

**Внеклассное мероприятие в 3 "А" классе
МАОУ СОШ №16 им. К. И. Недурובה
"Здоровая пища - в моркови силища"
Учитель Приснова Е. Н.**

Цели:

- расширить знания об овощах, познакомить с историческими сведениями, дать разнообразные способы и рецепты приготовления блюд из моркови.
- развитие образного мышления, художественного вкуса; совершенствование навыков культуры труда, взаимоконтроля; развития самостоятельности в получении нужной информации;
- воспитать умение видеть прекрасное в окружающем мире; дисциплину; чувство товарищества, взаимопомощь; трудолюбие; ответственность за порученное дело.
- в игровой форме привить интерес к здоровой пище.
- научить приготовлению блюд с использованием моркови.

Межпредметные связи (с литературой, географией, изобразительным искусством, историей, информатикой, русским языком): использование малых форм народного фольклора: (пословицы, поговорки, загадки и др.), закрепление знаний по истории через изучение истории продуктов и способов питания наших предков.

Материалы и оборудование: Мероприятие проводится в кабинете информатики. Оформленный стенд с изображением овощей, блюд русской кухни. Разные морковки по форме и цвету. Карты техпроцесса изготовления блюд, шаблоны моркови. Презентация.

Предварительная подготовка:

Задание детям: найти и прочитать дополнительную литературу об истории овощей рецептов блюд, приготовленных из овощей, о народных праздниках. Сделать рисунки морковки. Подобрать пословицы, загадки на тему «Овощи»;

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

1.Организационный момент(3мин.)

Проверка готовности учащихся. Сообщение темы занятия.

-Разгадайте кроссворд, и вы узнаете, о чем мы будем сегодня говорить на занятии.

				1								
2												
		3										
			4									
			5									
		6										
7												

1. Мёртвым в землю упал,

Живым из земли встал,

Красну шапку уронил

И людей усыпил.(Мак)

2. Под землёй

птица гнездо свила,

яиц нанесла, (Картофель)

3. Без рук, без ног,

ползёт на батог.(Горох)

4. Стоит Матрёшка

На одной ножке,

Закутана, запутана.(Капуста)

5. Без окон, без дверей –

Полна горница людей.(Огурец)

6. Сверху зелено,

Снизу красно,

В землю вросло.(Свёкла)

7. Белая в земле,

А зелёная снаружи.(Редька)

–Итак, сегодня на нашем мероприятии мы будем говорить о морковке. Ребята, скажите, кто знает, где растёт морковка? Правильно, на грядках! И мы должны сейчасделиться на команды, которые и назовём грядки. А сейчас, предоставим слово нашей ведущей Морковине и её деткам. Изложение материала. Лекция.

Морковь.

Четыре тысячи лет морковь употребляют в пищу. Она относится к корнеплодным растениям. Родина моркови – Средиземноморье. Слово «морковь» общеславянского происхождения. Морковь как культура создавалась в течение многих столетий. Сегодня существует множество сортов, различных по вкусу, форме, окраске и размеру – от самой маленькой, каротели, до метровой китайской, японской.

К нам морковь попала в незапамятные времена. На территории нашей страны её возделывают с XI в. У кривичей, населявших Древнюю Русь, существовал обычай класть ее возле умерших, которых помещали в лодки, а затем сжигали. Сожженная вместе с покойником морковь должна была служить ему пищей на том свете.

Морковь очень полезна, так как содержащийся в ней каротин в организме человека превращается в витамин А – витамин роста. Этот же витамин необходим для нормального зрения, для хорошего состояния кожи слизистых оболочек. Из семян моркови изготавливают лекарство. Морковный сок назначают как лечебное питание. В старину её считали лакомством гномов – сказочных лесных человечков.

Существовало поверье: если отвезешь в лес вечером миску с пареной морковью - утром на этом месте найдешь слиток золота. Ночью гномы съедят морковь и щедро заплатят за любимое кушанье. Доверчивые люди носили в лес миски с морковью, но золота, увы, не находили.

. Она была почетным блюдом при дворе императора Карла Великого (VIII в.). Но вплоть до XVI в. считалась деликатесом, в массовых масштабах её не разводили. Лишь в XVII в. европейцы начали разводить морковь повсеместно. Немецкие и французские поваренные книги XVI—XVII вв. сохранили для нас много интересных рецептов приготовления блюд из моркови, и среди них—рецепты соусов из тертой моркови с луком. У немцев и французов эти соусы и сегодня считаются деликатесными — их подают чаще всего к телятине.

В XVII в. европейцы охотно использовали морковную зелень при варке супов, на морковном соке готовили мусс, а поджаренная морковь шла на приготовление так называемого «солдатского» кофе, который в немецких деревнях по традиции потребляют и в наши дни.

В XVII в. была выведена так называемая кормовая морковь. Она, теряя во вкусе, выигрывает в размерах и употребляется на корм скоту. О ней рассказывают такую легенду: один торговец семенами, переезжая Рейн, уронил в Шварцвальде семечко моркови, а когда спустя несколько недель возвращался назад, то увидел, что из этого семечка прямо на дороге выросла громадная морковь, незначительная часть которой могла насытить быка, причем у животного при этом якобы вырастали громадные рога. В наши дни кормовую морковь разводят повсеместно. Но особое внимание ей уделяется в Англии, где она достигает в длину 40, а в диаметре 30 см.

Морковь варят, жарят, тушат, пассируют, но особенно полезна она в сыром виде. Лучшему усвоению каротина способствуют потребляемые при этом жиры.

У современных немецких и французских крестьян древний обычай хранить медовую морковь на случай болезни превратился в традиционное приготовление для каждого члена семьи одной такой моркови, подаваемой к столу как новогодний десерт: в наступающем году она якобы обеспечит хорошее здоровье.

Ученые доказали, что в некоторых овощах и фруктах содержатся особые вещества, губительно влияющие на микробы. Назвали эти вещества фитонцидами. Так вот, из овощей фитонциды содержат, прежде всего, лук, чеснок и ...морковь! Употребление этих овощей способствует очищению полости рта от микробов. А морковь при этом имеет преимущество, она лишена специфического запаха, который некоторых отпугивает от лука и чеснока.

Перед посевом семена замачивают и выдерживают от 3 до 5 дней при температуре 15—20°C, а затем на 10—20 дней помещают в ледник, где семена хранятся при 0° С. Это дает возможность повысить всхожесть семян и резко поднять урожайность. Как уже было сказано, в моркови содержится много каротина (причем в красной моркови его в 9 раз больше, чем в желтой). Каротин лучше усваивается из измельченной моркови. Из минеральных солей в моркови преобладают соли калия. Морковь особенно полезно детям.

При варке морковь лучше опускать в кипящую воду, так как в ней отсутствует растворенный кислород и лучше сохраняется витамин С. Особенно сильно разрушаются витамины при варке в открытой посуде. Поэтому посуду, в которой варится или тушится морковь, обязательно следует закрывать. Посуда должна быть правильно подобрана по объёму, чтобы в ней при закрытой крышке как можно меньше оставалось воздушного пространства. Долго хранить приготовленное из моркови блюдо не рекомендуется, так как при длительном простаивании на плите витамин С разрушается совершенно. Позеленевшую головку моркови всегда желательно обрезать.

Прослушали интересное сообщение. Теперь посоревнуемся. За правильные ответы каждый будет получать морковку. Посмотрим в конце мероприятия, на какой грядке вырастет больше морковок. Начинаем «Морковный час»

Отгадайте загадки:

- 1.Сидит девица в темнице – Коса на улице
- 2.Я красна – не девица, зелена – не дубрава, с хвостом – немышь.
- 3.Красна, в землю вросла.
- 4.Это что таково: в землю вросло, сверху толсто, снизу остро, собой красно?
- 5.Красная девица росла в темнице, люди в руки брали, косы срывали.
- 6.Красный нос в землю врос, а зеленый хвост не нужен, нужен только красный нос. (Морковь)

А кто быстрее прополет грядку?

По одному представителю от грядок приглашаем выполнить следующее задание.

Измерьте предложенные морковки и запишите результаты измерения в см, дм, мм.

Второй представитель грядки должен измерить диаметр самой крупной морковки и вычислить радиус.

Решите задачу. На грядке посажено 12 морковок в ширину и 34 моркови в длину. Сколько всего моркови на грядке?

Ребята, грядку надо нам полить!

А сейчас предлагаем командам на листах бумаги записать: морковь— она.....

Кто больше подберет слов, которые обозначают признаки предметов, та грядка и побеждает. Подобрать также как можно больше однокоренных слов к нашему главному овощу.

Рекламная пауза:

Лучшие фантазеры с грядок должны придумать рекламу нашей морковки.

В заключение нашего мероприятия просим нарисовать рисунок морковки на компьютере в программе Paint.

А сейчас физкультминутка:

Морковку сажаем(наклоны), морковку поливаем (раскачивания), морковку полем (приседаем) и т.д.

Посмотрите ребята, сколько есть различных блюд из морковки, все они вкусные и, самое главное, полезные и являются здоровой пищей. И когда хочется что-то погрызть, не забывайте о таком продукте, как морковка.

Предлагается прочитать рецепты блюд и листочки с рецептами раздать детям . (приложение 1).

Вопросы для повторения:

—Сколько лет мы употребляем в пищу морковку?

—Родина моркови?

—Значение слова «морковка»?

—Какие легенды связаны с морковкой?

—Для чего человеку нужны витамины?

—Какими полезными веществами богата морковка?

—Почему морковку необходимо подвергать первичной обработке?

—Ну, а теперь просим поднять заработанные морковки вверх! Посмотрим, сколько выросло на наших грядках моркови.

Молодцы! (Подведение итогов, награждение)