

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «УРАЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА СУББОТИНА ПАВЛА  
ЗАХАРОВИЧА»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Е.Г. Смолина  
Приказ № 124ОД «31» августа 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**Разговор о здоровье и правильном питании.**

(возраст учащихся 7 - 10 лет)

Уровень: стартовый

Составитель: Ахунова Марина Петровна,  
учитель биологии

Уральский, 2022

## РАЗДЕЛ №1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

### 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

• **Направленность (профиль) программы** - естественнонаучная;

• **актуальность программы** – благополучие человека зависит от душевного и телесного здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который он ведёт. Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. И прививать потребность у человека вести здоровый образ жизни нужно с детства. Культура питания – это основа здорового образа жизни. Как показывают исследования специалистов, практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей, и только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания. Несмотря на это, далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности правильного питания. Практическая значимость программы «Разговор о здоровье и правильном питании» заключается во внедрении в массы правил питания, соблюдения режима питания, его рационального использования в семье и школе; формирование личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья.

**отличительные особенности программы** - программа имеет практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему научатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня. Занятия проводятся с учётом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Задания, предлагаемые в рабочей тетради, также ориентированы на творческую работу ребенка самостоятельную или в коллективе.

• **адресат программы** - учащиеся 7- 10 лет;

• **объем программы** – 68 часов;

• **формы организации образовательного процесса** - групповые.

Минимальное количество учащихся в группе – 10 человек, максимальное – 20 человек.

• **виды занятий** - лекции, практические занятия, круглые столы, мастер - классы, мастерские, ролевые игры, соревнования, создание мини-проектов, круглые столы, устный и письменный опрос, викторины.

• **срок освоения программы** – 1 год;

• **режим занятий** – занятия проводятся два раза в неделю по 1 часу.

## 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

• **цель** - формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

• **задачи:**

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
- формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

## 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1.3.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение	2	1	1
2	Если хочешь быть здоров	2	1	1
3	Самые полезные продукты	5	3	2
4	Режим питания	27	14	13
5	Как стать сильным и ловким.	10	5	5
6	Из чего состоит наша пища	6	3	3
7	Разнообразие нашей пищи	6	3	3
8	Кулинарное путешествие по России	10	5	5
<b>Итого часов</b>		<b>68</b>	<b>35</b>	<b>33</b>

### 1.3.2. Содержание учебного плана

#### Раздел 1. Введение.

##### 1.1. Задачи программы. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: правила техники безопасности. Знакомство с программой.

Практика: работа в группах. Составление кластера по ТБ командами.

##### 1.2. Давайте познакомимся.

Теория: знакомство с ребятами Катей, Аней и Димой .

Практика: рассказ о себе с составлением презентации.

#### Раздел 2. Если хочешь быть здоров

##### 2.1. Если хочешь быть здоров

Теория :выяснить круг представлений детей о здоровом образе жизни.

Практика: рассказ о том как они заботятся о своем здоровье с составлением презентации.

### **Раздел 3. Самые полезные продукты.**

#### **3.1. Самые полезные продукты**

Теория :дать представления о том, какие продукты наиболее полезны и почему есть их необходимо регулярно. Научить детей выбирать самые полезные продукты.

Практика: Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин», «Разноцветные столы», «Поезд»

### **Раздел 4. Режим питания.**

#### **4.1 Удивительное превращение пирожка.**

Теория: дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдении режима питания, познакомить с основными правилами гигиены питания.

Практика: соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина», игра «Законы питания»

#### **4.2. Кто жить умеет по часам.**

Теория: сформировать у школьников представление о значении режима дня и важности его соблюдения»

Практика: игра «Пословицы запутались»

#### **4.3. Вместе весело гулять.**

Теория: дать представление о необходимости и важности ежедневных прогулок на свежем воздухе.

Практика: игры «Хвост и голова», «Вышибалы»

#### **4.4. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.**

Теория: сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, различных вариантах завтрака.

Практика: игры: «Знатоки», «Поварята», «Вспомни сказку», викторина, конкурс.

#### **4.5. Плох обед, если хлеба нет.**

Теория: формирование представления об обеде как обязательном дневном приеме пищи, его структура.

Практика: игры «Секреты обеда», «Советы хозяйюшки»

#### **4.6. Время есть булочки.**

Теория: сформировать представление о полднике как возможном приеме пищи между обедом и ужином; знакомство со значением молока и молочных продуктов.

Практика: игра «Кладовая народной мудрости», экскурсия на ферму (по договоренности)

#### **4.7. Пора ужинать.**

Теория: формирование представления об ужине как обязательном вечернем приеме пищи, его составе.

Практика: игра «Что можно есть на ужин»

#### **4.8. На вкус и цвет товарищей нет.**

Теория: дать представление о разнообразии вкусовых ощущений от разных продуктов и блюд.

Практика: практическая работа «Определи вкус продуктов», игра «Приготовь блюдо»

#### **4.9. Как утолить жажду.**

Теория: значение жидкости для организма человека и ценности разнообразных напитков.

Практика: игра «Из чего готовят соки», «Мы не дружим с сухомяткой»

## **Раздел 5. Как стать сильным и ловким**

### **5.1 Что помогает быть сильным и ловким.**

Теория :сформировать представление о связи рациона питания и занятия спортом, о высококалорийных продуктах питания.

Практика: игра «Меню спортсмена»

### **5.2.Овощи, ягоды и фрукты-витаминные продукты.**

Теория: знакомство с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их полезными свойствами и значением для организма; знакомство со значением витаминов и минеральных веществ.

Практика: игра «Овощи и фрукты», праздник «Каждому овощу- свое время», практическое задание (проращивание лука)

### **5.3. Праздник здоровья.**

Теория: закрепление полученных знаний о рациональном питании и здоровом образе жизни.

Практика: игры и конкурсы

## **Раздел 6.Из чего состоит наша пища.**

### **6.1. Из чего состоит наша пища.**

Теория: знакомство с основными составляющими наших продуктов: белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными веществами.

Практика: игра «Меню сказочных героев».

### **6.2. Что нужно есть в разное время года.**

Теория: знакомство с особенностями питания в разное время года. знакомство с особенностями питания во время занятий спортом (спортивного питания).

Практика: викторина «В гостях у тетушки Припасихи», викторина «Спортивный стол».

### **6.3. Где и как готовят пищу?**

Теория: знакомство с кухней, кухонной утварью, рецептами блюд, приемами обработки пищи.

Практика: изготовление плаката с рецептом любимого блюда (мини-проект).

### **6.4. Как правильно накрыть стол.**

Теория: знакомство с основными приемами сервировки стола, правилами этикета.

Практика: практическая работа «Накрой стол».

## **Раздел 7.Разнообразие нашей пищи.**

### **7.1. Молоко и молочные продукты.**

Теория: знакомство с полезными свойствами молока и молочных продуктов, их разнообразием.

Практика: создание кроссворда по теме «Молоко».

### **7.2. Блюда из зерна.**

Теория: знакомство с полезными свойствами продуктов из зерна, их разнообразием.

Практика: игра-демонстрация «Как можно приготовить бутерброды»

### **7.3. Какую пищу можно найти в лесу.**

Теория: знакомство со съедобными растениями, произрастающими в лесу.Их полезные свойства.

Практика: игра «Походная математика».

### **7.4. Дары моря. Что и как приготовить из рыбы.**

Теория: знакомство с разнообразием морской пищи, морских растений и животных и правилами их приготовления. Знакомство с полезными свойствами блюд из рыбы, их разнообразием.

Практика: викторина «В гостях у Нептуна».

## **Раздел 8. Кулинарное путешествие по России.**

### **8.1. Кулинарное путешествие по России.**

Теория: знакомство с кулинарными традициями и обычаями многонациональной России.

Практика: конкурс рисунков «Вкусный маршрут».

### **8.2. Национальные блюда удмуртов.**

**Теория:** Традиционные блюда удмуртов. Пельмени. Перепечи.

**Практика:** Оформление книжки-малышки «Рецепты моей бабушки».

### **8.3. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.**

Теория: знакомство с разнообразием блюд, приготовленных из обычных продуктов.

Практика: конкурс «На необитаемом острове».

### **8.4. Как правильно вести себя за столом.**

Теория: знакомство с этикетом, правилами поведения за столом.

Практика: ролевая игра «Идем в гости».

### **8.5. Изготовление памятки «Что есть нужно и чего есть не надо».**

Практика: Изготовление памятки «Что есть нужно и чего есть не надо».

### **8.6. Итоговое занятие.**

Теория: подведение итогов изучения программы, поощрение активных учащихся.

## **1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностными результатами** освоения учащимися программы являются:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение правилами правильного питания;
- способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

**Метапредметными результатами** освоения программы являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания.

**Предметными результатами** освоения программы являются:

- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности;
- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.

# РАЗДЕЛ №2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

## РАЗДЕЛ №2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

### 2.1.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

#### Календарный учебный график в 2022-2023 учебном году

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор Смолина Е.Г.  
 «31» августа 2022 год



#### Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Разговор о здоровье и правильном питании»

	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль				август																																																															
Год обучения / недели	1	1-2	2	5-9	3	12-16	4	19-23	5	26-30	6	3-7	7	10-14	8	17-21	9	24-28	10	31-3	11	7-11	12	14-18	13	21-25	14	28.11-2.12	15	5-9	16	12-16	17	19-23	18	26-30	19	31.12-08.01	20	9-13	21	16-20	22	23-27	23	30.01-03.02	24	6-10	25	13-17	26	20-24	27	27.02-03.03	28	6-10	29	13-17	30	20-24	31	27-31	32	3-7	33	10-14	34	17-21	35	24-28	36	1-5	37	8-12	38	15-19	39	22-26	40	29.05-02.06	41	5-9	42	12-16	43	19-23	44	26-30	45	3-7	46	10-14	47	17-21	48	24-28	49	31.07-04.08	50	7-11	51	14-18	52	21-25	78-81			
1									И												И																																																																																							

Обозначения Аудиторные занятия



Резерв учебного времени



Промежуточная аттестация



Итоговая аттестация



Каникулы





## 2.1.1. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№	Мероприятия	Цели, задачи	Сроки проведения
1	Участие в проведении открытия «Точки роста»	Привлечение внимания обучающихся и их родителей к деятельности объединений МБОУ Уральской СОШ	Сентябрь
2	Экскурсия в природу «Встречаем осень»	Выработать основные навыки наблюдений живой природы и правильного поведения в ней.	Сентябрь
3	Участие в научно-практических конкурсах	Сформировать умение по написанию и оформлению проектных работ	В течение года
4	Экскурсия школьный музей	Воспитание чувство патриотизма и интернационализма у учащихся.	Октябрь
5	Урок безопасности в сети Интернет	Привитие правил ответственного и безопасного поведения в современной информационной среде,	Ноябрь
6	Квест «Права ребенка»	Формирование знаний о правах и обязанностях	Январь
7	Информационный час «Горячие точки. Вчера и сегодня»	Воспитание чувство патриотизма и интернационализма у учащихся.	Февраль
8	Беседа о продолжительности жизни человека и факторах, влияющих на нее.	Ориентация учащихся на позицию признания ценности здоровья. Воспитание потребности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к здоровью.	Март
9	Беседа «Что такое профессия? Какие бывают профессии?»	Формированию профессионального самоопределения в соответствии с желаниями, способностями, индивидуальными особенностями	Апрель
10	Беседа «Семья –самое ценное в жизни»	Воспитание семейных ценностей	Май
11	Урок Памяти. Участие в акциях "Окна Победы", «Бессмертный полк»	Воспитание чувства патриотизма и ответственности за свою Родину, гордости за подвиг нашего народа в Великой Отечественной войне. Формирование общности интересов обучающихся и их семей.	Май
12	Участие в творческом отчете школы «Наши успехи»	Повышение мотивации обучающихся к активной общественной позиции; стремления их к учебной и творческой деятельности. Привлечение родительской общественности к деятельности учреждения и повышение престижа объединения.	Май

## 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- материально-техническое обеспечение – «Точка роста» кабинет биологии ноутбук, проектор, интерактивная доска.
- информационное обеспечение – рабочие тетради 10-20 шт., презентации, интернет источники.
- кадровое обеспечение – педагог дополнительного образования, имеющий стаж работы не менее 1 года.

## 2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (КОНТРОЛЯ)

Изготовление стенгазеты, практическая работа, изготовление лэпбуков, викторина, анкетирование.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: грамота, готовая работа, материал анкетирования и тестирования, перечень готовых работ, фото, отзыв детей и родителей, свидетельство (сертификат).

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: выставка, готовое изделие, демонстрация моделей, защита творческих работ, конкурс.

## 2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

№ п\п	Название раздела, темы	Оценочный материал	Приложение
1	Введение	Изготовление стенгазеты «А вот и мы!»	№1
2	Если хочешь быть здоров		
3	Самые полезные продукты	Игра	№3
4	Режим питания	Игра	№4
5	Как стать сильным и ловким.	Игра	№5
6	Из чего состоит наша пища	Игра	№6
7	Разнообразие нашей пищи	Тест	№7
8	Кулинарное путешествие по России	Итоговая викторина	№8

## 2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

- *особенности организации учебного процесса* – очно;
- *методы обучения* (словесный, наглядный, практический, объяснительно – иллюстративный, репродуктивный, частично – поисковый, игровой, проектный) **и воспитания** (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.).

- **формы организации образовательного процесса** - групповая;
- **формы организации учебного занятия** – беседа, выставка, игра, конкурс, круглый стол, мастер – класс, «мозговой штурм», практическое занятие, представление, презентация, творческая мастерская;
- **педагогические технологии** - технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология исследовательской деятельности, технология проектной деятельности, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.
- **алгоритм учебного занятия** – организация, подготовка к изучению нового материала, усвоение новых знаний, первичная проверка, закрепление новых знаний, обобщение, рефлексия.
- **дидактические материалы:**

№ п\п	Название раздела, темы	Дидактические материалы	№ приложения
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Введение</b>		
1.1.	Задачи программы. Инструктаж по технике безопасности.	Инструкция №1	1
1.2.	Давайте познакомимся.	Ростомер, весы напольные.	
<b>2</b>	<b>Раздел 2 Если хочешь быть здоров</b>		
2.1	Если хочешь быть здоров	Презентация «Если хочешь быть здоров»	
2.2	Если хочешь быть здоров		
	<b>Раздел 3 Самые полезные продукты</b>		
3.1	Самые полезные продукты	Презентация «Самые полезные продукты»	
3.2	Самые полезные продукты		
3.3	Самые полезные продукты	Карточки с изображением продуктов	3
3.4	Самые полезные продукты		
3.5	Самые полезные продукты		
	<b>Раздел 4 Режим питания</b>		
4.1.1	Удивительные превращения пирожка	Презентация «Удивительные превращения пирожка»	
4.1.2	Удивительные превращения пирожка	часы	
4.1.3	Удивительные превращения пирожка		
4.2.1	Кто жить умеет по часам	Презентация «Кто жить умеет по часам»	

		«	
4.2.1	Кто жить умеет по часам	Карточки с пословицами	4.2
4.2.3	Кто жить умеет по часам		
4.3.1	Вместе весело гулять	Презентация «Вместе весело гулять»	
4.3.2	Вместе весело гулять	Карточки с пословицами	4.3
4.3.3	Вместе весело гулять	мяч	
4.4.1	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	Презентация	
4.4.2	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	Различные крупы	4.4
4.4.3	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	Карточки с пословицами	4.4
4.5.1	Плох обед, если хлеба нет	Презентация «Плох обед, если хлеба нет»	
4.5.2	Плох обед, если хлеба нет	Карточки с пословицами	4.5
4.5.3	Плох обед, если хлеба нет	Кубики для игры	4.5
4.6.1	Время есть булочки	Презентация	
4.6.2	Время есть булочки	Карточки с пословицами	4.6
4.6.3	Время есть булочки	Стихотворение	4.6
4.7.1	Пора ужинать	Презентация «Пора ужинать»	
4.7.2	Пора ужинать	Карточки с пословицами	4.7
4.7.3	Пора ужинать	Часы, картинки с изображениями блюд	
4.8.1	На вкус и цвет товарищей нет	Презентация «На вкус и цвет товарищей нет»	
4.8.2	На вкус и цвет товарищей нет	Набор продуктов	4.8
4.8.3	На вкус и цвет товарищей нет	Карточки с изображениями продуктов	
4.9.1	Как утолить жажду	Презентация «Как утолить жажду»	
4.9.2	Как утолить жажду	Набор овощей и фруктов	4.9

4.9.3	Как утолить жажду		
	<b>Раздел 5. Как стать сильным и ловким.</b>		
5.1.1	Что помогает быть сильным и ловким	Презентация «Что помогает быть сильным и ловким»	
5.1.2	Что помогает быть сильным и ловким	Карточки с названиями продуктов	5.1
5.1.3	Что помогает быть сильным и ловким	Набор различных продуктов	
5.2.1	Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты	Презентация «Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты	
5.2.2	Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты	мячи	
5.2.3	Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты	Сказка «Вершки и корешки»	
5.2.4	Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты	Набор различных овощей	
5.2.5	Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты	Лук	
5.3.1	Праздник здоровья	Набор различных овощей	
5.3.2	Праздник здоровья	Карточки с заданиями	
<b>6.</b>	<b>Раздел 6. Из чего состоит наша пища</b>		
6.1.	Из чего состоит наша пища.	Книги сказок.	
6.2.	Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Капуста, инвентарь.	
6.3.	Где и как готовят пищу?	Презентация «Старинная утварь».	
6.4.	Как правильно накрыть стол.	Презентация «Накрываем стол», столовые приборы, посуда.	
<b>7.</b>	<b>Раздел 7. Разнообразие нашей пищи</b>		
7.1.	Молоко и молочные продукты.	Карточки с загадками.	2
7.2.	Блюда из зерна.	Презентация «Путешествие зернышка».	
7.3.	Какую пищу можно найти в лесу.	Плакаты «В лесу», «Съедобные и ядовитые грибы».	3
7.4.	Дары моря. Что и как приготовить из рыбы.	Настольная игра «Морские обитатели». Карточки «Рыбы».	4
<b>8.</b>	<b>Раздел 8. Кулинарное путешествие по России</b>		

8.1.	Кулинарное путешествие по России.	Географическая карта России.	5
8.2.	Национальные блюда удмуртов.	Презентация «Национальная кухня удмуртов».	
8.3.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	Карточки «Продукты».	6
8.4.	Как правильно вести себя за столом.	Презентация «Поведение в столовой».	
8.5.	Изготовление памятки «Что есть нужно и чего есть не надо».	Памятка «Что есть нужно и чего есть не надо» (образец)	7
8.6.	Итоговое занятие.	Лэпбук «Полезные и вредные продукты».	8

## 2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Для педагога

1. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология. М., 2002. 414 с.
2. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 13, 15, 1- 15 июля/ 2005. с. 5 - 47
3. Издательский дом «Первое сентября» «Здоровье детей» № 15, 1- 15 августа/ 2004. с. 5- 8
4. Калерин И. В. Поваренок. М., Прогресс, 2001. 200 с.
5. Огуреева Г. Н. Краткий атлас-справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001. 220 с.
6. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. - М.: ВАКО,2004
7. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни. М., 2001. 330 с.
8. Похлебкин В. В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000. 350 с.
9. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013. – 80 с.
10. Интернет-ресурс [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)

### Для учащихся

**Основной:** М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2013 г.

### Дополнительный:

1. Лэпбук «Полезные и вредные продукты».
2. Д.З. Шибкова. Наука быть здоровым.
3. Дж. Тэтчел, Дж. Веллс. Твоё питание и здоровье.
4. Силаева К.В. Солёное тесто. Украшения. Сувениры. Поделки. – «Эксмо», 2002.
5. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998.
6. Калерин И. В. Поваренок. М., Прогресс, 2001. 200 с.
7. Кондова Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М., 1990. 185 с.
8. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987.

9. Огуреева Г. Н. Краткий атлас-справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001. 220 с.
10. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы. - М.: ВАКО, 2004.
11. Похлебкин В. В. Тайны хорошей кухни. М., 2001. 330 с.
12. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.-400с.

### **Воспитательный компонент программы**

Воспитательный компонент программы разработан в соответствии с Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся.

Воспитательная работа осуществляется в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «В мире биологии» и имеет 2 важные составляющие – индивидуальную работу с каждым учащимся и формирование детского коллектива.

Цель: личностное развитие учащихся средствами духовно-нравственных ценностей, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и готовности к осознанному профессиональному выбору.

Задачи:

- Сформировать навыки дружелюбного отношения к другим детям для создания в коллективе дружественных отношений, как стереотипа поведения в обществе.
- Воспитывать навыки поведения в природе, которые не причиняли бы ей вреда, а помогали бы взаимодействовать с ней.
- Воспитывать гуманное отношение к животным, чувства сострадания и ответственности за своих питомцев.
- Способствовать развитию личности, способной формировать собственное умение самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности учащихся.
- Развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности.

Результат воспитания – это достигнутая цель, те изменения в личностном развитии учащихся, которые они приобрели в процессе воспитания.

Планируемые результаты:

- Проявление творческой активности учащихся в различных сферах социально значимой деятельности;
- Развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- Формирование позитивной самооценки, умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности.

Формы работы направлены на работу с коллективом учащихся и родительской общественностью.

Работа с коллективом учащихся:

- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала учащихся в процессе участия в совместной общественно – полезной деятельности;
- формирование навыков по этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение практическим умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему селу.

Работа с родителями:

- организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации), в том числе в формате

онлайн;

– содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей);

– публикация информационных (просветительских) статей для родителей по вопросам воспитания детей в группе творческого объединения в социальной сети «ВКонтакте».

Направления воспитательной работы:

1. Духовно-нравственное воспитание (выставки, участие в конкурсах духовно-нравственной направленности, тематические недели, декады).

2. Формирование коммуникативной культуры (презентация, защита творческих и исследовательских работ внутри творческого объединения, организация совместных творческих проектов).

3. Гражданско-патриотическое воспитание (экскурсии, в том числе в онлайн формате, беседы, дискуссии, викторины, занятия-игры).

4. Воспитание семейных ценностей (совместные работы детей и родителей, организация совместных мероприятий).

5. Положительное отношение к труду и творчеству (подбор материалов, изготовление макетов, оформление выставочных экспозиций).

6. Интеллектуальное воспитание (участие в конкурсах и играх различного уровня и направленности).

7. Формирование и развитие информационной культуры и информационной грамотности (использование медиаресурсов, медиатехнологий, игровые формы занятий с задачей поиска необходимых сведений в информационных источниках).

8. Самоопределение и профессиональная ориентация (беседа, анкетирование).



Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Оценка в баллах
<b>1. Теоретическая подготовка</b>			
1. Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	а) высокий уровень – освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период	8-10 баллов
		б) средний уровень – объем усвоенных знаний составляет более ½	5-7 баллов
		в) низкий уровень – овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой	менее 5 баллов
2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	а) высокий уровень – специальные термины употребляет осознанно, в полном соответствии с их содержанием	8-10 баллов
		б) средний уровень – сочетает специальную терминологию с бытовой	5-7 баллов
		в) минимальный уровень – как правило, избегает употреблять специальные термины	менее 5 баллов
<b>2. Практическая подготовка</b>			
1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	а) высокий уровень – овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период	8-10 баллов
		б) средний уровень – объем усвоенных умений и навыков составляет более ½	5-7 баллов
		в) низкий уровень – воспитанник овладел лишь начальным уровнем подготовки	менее 5 баллов
2. Творческие навыки	Креативность выполнения творческих заданий	а) высокий уровень – творческий – выполняет практические задания с элементами творчества самостоятельно	8-10 баллов
		б) средний уровень – репродуктивный – видит необходимость принятия творческих решений, выполняет практические задания с элементами творчества с помощью педагога	5-7 баллов
		в) низкий уровень – элементарный –	менее 5

		ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие задания по шаблону, подглядывая за другими исполнителями	баллов
<b>3. Общеучебные умения и навыки</b>			
<b>3.1. Учебно-коммуникативные умения</b>			
1. Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	а) высокий уровень – сосредоточен, внимателен, слушает и слышит педагога, адекватно воспринимает информацию, уважает мнение других	8-10 баллов
		б) средний уровень – слушает и слышит педагога, воспринимает учебную информацию при напоминании и контроле, иногда принимает во внимание мнение других	5-7 баллов
		в) низкий уровень – испытывает серьезные затруднения в концентрации внимания, с трудом воспринимает учебную информацию	менее 5 баллов
2. Умение выступать перед аудиторией	Свобода владения двигательными навыками	а) высокий уровень – самостоятельно готовит информацию, охотно выступает перед аудиторией, свободно владеет и подает информацию	8-10 баллов
		б) средний – готовит информацию и выступает перед аудиторией при поддержке педагога, иногда стесняется	5-7 баллов
		в) низкий уровень – испытывает серьезные затруднения при подготовке и подаче информации, часто старается быть меньше на виду	менее 5 баллов
3. Умение вести полемику, участвовать в дискуссии	Самостоятельность в построении дискуссионного выступления, логика в построении доказательств	а) высокий уровень – самостоятельно участвует в дискуссии, логически обоснованно предъявляет доказательства, убедительно аргументирует свою точку зрения	8-10 баллов
		б) средний уровень – участвует в дискуссии, защищает свое мнение при поддержке педагога, иногда сам строит доказательства	5-7 баллов
		в) низкий уровень – испытывает серьезные затруднения в ситуации дискуссии, необходимости предъявления доказательств и аргументации своей точки зрения,	менее баллов

		нуждается в значительной помощи педагога	
<b>3.2. Учебно-организационные умения и навыки</b>			
1. Умение организовать свое рабочее место	Способность самостоятельно готовить свое рабочее место к деятельности и убирать его за собой	а) высокий уровень – самостоятельно готовит рабочее место и убирает за собой	8-10 баллов
		б) средний уровень – организует рабочее место и убирает за собой при напоминании педагога	5-7 баллов
		в) низкий уровень – испытывает серьезные затруднения при организации своего рабочего места, нуждается в постоянном контроле и помощи педагога	менее 5 баллов
2. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	а) высокий уровень – освоил весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период	8-10 баллов
		б) средний уровень – допускает ошибки	5-7 баллов
		в) низкий – воспитанник овладел менее чем 1/2 объема навыков	менее 5 баллов
3. Умение планировать и организовать работу, распределять учебное время	Способность самостоятельно организовывать процесс работы и учебы, эффективно распределять и использовать время	а) высокий уровень – самостоятельно планирует и организует работу, эффективно распределяет и использует время.	8-10 баллов
		б) средний уровень – планирует и организует работу, распределяет время при поддержке (напоминании) педагога	5-7 баллов
		в) низкий уровень – испытывает серьезные затруднения при планировании и организации работы, распределении учебного времени, нуждается в постоянном контроле и помощи педагога	менее 5 баллов

Количество набранных баллов соответствует уровню:

80-64 высокий уровень

56-40 средний уровень

39-0 низкий уровень

Таблица 2

**Диагностическая карта учета результатов обучения по дополнительной образовательной программе**

Ф.И. воспитанника / Класс				
Показатели (баллы)				
<b>Теоретическая подготовка:</b> Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы				
Владение специальной терминологией				
<b>Практическая подготовка:</b> Практические умения и навыки, предусмотренные программой				
Творческие навыки				
<b>Общеучебные умения и навыки:</b> <i>Учебно-коммуникативные умения:</i> Умение слушать и слышать педагога				
Умение выступать перед аудиторией				
Умение вести полемику, участвовать в дискуссии				
<i>Учебно-организационные умения и навыки:</i> Умение организовать свое рабочее место				
Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности				
Рациональное распределение времени, планирование работы				
<b>Уровень</b>				

Учет динамики личностных качеств развития воспитанников

Таблица 3

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Оценка в баллах
<b>1. Организационно-волевые качества</b>			
1. Терпение	Способность переносить допустимые по возрасту нагрузки в течение определенного времени	а) высокий уровень – терпения хватает на все занятие	8-10 баллов
		б) средний уровень – на большую часть занятия	5-7 баллов
		в) низкий уровень – менее чем на половину занятия	менее 5 баллов
2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	а) высокий уровень – волевые усилия всегда побуждаются самим ребенком	8-10 баллов
		б) средний уровень – чаще самим ребенком, но иногда с помощью педагога	5-7 баллов
		в) низкий уровень – волевые усилия ребенка побуждаются извне	менее 5 баллов
3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки	а) высокий уровень – ребенок постоянно контролирует себя сам	8-10 баллов
		б) средний уровень – периодически контролирует себя сам	5-7 баллов
		в) низкий уровень – ребенок не контролирует себя самостоятельно	менее 5 баллов
<b>2. Ориентационные качества</b>			
1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	а) высокий уровень – нормальная	8-10 баллов
		б) средний уровень – заниженная	5-7 баллов
		в) низкий уровень – завышенная	менее 5 баллов
2. Интерес к занятиям в объединении	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	а) высокий уровень – постоянно поддерживается ребенком самостоятельно	8-10 баллов
		б) средний уровень – периодически поддерживается самим ребенком	5-7 баллов
		в) низкий уровень – продиктован ребенку извне	менее 5 баллов
<b>3. Поведенческие качества</b>			
1. Конфликтность	Способность занять	а) высокий уровень – пытается самостоятельно уладить возникающие	8-10 баллов

(отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)	определенную позицию в конфликтной ситуации	конфликты	
		б) средний уровень – сам в конфликтах не участвует, старается их избежать	5-7 баллов
		в) низкий уровень – периодически провоцирует конфликты	менее 5 баллов
2. Тип сотрудничества (отношение воспитанника к общим делам объединения)	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	а) высокий уровень – инициативен в общих делах	8-10 баллов
		б) средний уровень – участвует при побуждении извне	5-7 баллов
		в) низкий уровень – избегает участия в общих делах	менее 5 баллов

70-56 высокий уровень

55-35 средний уровень

34-0 низкий уровень

Таблица 4

**Диагностическая карта личностного развития воспитанников  
в процессе усвоения ими дополнительной образовательной программы**

Ф.И.воспитанника / Класс							
Показатели							
<b>Организационно-волевые качества:</b>							
Терпение							
Воля							
Самоконтроль							
<b>Ориентационные качества:</b>							
Самооценка							
Интерес к занятиям в объединении							
<b>Поведенческие качества:</b>							
Конфликтность (отношение воспитанника к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)							
Тип сотрудничества (отношение ребенка к общим делам детского коллектива)							
<b>Уровень</b>							

### Изготовление стенгазеты «А вот и мы!»

Каждый ученик рисует на отдельном листке бумаги себя, ассоциируя с каким-либо продуктом питания. Затем, выходя к доске, рассказывает о себе, объясняя, почему именно этот продукт является его олицетворением. Из всех отдельных листочков складывается большая стенгазета, которая вывешивается на доску. Рисунки должны быть красочными, яркими, понятными.

### Приложение №3

**1. Сюжетно-ролевая игра «Мы идет в магазин».** Необходимо распределить роли продавцов и покупателей.

Дети могут действовать от имени персонажей рабочей тетради, а могут и от своего. «Покупатели» не только выбирают продукты, но и объясняют свой выбор.

**2. Игра «Разноцветные столы».**

Две или три команды раскладывают продукты, названия которых написаны на карточках или нарисованы, на три стола, покрытые скатертями трех цветов: зеленой (продукты ежедневного рациона), желтой (полезные продукты, используемые достаточно часто) и красной (продукты, присутствующие на столе изредка).

**3. Динамическая игра «Поезд»** (предложена Е. И. Свириденко, гимназия педагогического колледжа № 1, г. Владивосток).

Один ученик исполняет роль светофора. Остальные учащиеся получают по одной карточке с изображениями продуктов. Дети образуют «длинный поезд», держа карточки в руках. «Поезд» движется по классу к светофору.

Едет поезд необычный,

Он большой и симпатичный (непривычный).

Нет вагонов, нет колес,

Внем капуста, мед, овес, Лук, петрушка и укроп... Остановка!

Поезд, стоп!

По сигналу «Стоп!» на светофоре загорается красный свет (ученик, исполняющий роль светофора, поднимает красный кружок). Дети, получившие карточки с рисунками продуктов, которые можно есть лишь изредка, покидают «состав».

Поезд движется дальше, по сигналу «Стоп!» загорается желтый свет. Теперь выходят дети с карточками, изображающими полезные продукты, которые не следует есть каждый день.

В «составе» остаются самые полезные продукты. Каждый ученик рассказывает, чем полезен продукт, изображенный на рисунке.

1. Если мне надо выбрать шоколад или яблоко, я выбираю \_\_\_\_\_, потому что \_\_\_\_\_.
2. Если мне надо выбрать пирожное или виноград, я выбираю \_\_\_\_\_, потому что \_\_\_\_\_.
3. Если мне надо выбрать орехи или чипсы, я выбираю \_\_\_\_\_, потому что \_\_\_\_\_. Можно предложить детям составить продолжение теста.

## Приложение №4.1

### 1. Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина».

Педагог предлагает детям на циферблате часов правильно указать время завтрака, обеда, полдника и ужина.

**2. Вопросы** (предложено Т. В. Максимовой, школа № 376, г. Пермь).

1) Сколько раз в день школьник должен принимать пищу?

а) 2 раза; б) 4–5 раз; в) 7 раз.

2) Перерывы между едой должны быть не больше:

а) 1 часа; б) 4–5 часов; в) 6 часов.

3) Можно ли обойтись без завтрака в школе? а) да; б) нет; в) не знаю.

4) Нужно питаться в одно и то же время, потому что: а) организму нужна пища; б) желудок начинает вырабатывать желудочный сок; в) так хочет мама.

### 3. Доскажи пословицу (предложено Н. В. Реуновой, школа

№42, г. Пермь).

Начало каждой пословицы записано на одной карточке,

конец — на другой. Надо составить правильное высказывание. Например:

Кто не умерен в еде, враг себе.

Хочешь есть калачи — не сиди на печи.

Когда я ем, я глух и нем.



Снег на полях — хлеб в закромах.

#### 4. Игра-обсуждение «Законы питания».

Взрослый предлагает ребятам прослушать стихотворение К. И. Чуковского «Барабек».

Робин Бобин Барабек

Скушал сорок человек,

И корову, и быка,  
И кривого мясника,  
И телегу, и дугу,

И метлу, и кочергу, Скушал башню, Скушал дом

И кузницу с кузнецом. А потом и говорит:

«У меня живот болит!»

С учащимися можно обсудить, почему заболел живот у Робина Бобина, чем опасно переедание и т. д.

#### 5. Игра «Как угостить друзей».

На столе разложены шоколадка, яблоко, орешки. Дети должны ответить, чем можно угостить друзей и как это пра-вильно сделать (разрезать, разломить). Можно ли откусывать от целого яблока или шоколадки?

### Приложение №4.2

**1. Обсуждение «Сказки о потерянном времени» И. Шварца.** Педагог предлагает детям прочитать сказку, а после этого ответить на вопросы:

Что произошло с героями сказки?

Что означает выражение «терять время»?

Какой совет ты бы мог дать героям сказки?

Бережно ли ты относишься к своему времени?

Можно прочитать отрывки из сказки по ролям или сделать инсценировку.

#### 2. Игра «Пословицы запутались».

Педагог предлагает детям карточки, на которых записаны фрагменты пословиц и поговорок. Ученики должны собрать карточки так, чтобы получилась целая пословица. Например:

Не старость старит, а безделье.

Лодырю всегда нездоровится.

### Приложение №4.3

#### 1. Игра «Пословицы запутались».

Педагог предлагает детям карточки, на которых записаны фрагменты пословиц и поговорок. Ученики должны собрать карточки так, чтобы получилась целая пословица. Напри-мер:

Быстро и ловкого никакая болезнь не догонит.

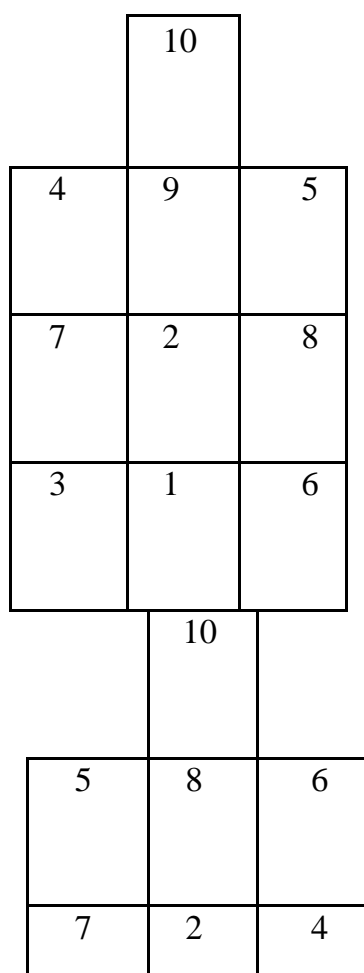
Двигайся больше — проживешь дольше.

Пешком ходить — долго жить.

Закалишься — от болезни отстранишься.

#### 2. «Играем в классики».

Существуют разные варианты игр в классики. Один из них, самый простой, — игрок прыгает на одной ноге из клетки-класса в клетку-класс по порядку.



9	1	3

Более сложной игра становится с использованием биты, когда кроме прыжка надо еще и точно толкнуть ногой биту, чтобы она оказалась в нужной клетке. Первый игрок бросает биту, например камешек, в первый класс, встает на одну ногу, прыгает в первый класс и, подталкивая камешек так, чтобы он оказался в следующей клетке-классе, прыгает туда. И так до 10-й клетки. Если бита попадает на черту, игрок уступает место следующему игроку. Далее игра усложняется и начина-ется со 2-й клетки-класса, и так до 10.

5	6
4	7
3	8
2	9
1	10

### 3. «Хвост и голова».

Подвижная игра для группы детей. Необходимо выбрать «голову» (например, дракона) и «хвост». Все играющие ста-новятся в линию один за другим. Каждый кладет руки на пле-чи стоящего перед ним. «Голова» становится в начале колон-ны, а «хвост» — в конце. «Голова» говорит:

Ах, как весело мне что-то,

Вот бы кости поразмять.

Поиграть бы мне охота,

Разве хвостик свой поймать?

«Хвост» громко отвечает:

Что ты вздумал, Чудо-юдо?

Коль меня ты отгрызешь,

Никуда уж ты отсюда

Никогда не уползешь!

«Голова» начинает охотиться за «хвостом», а «хвост» должен все время увертываться от «головы». Игра может быть особен-но интересной, если играющих много, так как в этом случае длинный «хвост» может несколько раз извиваться. Пойманный «хвост» может заплатить фант или стать «головой».

#### **4. «Вышибалы».**

На земле или асфальте чертится большой прямоугольник или круг. Выбирают двух водящих. Водящие (вышибалы) встают с противоположных сторон напротив друг друга, один из них держит в руках мяч. Остальные играющие стоят в прямо-угольнике, как можно дальше от водящего, у которого в руках мяч. Задача водящего кинуть мяч так, чтобы осалить мячом игроков, находящихся в прямоугольнике. Игроки же стараются увернуться от мяча, перебегая от одной стороны к другой.

Игроки, находящиеся в прямоугольнике, могут ловить мяч, набирая тем самым себе «свечи».

Осаленный игрок выходит из прямоугольника и встает рядом с вышибалой.

Побеждает тот, кто последним останется в прямоу-гольнике, а те, кого осалили первыми, становятся водящими.

Правило: играющие не могут выходить за линию прямо-угольника или круга.

### **Приложение №4.4**

#### **1. Игра «Пословицы запутались».**

Педагог предлагает детям карточки, на которых записаны фрагменты пословиц и поговорок о кашах, известных детям. Например:

Кашу маслом не испортишь.

Щи да каша — пища наша.

Ребята должны собрать карточки так, чтобы получилась целая пословица.

#### **2. Игра «Отгадай загадку».**

Дети должны отгадать загадки о крупах и кашах:

Черна, мала крошка,

Соберут немножко,

В воде поварят,

Кто съест — похвалит. (Гречневая каша)

Как во поле на кургане

Стоит курица с серьгами. (Овес)

Вполе метелкой,

Вмешке — жемчугом. (Пшеница)

Весь из золота отлит,

На солнышке стоит. (Колос)

### **3. Игра «Знатоки».**

На столе раскладываются различные колоски или их изо-бражения. В блюдцах — крупы. Ребятам предлагается по виду колоса определить название растения (пшеница, гречи-ха, овес), а затем найти в блюдцах соответствующую крупу и тоже назвать ее (манная, гречневая, овсяная). Следует обра-тить внимание ребят на форму крупы, ее размеры, цвет.

### **4.Игра «Сложные слова» (автор — М. В. Данилович, шко-ла № 27, г. Красноярск).**

Материал занятия можно использовать и во время урока русского языка.

Учитель предлагает детям сравнить слова «каша», «каше-вар» и найти общий корень. Обращается внимание на то, как образуются сложные слова.

### **5.Игра «Вспомни сказку».**

Педагог предлагает детям прослушать отрывки из сказок или рассказов, «героем» которых является каша. Например, «Горшочек каши» братьев Гримм, русская народная сказка «Каша из топора», «Мишкина каша» Н. Носова.

Ребята должны вспомнить название сказки и ее автора. Педагог М. В. Данилович (школа № 27, г. Красноярск)

предлагает на примере рассказа «Мишкина каша» обсудить с детьми правила приготовления каши.

### **6. Конкурс «Самая вкусная и полезная каша».**

С помощью работников столовой или родителей педагог подготавливает несколько тарелочек с разными видами каш.

Рядом располагаются блюда с добавками: семечками, сухо-фруктами, вареньем и т. п.

Команды учащихся должны с помощью добавок «придумать» свою кашу и дать ей оригинальное название. Жюри (в него могут войти родители, старшеклассники) определяют победителя.

В ходе конкурса учитель обращает внимание на соблюдение ребятами правил личной гигиены (руки нужно вымыть, использовать личную ложку, дегустировать не из общей тарелки, а из отдельного блюда или розетки), а также правил этикета. Все это тоже может оценивать жюри.

Во многих школах конкурс «Самая вкусная и полезная каша» проводится как внеклассное мероприятие, в котором принимают участие несколько классов.

## **7. Викторина «Печка в русских сказках»** (предложена

А. Н. Константиновой, школа № 1935, г. Москва).

Команды вспоминают, в каких сказках печка выручала

сказочных героев («Гуси-лебеди», «По щучьему велению», «Мороз Иванович», «Вовка в тридевятом царстве»). Нужно ответить на вопросы: 1) Как называется сказка? 2) Как зовут героев сказки? 3) Что сделала печка?

## **8. Игра «Поварята»** (предложена А. Н. Константиновой, школа № 1935, г. Москва).

В блюдах насыпаны вперемешку крупы — рисовая, гречневая, пшенная. Задание «поварятам» — отделить крупы друг от друга и разложить по отдельным кастрюлям. Победителем станет тот, кто быстрее и без ошибок справится с заданием.

## **Приложение №4.5**

**1. Венок из пословиц** (предложено Н. А. Горожениновой, средняя школа № 5, г. Чернушка Пермской обл.).

Педагог заранее готовит макет венка из колосков и отдельные колоски. Детям предлагается вспомнить известные им пословицы о хлебе. После каждой названной пословицы педагог вставляет в венок новый колосок. После окончания игры венок может украсить класс.

Хлебушко — пирогу дедушка.

Без печки холодно — без хлеба голодно.

Не в пору и обед, коли хлеба нет.

Ешь пироги, а хлеб вперед береги.

Покуда есть хлеб да вода, все не беда.

Нет хлеба — нет обеда.

Много снега — много хлеба.

Ржаной хлебушко — калачу дедушка.

Хлеб на стол — и стол престол.

Хлеб — батюшка-кормилец.

Без хлеба несытно, без него и у воды жить худо.

Хлеб — всему голова.

Все приедается, а хлеб — нет.

## **2. Игра «Угадай-ка».**

Учитель предлагает детям загадки о блюдах, входящих в состав обеда.

Сидит на ложке, свесив ножки. (Лапша)

Кругла, рассыпчата, бела,

На стол она с полей пришла. (Картошка)

Что копали из земли, жарили, варили?

Что в золе мы испекли, ели да хвалили? (Картофель)

Картошка, капуста, морковка да лук...

До чего же хороши

Получились наши... (Щи)

Отгадать легко и быстро:

Мягкий, пышный и душистый,

Он и черный, он и белый, а бывает подгорелый. (Хлеб)

## **3. Игра «Секреты обеда» (предложена С. Е. Титеваловой,**

И.Н. Бровка, гимназия № 25, г. Барнаул).

В начале занятия дети получают письмо от Карлсона:

*Здравствуйте, друзья!*

*Свое письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье. Болит голова, в глазах «звездочки», все тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, леденцы, зефир и пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверное, скоро я буду здоров!*

*Карлсон*

Учитель предлагает детям объяснить, прав ли Карлсон, и

дать ему правильные советы, каким должен быть обед. Вместе с учителем ребята могут написать ответное письмо

Карлсону. При этом происходит не только закрепление материала занятия, но и формируется представление о культуре

письма. Взрослый обращает внимание детей на правила составления письма: вежливое приветствие, персональное обращение, обсуждение темы, которая интересна и автору,

и получателю письма, обязательное наличие подписи.

#### **4. Игра «Советы Хозяюшки»** (персонаж Хозяюшка, которая рассказывает о правилах этикета, введен учителем А. Г. Заняной, школа № 91, г. Краснодар)

Хозяюшка демонстрирует ребятам правила сервировки стола к обеду. Вначале стелят салфетку, затем ставят закусочную тарелку, справа кладут нож и ложку, слева вилку. стакан располагается справа от тарелки. После использования тарелка для закуски меняется на тарелку для первого, а затем

и второго блюда.

После объяснения ребята должны повторить сервировку у себя за столами (используется пластмассовая посуда). Здесь может принять участие персонаж, который все путает

и неправильно сервирует стол. Ребята должны указать на его ошибки.

#### **5. Игра «Лесенка с секретом»** (предложена Н. В. Виневской, п. Шерлова Гора Читинской обл., ДОУ «Полянка»).

Для игры нужно 6 кубиков, сделанных из картона. Кубики надеты на деревянный стержень (между кубиками пробки). На четырех сторонах каждого кубика рисунки.

На 1-м кубике — замысел повара: каша, котлета с пюре, пирожки, компот.

На 2-м кубике изображены продукты: первая грань — молоко, крупа, масло; вторая грань — кусок мяса и картофель; 3 грань — мука, яйца, капуста; четвертая грань — фрукты.

На 3-м кубике — посуда для приготовления: чугунок, сковорода, духовка, кастрюля.

На 4-м кубике — процесс приготовления: крупа в чугунке, мясорубка с фаршем, тесто и пирожки на противне, фрукты в дуршлаге и рядом кастрюля.



На 5-м — чугунок на плите, сковорода и кастрюля на плите, противень в духовке, небольшая кастрюля на плите.

На 6-м кубике — готовые блюда: каша, котлета с вареной картошкой, пирожки на тарелке и т. д.

Дополнительно можно сделать еще один кубик, в котором могут быть спрятаны призы — наклейки, значки и т. п.

Ход игры: ребенок выбирает блюдо, которое собирается «приготовить», и, поворачивая кубики по очереди, рассказы-вает о его приготовлении.

## Приложение №4.6

### Конкурс-викторина «Знатоки молока».

1. Победитель или команда победителей, вспомнившие и назвавшие больше молочных продуктов, получают звание «Знатоки молока».

#### 2. Задание «Подбери рифму» (предложено О. А. Обуховой, школа № 96, г. Челябинск).

Учитель читает вслух стихотворение Д. Хармса и Н. Гернет «Очень-очень вкусный пирог» без окончания строк. Дети должны закончить строчку.

Я захотел устроить бал И я гостей к себе... Купил муки, купил  
творог, Испек рассыпчатый... Пирог, ножи и вилки тут, Но что-то  
гости не...

Я ждал, пока хватило сил, Потом кусочек... Потом подвинул стул и  
сел И весь пирог в минуту... Когда же гости подошли, То даже  
крошек не...

#### 3. Игра «Кладовая народной мудрости» (предложена Е.В. Шитман, школа № 5, г. Арзамас).

Детям предлагается собрать пословицы и поговорки, в которых говорится об изделиях из теста. Например:

Был бы пирог, найдется едок.

Где блины, тут и мы.

Изба красна углами, а обед — пирогами.

## Приложение №4.7

### 1. Объясни пословицы.

Учитель предлагает ребятам объяснить смысл пословиц и поговорок, в которых говорится об ужине.

Без ужина подушка в головах вертится.

Всякому нужен и обед, и ужин.

Много есть — не велика честь,

Не велика стать — и не евши спать.

## **2. Игра «Что можно есть на ужин»** (предложена Е. А. Калининой, школа № 11, г. Балахна).

На доске закрепляется модель часов, а также картинки с изображением различных блюд. Ученик, выходящий к доске, должен поставить стрелки «часов» на время ужина, а затем указать блюда, которые следует использовать в качестве ужина, поясняя выбор.

В качестве закрепления предыдущих тем можно предложить ребятам указать время и блюда завтрака, обеда и полдника.

## **Приложение №4.8**

### **1. Практическая работа «Определи вкус продукта».**

В блюдах кусочки лимона, чеснока, сахара, соленого огурца. Ученики с закрытыми глазами должны определить продукты на вкус.

Педагог предлагает ученикам вновь выполнить это задание, но только предварительно насухо промокнув язык салфеткой.

### **2. Конкурс-викторина «Что за чудо пирожки?»** (предложен

Л.П. Савовой, д/сад № 47, г. Чита).

Участники команд пробуют пирожки с разными начинками, испеченные родителями, и определяют на вкус, с чем пирожки.

Задания:

а) определить начинку пирожка (овощная, фруктовая, ягодная); б) назвать овощ, фрукт, ягоду.

### **3. Игра «Приготовь блюдо»** (предложена Н. В. Парамоновой, Утевская средняя школа Нефтегорского р-на Самарской обл.).

На столе разложены карточки с названиями или изображениями продуктов. Задание — приготовить традиционные русские блюда (выбрать продукты, необходимые для этого).

а) щ и

– вода, молоко, чай;

– картофель, капуста, свекла, огурец, помидор, лук, ре-дис;

– соль, сахар;

– майонез, сметана. б) у х а

- вода, лимон, квас;
- рыба, мясо;
- соль, перец, сахар, горчица;
- огурец, картофель, морковь, помидор. в) о к р о ш к а
- вода, квас, ряженка;
- картофель, огурец, помидор, морковь, лук, редис;
- вареное яйцо, сухари;
- сметана, хрен, горчица. г) г р е ч н е в а я к а ш а
- вода, молоко;
- макароны, рис, пшено, гречка;
- соль, сахар;
- масло растительное, масло сливочное.

## Приложение №4.9

### 1. Игра-демонстрация «Из чего готовят соки» (предложена

Т. В. Фомичевой, школа № 33, г. Дзержинск).

На столах раскладываются различные овощи и фрукты, из которых могут быть приготовлены соки. Например: капуста, морковь, яблоко, редька, апельсин, картофель. Дети делятся на команды. Каждая команда должна отгадать загадку о том овоще или фрукте, который находится на столе. Ответ слу-жит пропуском в игру.

Команда подходит к соответствующему столу, обсуждает, как получить сок, готовит его, а потом рассказывает о том, как используется и чем полезен полученный сок. Хорошо, если в каждой команде будет взрослый (родители учеников), который подскажет способ получения сока.

### 2.Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой» (пред-ложена Е. Г. Георгиевой, лицей «Развитие», г. Псков).

К ребятам в гости приходит Сухомятка (ее роль может ис-полнить старшеклассник), которая пытается убедить всех, что суп — это невкусно и бесполезно, предлагает на обед есть только пиццу или пироги. Учитель объясняет, что утвержде-ние Сухомятки можно проверить.

Для этого педагог берет надувной шарик (важно, чтобы стенки его легко растягивались) и объясняет, что наш желу-док, так же как и шарик, может растягиваться и сжиматься. Затем в шарик помещают заранее приготовленные кусочки хлеба, оставшиеся после обеда.

В другой шарик через воронку наливают суп или кисель. Детям предлагается сравнить форму двух шариков — один с неровными боками, другой гладкий, округлый. Ребята долж-ны объяснить, почему человеку, который питался всухомятку, трудно двигаться, сидеть и т. д., а его желудку сложно справ-ляться со своей работой.

После демонстрации использованные кусочки хлеба ре-бята могут положить в кормушку птицам.

### 3. Игра «Праздник чая» (предложена Л. Е. Лебедевой, Ворсменская школа № 1, г. Павлово).

В ходе занятия дети учатся правильно заваривать чай, узнают о его полезных свойствах, традициях, связанных

с чаепитием.

Загадки «Что нужно для чаепития»:

Был листок зеленым –

Черным стал, томленным,

Был листочек зубчатым –

Стал листочек трубчатым.

Был он на лозине,

Стал он в магазине. (Чай)

Бел как снег,

В чести у всех,

В рот попал,

Там и пропал. (Сахар)

Как начнет говорить-разговаривать, Надо чай поскорее заваривать. (Чайник)

Четыре ноги, два уха,

Один нос и брюхо. (Самовар)

## Приложение №5.1

### 1. Игра «Меню спортсмена».

На столе расставлены различные продукты или их макеты: шоколад, торт, чипсы, блюдо с рыбой, минеральная вода, кока-кола, мед, орехи и т. д.

Сказочный персонаж, принимающий участие в игре, со-общает ребятам, что он решил стать спортсменом и потому должен правильно питаться. Для этого он собирает корзинку

с полезными для спортсмена продуктами и просит ребят по-мочь ему в выборе.

В ходе игры Сказочный персонаж делает множество ошибок, задача школьников — исправить их.

## Приложение №5.2

**1. Игра «Овощи и фрукты»** (предложена Л. А. Важениной, Контошинская средняя школа, Косихинский р-н).

Дети распределяются на две команды с равным количеством игроков. Команды садятся на стулья друг против друга. Первые участники из каждой команды берут в руки маленькие мячи и начинают передавать их своим соседям. В одной команде при этом называются овощи, в другой — фрукты. При этом ребята могут говорить: «Положи в корзину овощ. Кладу огурец»; повернувшись к соседу: «Положи в корзину овощ» и т. д.

**2. Праздник «Ягоды и фрукты — самые вкусные “жители” леса и сада».** В качестве основы можно использовать конкурсы, описанные в празднике «Каждому овощу свое время».

### **3. Русская сказка «Вершки и корешки».**

Прочитав сказку на уроке, предложите ребятам разложить овощи (карточки с названиями или изображениями овощей) по группам:

- 1) едим вершки (надземные части растений — побеги, листья, плоды);
- 2) едим корешки (подземные части растений, видоизмененные корни — корнеплоды).

### **4. Игра-соревнование «Вершки-корешки»**

После прочтения сказки «Вершки и корешки» детям предлагается составить полный набор рисунков овощей. Затем каждая карточка разрезается на две части — отдельно изображения корнеплодов и ботвы.

Могут соревноваться одновременно ученики всего класса, разбитые на команды по 4–5 человек.

### **5. Праздник «Каждому овощу — свое время**

Игра включает несколько конкурсов:

- а) Игра-эстафета «Собираем урожай».

На полу нарисованы круги по количеству команд из 3–5 человек.

Задание: посадить, вырастить и собрать картофель. Первый участник «сажает» картофель — раскладывает

картофелины в круг; второй и несколько последующих участников «поливают» картофель — с лейкой оббегают круг; последний участник команды «собирает» урожай — поднимает и складывает картофелины в ведро.

- б) Домашнее задание — «Реклама овощей». Каждая команда рекламирует 3–4 овоща (по количеству участников команды), рассказывая о полезных свойствах каждого овоща и тех блюдах, которые можно из него приготовить.

в) Конкурс «Овощной ресторан». Участники конкурса определяют название овоща, пробуя его с завязанными глазами.

## 6. Практическое задание.

Проращивание репчатого лука в баночках на подоконнике. Проращивание овса.

## Приложение

### №5.3

**1. Конкурс «Собираем урожай»** (предложен Н. Ю. Богатовой, школа № 27, г. Сызрань Самарской обл.).

Распределить плоды растений на 4 группы (по месту произрастания): в саду, в огороде, в поле, в лесу.

Физкультминутка «Подбери картошку». Под звуки музыки дети танцуют, на полу картофелины — на одну меньше, чем детей. Когда музыка смолкает — все берут с пола по картофелине. Тот, кто остался без картошки, выходит из игры.

**2. Игра «Правильно-неправильно»** (предложена Н. Ю. Богатовой, школа № 27, г. Сызрань Самарской обл.).

Один из участников праздника исполняет частушки. Если предлагаемый им совет оказывается правильным — все остальные хлопают в ладоши, если нет — топают ногами.

Вам, мальчишки и девчушки,

Приготовил я частушки.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Вы потопайте — нет, нет!

Постоянно нужно есть —

Для здоровья важно! —

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Не грызите лист капустный, Он совсем, совсем невкусный, Лучше ешьте шоколад, Вафли, сахар, мармелад. Это правильный совет?

(Нет, нет, нет!)

Зубы вы почистили,

И идите спать.

Захватите булочку

Сладкую в кровать.

Это правильный совет?

(Нет, нет, нет!)

### **3. Конкурс «Курочки и петух»** (предложен А. В. Бабуркиной, школа № 5, г. Заринск).

Несколько семейных команд должны рассортировать зерна фасоли, гороха, бобов, сои. Побеждает тот, кто быстрее справится с заданием. Затем кто-то из членов команды должен рассказать — чем полезны те или другие растения, какие блюда могут быть приготовлены из их плодов (зерен).

### **4. Игра «Доскажи словечко»** (предложена В. В. Куськовой, школа № 3, г. Новоалександровск).

Детям предлагается отгадать загадки:

Что за скрип? Что за хруст?

Это что еще за куст?

Как же быть без хруста,

Если я ... (Капуста)

Кругла, рассыпчата, бела,

На стол она с полей пришла.

Но посоли ее немножко,

Ведь правда вкусная ... (Картошка)

Наш огород в образцовом порядке, Как на параде построились грядки.

Словно живые ограды вокруг Тени зеленые выставил ... (Лук)

Заставил плакать всех вокруг,

Хоть он и не драчун, а ... (Лук)

### **5. Организационно-деятельностная игра «Аукцион»** (предложена О. А. Обуховой, школа № 96, г. Челябинск).

В форме организационно-деятельностной игры может быть организована целая серия занятий, носящих обобщающий характер. В игре выделяются 3 этапа. Первый — накопление первоначального «капитала», при этом класс разделяется на группы. Педагог задает вопросы, группы по очереди отвечают, за каждый правильный ответ группа получает «нямлик» (денежная единица).

Второй этап — «Биржа». За заработанные «нямлики» группы «выкупают» у педагога карточки с заданиями. Если задание по карточке выполнено верно, группа зарабатывает сумму в 2 раза большую, чем стоимость карточки. Если задание не выполнено, группе «нямлики» не возвращаются.

Третий этап — собственно «Аукцион». В «Черном ящике» находится приз, который выставляется на аукцион. Он достается той группе, которая сможет заплатить за него большее количество «нямликов». Оставшиеся «нямлики» используются в следующих играх.

### *Материалы для работы с родителями*

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ (рекомендуется проводить перед началом реализации программы)

1. Сталкиваетесь ли вы с трудностями в организации питания?

- плохо ест
- не завтракает
- поздно ужинает
- не ест супы
- не ест (не любит) каши
- не любит овощи
- отказывается от завтраков
- отказывается от обедов

2. Какие блюда ребенок ест (предпочитает) больше всего?

3. Сколько раз в день ест ребенок?

4. Любит ли ребенок рыбу?

5. Любит ли ребенок молоко и молочные продукты?

6. Как часто пьет сладкие газированные напитки?

Анкета для родителей (после изучения первой части программы)

1. Какие темы, на ваш взгляд, вызвали наибольший интерес у вашего ребенка?

---

2. Какие разделы, по вашему мнению, были особенно полезны и важны для изучения?

---



3. Помогла ли вам программа решить проблемы с организацией питания детей? Какие?

---

4. Изменилось ли отношение вашего ребенка к режиму, гигиене и продуктам питания?

---

## Приложение №6

### Игра «Знатоки правильного питания»

Дети делятся на команды. Каждая команда отвечает на вопросы путем записывания правильного ответа на бланк. В конце игры учитель проверяет ответы и команда, набравшая большее количество правильных ответов, становится победителем.

#### 1 конкурс «Молочные реки, кисельные берега»

«Пейте, дети, молоко — будете здоровы!» Ещё восточные медики сотни лет назад приписывали молоку волшебные свойства. Они считали, что молоко способствует развитию интеллекта, делает человека более разумным, помогает ему понять окружающий мир и отличить добро от зла, а это именно то, что так нужно вам, ребята! Поэтому, чтобы ребенок рос здоровым, он должен обязательно выпивать минимум один стакан молока ежедневно!

Этот поистине уникальный продукт содержит все основные витамины и микроэлементы, необходимые для развития ребенка.

1. Что получается при скисании молока?

- **Простокваша**
- Йогурт
- Масло

2. Первая еда родившегося ребенка

- Каша
- **Молоко**
- Кефир

3. Для чего детям необходимо молоко?

- Для счастья
- Для настроения
- **Для роста**

4. Из чего получают сливочное масло?

- **Из сливок**
- Из творога
- Из сметаны

5. Какой холодный десерт, любимый детьми, делают из молока?

- Творог

- **Мороженое**

- Пудинг

6. Как называется кисломолочный напиток из кобыльего молока?

- **Кумыс**

- Ряженка

- Кефир

## **2 конкурс «Овощи с грядки»**

Овощи – это очень полезные продукты, которые необходимы каждому человеку для защиты иммунитета и хорошего здоровья, особенно они важны для растущего детского организма.

1. Какой овощ очень полезен для зрения?

- **Морковь**

- Капуста

- Помидор

2. Какой овощ называют вторым хлебом?

- Баклажан

- **Картофель**

- Огурец

3. В каком овоще больше всего витамина С?

- В капусте

- В свёкле

- **В сладком красном перце**

4. Какое название ещё имеет помидор?

- **Томат**

- Синьор

- Плод

5. Этот овощ в зеленых стручках, любимое детское лакомство на дачной грядке

- Бобы

- **Горох**

- Фасоль

6. Один из самых крупных овощей

- **Тыква**

- Баклажан

- Кабачок

## Физминутка «Овощи»

Раз, два, три, четыре,    Ходьба на месте  
Дети овощи учили:        Прыжки на месте  
Лук, редиска, кабачок,    Наклоны вправо-влево  
Хрен, морковка, чесночок   Хлопки в ладоши

## 3 конкурс «Удмуртские блюда»

Есть традиции, связанные с приготовлением разных блюд – традиционная национальная кухня. Наша Удмуртия славится своими национальными блюдами. А какие национальные блюда вы знаете? (дети высказываются)

1. Как называются пышные блины из дрожжевого теста, которые выпекают в духовке, а не на сковородке?

- Оладьи
- **Табани**
- Перепечи

2. Праздничное блюдо, готовится в торжественных случаях, корзиночка из теста с совершенно любой начинкой.

- **Перепечи**
- Шаньги
- Рулет

3. Какому удмуртскому блюду посвящён интересный памятник в городе Ижевске?

- Пирогам
- Куличу
- **Пельменям**

4. Как называется лепёшка с начинкой, обычно с картошкой.

- **Кыстыбей**
- Блин
- Табани

5. Какое старинное удмуртское блюдо спасало селян от голода в годы гражданской и Великой Отечественной войны?

- Перепечи
- **Саламат**
- Уха

6. С чем пекут особо любимые удмуртами пироги?

- **С калиной**
- С малиной
- С черёмухой

#### **4 конкурс «Витаминная семейка»**

Витамины «оживляют» белки, жиры и углеводы, обеспечивают их функции. Они помогают организму расти и развиваться. Без них белки, жиры и углеводы балласт. Ребята, а какие витамины вы знаете? (дети высказываются)

1. Какой витамин получает человек, загорая на солнышке?

- **Витамин Д**
- Витамин С
- Витамин А

2. В каких продуктах содержится витамин С?

- **Шиповник, лимон, капуста**
- Огурец, горох, картофель
- Яблоко, груша, ананас

3. Какой витамин называется «витамином роста»?

- Витамин С
- Витамин Е
- **Витамин А**

4. При нехватке какого витамина шелушится кожа?

- Витамин Д
- **Витамин В**
- Витамин А

5. Основной источник витаминов – это...

- **Овощи и фрукты**
- Сладости
- Мясные продукты

6. В каких продуктах содержится витамин Е?

- Рыба, овощи
- **Яйца, орехи, молочные продукты, растительные масла**
- Фрукты, шоколад
- 

#### **5 конкурс «Экзотические фрукты»**

Наверняка, никто не будет спорить с тем, что фрукты являются очень полезными для нашего здоровья. Ведь это одни из главных источников витаминов и минералов. А для вас, ребята, такие продукты еще более важны.

1. Как называется сушеный абрикос без косточки?

- Изюм
- Чернослив
- **Курага**

2. Назовите фрукт, получивший название «королевский плод»

- Яблоко
- **Груша**
- Ананас

3. Назовите самый нежный фрукт

- **Персик**
- Абрикос
- Апельсин

4. Сладковатый фрукт с небольшой косточкой внутри, похож на вишню

- Манго
- Слива
- **Черешня**

5. Какому фрукту в городе Одессе установлен памятник?

- **Апельсин**
- Мандарин
- Лимон

6. В каком фрукте содержится треть суточной нормы витамина С?

- В яблоке
- **В лимоне**
- В груше

### **Игра «Полезно - бесполезно»**

Ребята, а сейчас мы с вами поиграем. Если продукт полезный, хлопните в ладоши и громко скажите «Да!», если бесполезный, тогда все дружно топните и скажите «Нет! »

Есть вредные и полезные продукты питания.

Кто даст правильный ответ,

Что полезно, а что нет?

- Яблочный сок (Да)

- Пепси, лимонад (Нет)
- Жареные семечки (Нет)
- Сахар - рафинад (Нет)
- Пирожки горячие (Да)
- Чипсы хрустящие (Нет)
- Молоко и каша (Да)
- Фрукты, простокваша (Да)

## **6 конкурс «Напитки»**

О необходимости употребления жидкости человеком известно давно. Врачи утверждают, что запас влаги в организме должен быть не менее 2 литров. Именно столько воды нужно выпивать ежедневно. Однако напитки бывают разные. Ребята, меньше употребляйте газированных напитков, т. к. они содержат вещества, вредные для вашего организма. Предпочтение отдавайте напиткам, полезным для здоровья.

1. Как называется освежающий напиток, смесь воды и соков из ягод или фруктов с добавлением мёда или сахара?

- Квас
- **Морс**
- Лимонад

2. Этот напиток обычно варят из сухофруктов

- **Компот**
- Кисель
- Чай

3. Этот белый напиток животного происхождения просто необходим человеку с первого дня рождения

- Кефир
- Морс
- **Молоко**

4. Какой сок называют «королём витаминов»?

- Персиковый
- **Гранатовый**
- Апельсиновый

5. Этот напиток считается вредным для детского организма

- **Газированная сладкая вода**
- Минеральная вода
- Чай

6. Как называется сладкий десертный желеобразный напиток, приготовленный из свежих и сушеных фруктов и ягод, фруктово-ягодных соков, сиропов, варенья?

- Кофе
- Кефир
- **Кисель**

### 7 конкурс «Каша – радость наша»

Каши – это очень полезные, питательные, вкусные и необходимые продукты питания, которые дети должны употреблять каждый день на завтрак. Доказано, что все каши полезны для детей. Каждая из круп содержит уникальный комплекс необходимых веществ: растительные белки и углеводы, минеральные вещества, витамины группы В.

1. Кашу не испортишь...

- **Маслом**
- Сметаной
- Шоколадом

2. Как называется каша, сваренная из смеси нескольких круп?

- Счастье
- **Дружба**
- Любовь

3. Какую кашу называют кашей красоты?

- **Овсяную**
- Манную
- Рисовую

4. Какая каша улучшает состояние зубов и дёсен?

- Рисовая
- **Кукурузная**
- Перловая

5. Какую кашу называют «жемчужной»?

- **Перловую**
- Гречневую
- Пшённую

6. Какая каша самая калорийная? Также в этой каше присутствуют витамины В1, В2, минерал калий.

- Ячневая
- **Манная**

- Овсяная

Подведение итогов викторины, награждение победителей, чаепитие.

Закончить нашу встречу мне бы хотелось словами Толстого Л.Н.: «Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней и могли управлять своей душой и телом».

## Приложение №7

### Тест

**1. Если хочешь вырасти сильным, умным, здоровым и красивым, нужно есть:**

- а) вкусные продукты;
- б) полезные продукты;
- в) продукты растительного происхождения;
- г) продукты животного происхождения.

**2. Полезно есть:**

- а) сладости;
- б) колбасы;
- г) рыбу.

**3. Из предложенных вариантов выбери правильное утверждение:**

- а) необходимо мыть руки перед едой;
- б) нужно разговаривать во время приёма пищи;
- в) на завтрак полезно есть мороженое.

**4. Что бы ты съел на обед:**

- а) борщ;
- б) торт;
- в) копчёное мясо;
- д) пюре с котлетой и салат.

**5. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин полезно есть:**

- а) сосиску;
- б) жареную курицу;
- д) простоквашу;
- з) пельмени.

**6. Весной очень полезно есть:**

- а) мясо;
- б) рыбу;
- в) молочные продукты;



г) салаты из свежей зелени.

**7. Сколько воды должен выпивать в день человек:**

а) 2-4 стакана;

б) 1-3 стакана;

в) 6-7 стаканов.

**8. Каждый день полезно есть:**

а) мясо;

б) молочные продукты;

в) фрукты и овощи;

г) рыбу.

**9. Когда занимаешься физкультурой и спортом, обязательно нужно включить в свой рацион:**

а) жирное мясо;

б) рыбу;

в) бобовые культуры.

**10. Перед контрольной работой лучше всего съесть:**

а) кусочек шоколада;

б) бутерброд.

Ответы:

1.б

2.г

3.а

4.д

5.д

6.г

7.а

8.в

9.б

10.а

Оценивание:

Повышенный уровень – 10-8б

Средний уровень – 7-5б

Низкий уровень – 4-0б.

## Итоговая викторина

### 1. Давайте вспомним пословицы, посвященные питанию

«Аппетит приходит во время еды»

«Когда я ем, я глух и нем.»

«Гречневая каша – матушка наша, а хлебец ржаной – отец родной»

«Много есть – не велика честь»

**За правильный ответ командам начисляется по 1 очку.**

### 2. И еще одно задание для разминки – загадки (за правильный ответ- 1 очко)

1. Плоды финиковой пальмы (финики)
2. Сушеная слива (чернослив)
3. Сушеный абрикос без косточки( курага)
4. Сушеный виноград (изюм)

### **1-ый тур соревнования - «собери слово, недостающее в пословице», «составь правило питания»**

1. Какое слово пропущено в поговорке? (слово необходимо сложить из букв на карточках. Командам выдаются карточки с буквами.

1. «Деньги потерял – ничего не потерял,  
время потерял – много потерял,  
..... потерял – всё потерял» (здоровье)

2. Из предложенных слов составьте правило, которого надо всегда придерживаться, чтобы быть здоровым: Командам выдаются карточки со словами.

«Мы едим, чтобы жить, а не живём, чтобы есть»

3. Составьте поговорку. Командам выдаются карточки со словами.

«В здоровом теле – здоровый дух»

«Здоровье дороже золота»

**За правильный ответ- одно очко**

## 2-ой тур – загадки

Ведущий Следующий тур- это загадки.

Командам выдаются карточки с буквами.

Призовой балл получает команда, давшая первой правильный ответ, сложив его из предложенных букв.

1. Загадки о овощах и фруктах

Что за плод американский

К нам приехал в Магадан

На макушке его бантик,

В клеточку его кафтан (ананас)

2. Он и сочен и душист,

А снаружи золотист.

К нам приехал этот фрукт

Из далекой Африки (апельсин)

3. Этот плод сладкий, хорош и пригож,

На толстую бабу по форме похож (груша)

4. Без него нам скучно всем

в новогодний праздник.

Он китайский господин,

Сочный сладкий-сладкий. (мандарин)

5. Я пузатый желтый фрукт:

Кислый, но полезный.

Если горло заболит,

Прогоню хандру я вмиг. (лимон)

6. Золотистый и полезный,  
Витаминный, хоть и резкий,  
Горький вкус имеет он...  
Обжигает... не лимон ( лук)

7. Огородная краля  
Скрылась в подвале,  
Ярко-желтая на цвет,  
А коса-то как букет. (морковь)

8. В огороде жёлтый мяч,  
Только не бежит он вскачь,  
Он как полная луна.  
Вкусные в нем семена. (тыква)

9. У извилистой дорожки  
Растет солнышко на ножке.  
Как созреет солнышко,  
Будет горстка зернышек. (подсолнух)

10. В этих желтых пирамидках  
Сотни зерен аппетитных. ( кукуруза)

11. Он кусает, только вот  
Есть зубок. Но где же рот?  
Белый носит сюртучок.  
Что это, скажи, дружок? (чеснок)

12. Неказиста, шишковата,  
Но придет на стол она –

Скажут весело ребята:

«Ну рассыпчата, вкусна!» (картошка)

За каждый правильный ответ командам присуждается один балл

### **Задание капитанам команд.**

Можно ли приготовить обед из трех блюд, если у вас есть свекла, картофель, фасоль, лук и плоды шиповника. Если «Да», предложите, пожалуйста, меню. **За данный конкурс максимальная оценка 3 балла.**

### **3-ий тур - литературный**

Тур заключительный. Команды самостоятельно выбирает категорию вопроса. Первый выбор предоставляется лидирующей команде.

Название категории	Вопрос	ответ
Снотворный эффект	Этот герой заснул после прогулки по красивому цветочному полю	Элли, Тотошка
Витамины	Самое «витаминное» произведение	«приключение Чиполлино»
Опасное угощение	С помощью этого плода героиня сказки была отравлена, хотя без яда этот плод очень полезный и содержит много железа.	«Сказка о мертвой царевне и о семи богатырях»
Мучные изделия	Героем этой сказки является изделие из муки, который очень любил путешествовать	«Колобок»
Последствие неумного аппетита	Герой этого произведения не мог уйти домой из-за проблемы выхода из помещения	«Вини-Пух»
Необычное применение продуктов питания	В этой сказке невесту для принца нашли с помощью овоща.	«Принцесса на горошине»

Команда, набравшая наибольшее количество очков становится победителем игры.

### Оснащение занятия

<b>З</b>	<b>Д</b>	<b>О</b>	<b>Р</b>
<b>О</b>	<b>В</b>	<b>Ь</b>	<b>Е</b>
<b>А</b>	<b>Н</b>	<b>А</b>	<b>Н</b>
<b>А</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>П</b>
<b>Е</b>	<b>Л</b>	<b>Ь</b>	<b>С</b>
<b>И</b>	<b>Н</b>	<b>Г</b>	<b>Р</b>
<b>У</b>	<b>Ш</b>	<b>А</b>	<b>М</b>
<b>А</b>	<b>Н</b>	<b>Д</b>	<b>А</b>
<b>Р</b>	<b>И</b>	<b>Н</b>	<b>Л</b>
<b>И</b>	<b>М</b>	<b>О</b>	<b>Н</b>
<b>Т</b>	<b>Ы</b>	<b>К</b>	<b>В</b>
<b>А</b>	<b>Л</b>	<b>У</b>	<b>К</b>
<b>М</b>	<b>О</b>	<b>Р</b>	<b>К</b>
<b>О</b>	<b>В</b>	<b>Ь</b>	<b>П</b>
<b>О</b>	<b>Д</b>	<b>С</b>	<b>О</b>
<b>Л</b>	<b>Н</b>	<b>У</b>	<b>Х</b>
<b>К</b>	<b>У</b>	<b>К</b>	<b>У</b>
<b>Р</b>	<b>У</b>	<b>З</b>	<b>А</b>
<b>Ч</b>	<b>Е</b>	<b>С</b>	<b>Н</b>
<b>О</b>	<b>К</b>	<b>К</b>	<b>А</b>
<b>Р</b>	<b>Т</b>	<b>О</b>	<b>Ш</b>
<b>К</b>	<b>А</b>		

### Карточка для жюри

<u>Название конкурса</u>	<u>Команда1</u>	<u>Команда2</u>
<b><u>РАЗМИНКА</u></b>		
<b>1. Пословицы, посвященные питанию</b>		
<b>2. Загадки</b>		
<b><u>1-ый тур соревнования - «собери слово, недостающее в пословице», «составь правило питания»</u></b>		
<b><u>1</u></b>		
<b><u>2</u></b>		
<b><u>3</u></b>		
<b><u>4</u></b>		
<b><u>2-ой тур – загадки</u></b>		
<b><u>1</u></b>		
<b><u>2</u></b>		
<b><u>3</u></b>		
<b><u>4</u></b>		
<b><u>5</u></b>		
<b><u>6</u></b>		
<b><u>7</u></b>		
<b><u>8</u></b>		
<b><u>9</u></b>		
<b><u>10</u></b>		
<b><u>11</u></b>		
<b><u>12</u></b>		
<b><u>Конкурс капитанов</u></b>		
<b><u>3-ий тур - литературный</u></b>		
<b><u>1</u></b>		
<b><u>2</u></b>		
<b><u>3</u></b>		

Итог

МЫ	едим	чтобы	жить
А	не	живём	чтобы
есть	В	теле	
здоровый	здоровье	дороже	
золота	здоровом	дух	



