

Сильно намочите руки.

Пользуйтесь мылом.

Намыливайте руки с обеих сторон.

Намыливайте руки между пальцев.

Полощите руки чистой водой.

Вытирайте руки насухо полотенцем.

Учитель: Да, вода и мыло – настоящие друзья. А сейчас я предлагаю вам заучить слова:

От простой воды и мыла

У микробов тают силы.

Учитель: Едем дальше. Перед вами огромная комната с большими окнами.

4. Остановка: "Наша школьная столовая"

Сойти с поезда мы сможем лишь тогда, когда отгадаем загадки.

Отгадывание загадок

1. При виде еды

Не считают ворон,

Бросаются дружно

С обеих сторон:

Один разрезает,

Другая - цепляет.

Обоим работы хватает в тарелке.

(Вилка, нож).

2. Длиннохвостая лошадка

Привезла нам каши сладкой.

Ждёт лошадка у ворот-

Открывай пошире рот.

(Ложка).

3. Мнут и катают,

В печи закаляют,

А потом за столом

Нарезают ножом. (Хлеб)

4. Круглый вороток

Просится в роток. (Блин)

5. Сидит на ложке,

Свесив ножки. (Лапша)

6. Черна, мала крошка;

Соберут немножко-

В воде вырастает,

В рот ребятам попадает. (Каша)

7. Жёлтая Матрёна

Ни сладка, ни солёна,

Хороша с кашей

Да с блином нашим. (Масло)

8. Бел как снег,

В чести у всех;
В рот попал-
Там и пропал. (Сахар)

Учитель: Молодцы! Справились с заданием. Теперь мы можем смело войти в школьную столовую и пройти по ней.

(Навстречу выходит Карлсон с трёхлитровой банкой варенья).

Карлсон: Пообедал я отлично

Этим джемом земляничным

Третью банку съел с утра

А теперь лететь пора...

(Ищет кнопку на животе, но мотор не заводится. Хватается одной рукой за голову, другой – за живот).

Карлсон: Мама! Что же такое творится?!

Мотор мой не хочет никак заводиться.

Дети: Здравствуй...

Карлсон: Привет...

Дети: Что грустишь?

Карлсон: Я обкушался варенья!

Знайка: Мера нужна и в еде.

Нужно питаться в назначенный час

В день понемногу и в школьной столовой!

Этот закон соблюдайте всегда,

И станет полезно ваша еда!

5.Игра «Вредно – полезно»

Учитель: Выберите те продукты, которые полезны и нужно есть в нашей столовой: рыба, пепси, чипсы, кефир, геркулес, торты, варенье, лук, капуста, морковь, шоколад, сало, гречка, «Сникерс».

(Дети при помощи сигнальных карточек показывают ответ).

Карлсон: Спасибо, ребята! Теперь буду знать

И строго питания режим соблюдать.

Знайка: Следующая остановка «Золотые правила питания»

Главное – не переедать.

Есть в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу.

Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.

- Перед приёмом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений (показывает, а дети повторяют), мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.

А теперь я предлагаю вам пройти к стенду, на котором висит меню завтрака и обеда.

5. Остановка « Меню или приятного аппетита»

Учитель: Посмотрите внимательно на имеющееся меню. Из каких продуктов составлено меню на завтрак?

6.Остановка «В гостях у поваров»

Почтальон Печкин: МОУ Кантемировский лицей?

Дети: Да.

П.П.: -Какая оказия!

- Мне нужна столовая!

-У вас есть столовая?

-А вы знаете работников своей столовой?

-Вот им посылка.

Знайка: А сейчас я представлю вам наших поваров, без которых мы не получали бы здоровую пищу. (Появляются повара).

В белом халате и в шапочке белой

Повар наш добрый, повар умелый.

Если внезапно вам захочется есть,

Добрый наш повар накормит вас всех.

7. Подведение итогов экскурсии

Учитель: Ну вот, ребята, наш автобус подъезжает к конечной остановке. Наше с вами путешествие закончилось. Давайте немного поиграем.

Чтец 1.

Вам, мальчишки и девчонки,

Приготовили советы мы.

Чтец 2.

Если наш совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Чтец 1.

На неправильный совет

Говорите: нет, нет, нет.

Чтец 2.

Постоянно нужно есть

Для зубов для ваших

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Чтец 1.

Не грызите лист капустный ,

Он совсем, совсем не вкусный.

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет?

Дети: Нет,нет,нет!

Учитель: На память о нашей экскурсии вам Знайка дарит бумажные медали

« Здоровая пища в нашей столовой»