

Развитие познавательных навыков у учащихся школ при реализации программы

«Разговор о правильном питании»

Название конкурсной работы	«Развитие познавательных навыков у учащихся при реализации программы «Разговор о правильном питании»
Автор (Ф.И.О.)	Сафиуллина Мунира Магарифовна, учитель начальных классов, Мартьянова Надежда Владимировна, учитель русского языка и литература
Школа	ГБОУ СОШ им. П.В.Кравцова с. Старопохвистнево Самарской области
Возраст учащихся	9-11 лет
Используемая часть программы «Разговор о правильном питании», «Две недели в лагере здоровья», «Формула правильного питания»	«Две недели в лагере здоровья»

1. Описание системы работы по программе

1. Цель, основные задачи, планируемые результаты

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа им.П.В. Кравцова с.Старопохвистнево Самарской области реализует программу «Разговор о правильном питании» с 2012 года.

Цель: формирование основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Задачи данной программы:

- Формировать и развивать представления о здоровье как ценности, осознание роли здоровья
- Формировать представления об основных правилах питания, способствующих сохранению здоровья человека
- Формировать навыки правильного питания, а также желания и готовности реализовывать эти навыки в повседневной жизни
- Формировать и развивать представления о социокультурных аспектах питания – исторических, этнических, эстетических.
- Формировать и развивать представления детей о народных традициях, связанных 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;
- Развивать творческие способности и кругозор у детей, их интересов и познавательной деятельности;
- Просвещать родителей в вопросах организации правильного питания у детей.

2. Планирование реализации содержания части программы «Две недели в лагере здоровья»

Часть программы «Две недели в лагере здоровья» рассчитана на детей 9 – 11 лет.

В основе программы – виртуальное путешествие в лагерь здоровья, в котором ребята изучают следующие темы:

1. Давайте познакомимся
2. Из чего состоит наша пища
3. Что нужно есть в разное время года
4. Как правильно питаться, если занимаешься спортом
5. Где и как готовят пищу
6. Как правильно накрыть стол
7. Молоко и молочные продукты
8. Блюда из зерна
9. Какую пищу можно найти в лесу
10. Что и как можно приготовить из рыбы
11. Дары моря
12. Кулинарное путешествие по России.
13. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен

14. Как правильно вести себя за столом

Изучение курса способствует формированию **общепознавательных универсальных учебных действий**:

- овладению начальными формами исследовательской деятельности, включая умения поиска и работы с информацией, в том числе с использованием различных средств ИКТ;
- формированию действий замещения и моделирования (использования готовых моделей для объяснения и выявления свойств продуктов и создания моделей, в том числе в интерактивной среде);
- формированию логических действий сравнения, подведения под понятия, аналогии, классификации объектов живой и неживой природы на основе внешних признаков или известных характерных свойств; установления причинно-следственных связей в окружающем мире, в том числе на многообразном материале природы и культуры родного края.

№ п/п	Тема по программе (Формула правильного питания, часть 3)	Тематическое название образовательного компонента, внедряемого в урочную, внеурочную деятельность обучающихся	Количество участников	Сроки
2016- 2017 учебный год				
1.	«Здоровье – это здорово»	«В здоровом теле – здоровый дух»	34	сентябрь 2016 года
2. 3.	«Продукты разные нужны, блюда разные важны» «Режим питания»	«От А до Я азбуки питания»	34	октябрь 2016 года
4. 5.	«Энергия пищи» «Где и как мы едим»	«В волшебной стране «Горшочек вари!»	30	ноябрь 2016 года
6. 7.	«Ты – покупатель» «Ты готовишь себе и друзьям»	«Вперед за «здоровыми» покупками»	26	декабрь 2016 года
8. 9.	«Кухни разных народов мира» «Кулинарная история»	«Наши кулинарные открытия»	34	январь-февраль 2017 года
10.	«Как питались на Руси и в России»	«Путешествие по волнам рецептов моих предков»	29	март 2017года
11	«Как правильно вести себя за столом»	« Приглашаем в гости»	31	апрель 2017 год

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности, развивающий познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ. Это

соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

Данная система занятий предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей 4-5 классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

3. Основные формы и направления педагогической работы, используемые при реализации выбранной части программы

Форма реализации программы – комплексная. Комплекс рассматривается как средство формирования у обучающихся познавательных навыков в области питания и ценностного отношения к собственному здоровью и включает в себя: интегрированный урок, внеклассное мероприятие, классный час с выходом на социально значимую совместную деятельность (проект) и просветительскую работу с родителями (законными представителями); планирование результатов работы и оценка достижений обучающихся, в соответствии с современными требованиями контроля и оценки ФГОС.

Каждый комплекс соответствует части программы «Здоровье» по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, где формирование культуры питания у обучающихся – основная составляющая, и подразумевает обязательный комплексный подход по видам деятельности: урочная - учебные предметы (часы аудиторных занятий), внеклассная – классный час (часы внеаудиторных занятий), внеурочная, проектная, сотрудничество с внешкольными общественными организациями (часы внеаудиторных занятий) и работа с родителями.

Именно комплексный подход, предполагающий организацию целенаправленного воспитательного воздействия, может обеспечить формирование культуры здоровья, в общем, и культуры питания, в частности.

Таким образом, реализация Программы помогает развивать культурный кругозор учащихся, пробуждая интерес к различным видам областей знаний, и представления о культуре питания как составляющем компоненте общей культуры человека.

Значимую роль в формировании познавательных навыков у учащихся играют сюжетно-ролевые игры. Организуя игровую деятельность с детьми, педагог концентрирует усилия на обогащении их бытового опыта, проводит игры-показы («Приглашаем гостей», «Магазин» и т.д.). Поддерживает театрализованные игры, в которых ребенок учится использовать предметы так, как это принято в обществе. Сюжетные игры направлены на то, чтобы раскрепостить ребенка, дети выполняют определенные роли, проигрывают определенный сценарий, диалог. Например, диалог от имени овоща, фрукта, блюда. Сюжетная игра не занимает много времени, дети с интересом и вниманием следят и участвуют в ней.

В театрализации заложены большие возможности для развития навыков общения. В первую очередь, развитие рефлексии как человеческой способности осмысливать свои собственные действия, потребности и переживания других людей.

Отдельно хотелось бы сказать о конструировании. Учащимся 4-5 классов нравится этот вид деятельности. К тому же чаще всего они работают в паре или группе. После выполнения защищают свой продукт. Так, например, были представлены работы

Из конструктора	Из подсобного материала	Ручной труд
Овощная база Овощной магазин Дом доктора Айболита Аптека	Машина везут овощи (из коробок)	Коробки для хранения овощей Овощи и фрукты из конусов и кругов

В рамках **познавательного развития** была организована деятельность:

Явления общественной жизни	Природное окружение	Предметный мир
Экскурсии: <ul style="list-style-type: none"> • на кухню • в магазин • развлекательный комплекс «Уют» 	<ul style="list-style-type: none"> • интегрированные занятия по познавательному развитию • работа на огороде • опытно-экспериментальная работа: огород на подоконнике 	<ul style="list-style-type: none"> • знакомство с тем, где и как готовится пища • знакомство с бытовой техникой

В соответствии с современными требованиями к деятельности обучающихся работ по комплексу тесно связывается с деятельностным подходом. В практику работы мы вводим групповую форму проведения занятий, которая даёт большой эффект не только в обучении, но и в воспитании детей. Учащиеся, объединившиеся в одну группу, привыкают работать вместе, учатся находить общий язык, учатся анализировать информацию, работать с источниками.

Одной из самых распространенных форм групповой работы является работа в парах. Работая в парах, у детей повышается интерес к предложенным упражнениям, которые имеются в тетради, или предлагает учитель.

При работе парами дети приучаются внимательно слушать ответ товарища, учатся говорить, отвечать, доказывать. Ребёнок может делать в этот момент то, что в другое время не разрешается – свободно общаться с товарищем, свободно сидеть. Детям такая работа очень нравится. А так как дети ограничены временем и не хотят отстать от других пар, они стараются не отвлекаться, общаются по теме занятия. В практике работы используем игры для групповой работы. Например, **игра «Продолжи»** основана на выполнении заданий разного рода группой «по цепочке».

При организации групповой формы работы:

- Повышается познавательная мотивация.
- Снижается уровень тревожности детей
- Улучшается психологический климат в классе, в отношениях детей.
- Формируются навыки общения, сотрудничества, взаимопомощи
- В результате общения достигается взаимопонимание, столь необходимое для развития личности дошкольника
- Дети учатся участвовать и контролировать свою работу в группе, уважать ценности и правила, принятые группой, обосновывать свое мнение и отстаивать собственную позицию

Совместная работа в небольших группах – ключ к успеху всего коллектива. Поэтому шаг за шагом мы учим своих учащихся работать в группе.

При реализации данного курса мы применяем методы: наглядные (метод иллюстраций и метод демонстраций), исследовательские и практические, словесные методы (рассказ, объяснение, беседа, дискуссия), метод проектов.

Используем метод демонстраций, который связан с применением на занятиях презентаций выполненных учащимися. Используем в практике работы и исследовательский метод. Конечно, это мини – исследования, но и они дают положительный результат. Так, например, мы исследовали при изучении темы «Молоко и молочные продукты» почему скисает молоко. С проектом «Почему скисает молоко» вышли на окружной конкурс исследовательских проектов.

В процессе реализации программы нужно помнить ещё об одном существенном правиле: **вся работа должна проводиться в системе и в союзе с родителями.**



Мы создаем условия для включения родителей в планирование и организацию работы по реализации программы (совместные мероприятия, конкурсы, викторины, соревнования, домашние задания и др.)

Анализ результатов показал, что родители понимают необходимость оказания помощи детям в усвоении содержания программы, отработке практических умений. В ходе реализации программы у родителей есть возможность сблизиться со своими детьми, принять активное участие в реализации программы.

Выстроенная система работы с родителями позволяет родителям:

- реализовать полученные знания в домашних условиях;
- через популяризацию знаний о здоровом правильном питании проводится обучение самих родителей, в результате чего повышается их готовность к изменениям в организации питания детей, режима питания, гигиены питания.

Анализ результатов показал, что родители понимают необходимость оказания помощи детям в усвоении содержания программы, отработке практических умений. В ходе реализации программы у родителей есть возможность сблизиться со своими детьми, принять активное участие в реализации программы. Традицией стало проведение семейных праздников. Это «Семейное чаепитие», «Папа, мама, я – готовим вместе всегда», «Поле чудес – знатоки программы «Разговор о правильном питании»)

Реализации темы из выбранной части программы

Конспект непосредственно – образовательной деятельности

СЦЕНАРИЙ ЗАНЯТИЯ «КУЛИНАРНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ ПО РОССИИ»

«КУЛИНАРНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ ПО РОССИИ»

Цели :

вызвать интерес учащихся 4-5 классов к кулинарным традициям России;
формировать стремление к новым знаниям, расширять представление о стране.

Задачи:

- сформировать представление о культурных традициях как части культуры народа;
- расширить представление о кулинарных традициях своего народа.

Оборудование: карта России с административным делением на регионы.

Презентация

Ход занятия

– Ребята, как вы думаете, от чего зависит пища разных народов? (*От географического положения и климатических условий; от природных ресурсов; от национальных традиций; от традиций в данной местности; от уровня культуры народа; от социальных условий и т.д.*)

– А что такое традиции? (*То, что пришло от одного поколения к другому; обычаи, установившийся порядок*).

– Ребята, а одинаковые ли кулинарные традиции на всей территории России? (*Нет*)

– Сегодня я предлагаю вам отправиться в необычное кулинарное путешествие по нашей стране, познакомиться с кулинарными традициями в разных уголках России.

Начнем кулинарное путешествие с Европейской части России. Итак, нас встречает **Архангельская область**.

– **Архангельская область** – область на севере Европейской части России.

“Мы трескоеды, и город наш стоит на рыбьих костях” – так в шутку говорим мы, жители Архангельска. “Трескоедами” издавна называют жителей города Архангельска за их пристрастие к блюдам из трески. Впрочем, для архангелогородцев это прозвище вовсе не обидное, а почетное, так как фактически является синонимом слова “гурман”. Ведь треска в нашей кухне считается самой вкусной и здоровой пищей. Предпочтение, отдаваемое треске перед сёмгой, объяснимо: сёмга очень ценная и вкусная рыба, но она быстро приедается, это праздничная закуска, и постоянно питаться одной только “царской рыбкой” нельзя. “А вот треска, как и хлеб, не приедается ни при каких обстоятельствах”, – утверждают жители Архангельской области. Ну и нельзя не сказать

о **северных пряниках – козулях**, которые пекут только у нас в Архангельской области. Козули – это особый вид пряников, которые выпекаем мы к Новому году. Они могут храниться до года и даже дольше, оставаясь при этом такими же хрустящими и вкусными.

– Наше путешествие продолжается. Следующий пункт нашего назначения – **Ленинградская область**. Об особенностях петербургской кухни нам расскажет Настя (заранее подготовленный ученик)

Петербургская кухня – это не просто сочетание европейской и русской национальной кухни, это совершенно особое явление, в котором черты этих кухонь объединились настолько органично, что уже невозможно отделить их друг от друга.

Брендом кухни является корюшка. Это настоящий петербургский деликатес. Существует масса рецептов этой незамысловатой, но любимой горожанами мелкой рыбки: корюшка тушеная, вареная, вяленая, маринованная...

– Впереди нас ждёт Центральный район России, **Московская область**. Старомосковская или московская кухня стала развиваться в XVII веке. Ведущая отрасль в этом регионе — животноводство (молочное и молочно-мясное скотоводство, свиноводство, птицеводство). В растениеводстве главное место занимает производство кормов. Также развито зерновое хозяйство, картофелеводство, овощеводство, в том числе овощеводство закрытого грунта (главным образом в районах, прилегающих к Москве).

Именно, начиная с московской кухни, в русскую кулинарную традицию начинают проникать рецепты балканской и азиатской кухни. Идеальное кушанье московской кухни тех времен представляло собой цельный кусок птицы или животного, запеченный на открытом огне.

– Я думаю, пришла пора поговорить о десерте. Ребята, а вы ели чак-чак? Хотите попробовать? Эту вкуснотищу можно попробовать только в **Татарстане**. Туда мы с вами и отправляемся.

В поле выросла пшеница,
Убирала её жница.
Мели, мельница, зерно,
Будет нам муки полно!
Испечём лепёшки, блины и каравай,
Угостим всех. Раздавай!

– В особом почете у татар хлеб, без него, конечно, не обходится ни один стол, причем вариантов приготовления этой, поистине священной, пищи множество. Издавна дрожжевой хлеб пекли из ржаной муки, а более зажиточные татары могли изредка побаловать себя и пшеничным. Помимо хлеба на стол подают большое изобилие лепешек, оладий и блинов, которые отличаются от русских большой толщиной. И, конечно, национальный чак-чак. Попробуйте.

– Ребята, мы прибыли на Кавказ.

Мы расскажем про Кавказ:
Острый суп харчо у нас,
Вкусный хлеб у нас лаваш,
И секрет кефира наш.
Много острых здесь приправ,
Много свежих фруктов.

Назовешь айран, куурт – ты прав:
Кисломолочные продукты.
Виноградники и чай,
Чахохбили, хачапури,
Шашлыки и бастурма,
Чебуреки и хинкали...
Перечислишь все едва ли.
Приезжай сюда сама!
Добро пожаловать на Кавказ.

– Наш самолёт направляется на Урал.
Одна их характерных особенностей этой кухни – это большая и светлая любовь к тесту. Разнообразные пироги, пельмени, вареники и кулебяки – непременно украшают праздничные столы всех уральских семей.

Что касается вареников, то они совершенно не обязательно из картошки. Уральцы могут готовить из капусты, причем даже квашеной. Не редкость – вареники с редькой и другими местными продуктами.

Уральские пельмени

Пельмени – блюдо исконно уральское. Его изобретатели древние кулинары коми – пермяцких племён. Названо это столь популярное кушанье по форме изделия, а произношения несколько переиначено на русском языке. На коми – пермяцком языке блюдо именуется пиль – нянь. Пель – ухо, нянь – хлеб, так что пельмени – это “хлебные уши”.

Пельмени блюдо родовое, семейное. Кто-то тесто творит, вымешивает, мнет его, тискает, бьет кулаками. Чем дольше, тем надежнее пельменная оболочка. Срам хозяевам, коли будет она рваться, расплзаться, протекать при варке. Навар мясной уйдет в бульон, и уж пельмень тогда не пельмень. Кто-то над начинкой мудрит, колдует. Тут уж сколько творцов, столько хитростей.

Уральские пельмешки
Попробуй без спешки!
С капустой, с грибами и с мясом
Попробовать можешь все разом!

– Наше путешествие продолжается в восточном направлении. Впереди **Красноярский край**.

– Добро пожаловать в Сибирь. За право считать борщ своим блюдом спорят целые народы. Возможно, поэтому в разных областях и городах готовят его по-разному. Отсюда и столько названий: киевский, волынский, ставропольский, московский, а у нас сибирский. Крепкие кулинарные традиции имеет кухня Красноярского края, получившая широкое распространение с XIX века, когда в России началось бурное железнодорожное строительство. Настоящая сибирская кухня – это сочетание мяса, дичи, рыбы и неповторимых таежных приправ.

Бесконечно любимы варенье из таежных ягод и чай с целебными ароматными травами тайги.

Знаменитое традиционное блюдо сибиряков, широко распространенное и любимое по всей территории России, – пельмени и борщ.

Мама готовит борщ на обед.
Он очень вкусный и красивый.

Ведь в нём так много овощей
И он богатый витаминами.
Поел борща и стал ты сильным,
Забыл про слабость и усталость.
Играть и петь прибавит сил он.
Сибирский борщ – он просто радость!

– В конце нашего путешествия мы заглянем в самый отдалённый район нашей страны – Приморский край. С особенностями Приморской кухни нас познакомят местные жители. Посмотрите, вас окружают зелёные поля, на которых выращивают сою. В Приморье готовят много самых разных блюд из неё – это и салаты, и вторые блюда. По всей территории много заводов по переработки морепродуктов. А вы знаете, что из морепродуктов можно приготовить целый обед!

– А вот послушайте: на закуску – салат из мяса краба, на первое – суп из мидий, на второе – фаршированные кальмары, на десерт – желе.

– О морепродуктах мы уже кое-что знаем.

– Ребята, пришла пора возвращаться из “кулинарного путешествия”.

Давайте подведем **итог**. Вспомните наше путешествие, рассмотрите изображения областей России на с. 59–63, выберите наклейки с изображениями блюд, которые готовят в той или иной области, и приклейте их.

Подумайте, для чего существуют кулинарные традиции?

Учитель. Каждый народ имеет свой уклад жизни, обычаи, свои неповторимые песни, танцы, сказки. В каждой стране есть излюбленные блюда, особые традиции в убранстве стола и приготовлении пищи.

Сегодня мы совершили кулинарное путешествие по России. В дальнейшем мы побываем и в других странах.

– Дома вы подготовили страничку для создания книги рецептов, где написали о самом любимом блюде вашей семьи.

Вот книга (показ книги), которая у нас получилась. Я думаю, эта книга займёт достойное место в копилке творческих работ учеников нашей школы.

ВНЕКЛАССНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ ПО ТЕМЕ «КУЛИНАРНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ ПО РОССИИ»

Тема: Кулинарный поединок

Цели: Знакомство обучающихся с традициями народной кухни

Задачи:

1. Развивать интерес к национальным традициям

2. Дать возможность учащимся поверить в собственные силы, проявить творческие способности, смекалку, любознательность

Условия проведения конкурса

1. Участники конкурса

1.1. Конкурс проводится среди учащихся 4-5 классов

1.2. К конкурсу допускаются желающие

2. Условия проведения конкурса

2.1. Домашнее задание: Участникам необходимо приготовить блюдо, оформить и представить его (можно в стихах, прозе, песне и т.д)

2.3. Практическое задание:

2.3.1. Из предложенного набора продуктов, необходимо выбрать те, которые используют для приготовления винегрета

2.3.2. По запаху нужно определить пряности (возможен другой набор продуктов питания)

3. Конкурсная работа учащимися выполняется самостоятельно: к выполнению работы учащиеся приступают одновременно.

2.3.3. Качество практической работы проверяется согласно критерию, разработанному членами жюри.

4. Подведение итогов конкурса

Профессиональное жюри оценивает работу конкурсантов по единым критериям для судейства. Учащиеся , занявшие призовые места, награждаются призами.

Ход проведения

Идет представление участников конкурса, членов жюри. Путем жеребьевки участникам присваиваются номера.

Ведущий: Мы начинаем наш кулинарный поединок и одновременно совершим небольшой экскурс в прошлое из мира еды.

Каждый народ имеет свой уклад жизни, свои обычаи, собственную национальную кухню, народные праздники, песни и сказки. У каждого народа есть свои любимые блюда и свои, присущие только ему, кулинарные традиции. Кухня любого народа имеет именно тот определенный набор продуктов, к которому организм этого народа наиболее приспособился на протяжении многих веков. Еще в дохристианской Руси, во время празднования масленицы, когда были обязательны бескровные приношения, ритуальными блюдами были каши, блины. Раньше стол знати отличался от стола простолюдина лишь количеством блюд, ибо натуральное хозяйство обуславливало качественное равенство пищевого сырья, производимого крестьянами, для всех сословий. Но с развитием интенсивной внешней торговли, введением

монополии на ряд товаров и заменой натурального обмена денежным началось разграничение в ассортименте между теми пищевыми продуктами, которые поступали на стол знати, и теми, что имелись в наличии у крестьянина. Торговля с Византией дала пряности, приправы, рис, гречневую крупу. С Востока к нам пришли чай и пельмени. Через Болгарию поступили перец, баклажаны, кабачки и блюда из них (турецкая кухня). Появились заморские плоды в основном сушеные и вяленые, — фиговые (инжир), финики, лимоны. И в первом конкурсе участникам предстоит распознать, что это за продукт.

Конкурс №1 «Угадай-ка»

На сцену приглашаются по одному участнику. Им завязываются глаза и предлагают по очереди опробовать несколько разных продуктов (Например: виноград, шоколад и т.д) за каждый правильный ответ -1 балл

Ведущий: Уже с XVI-XVIII веков можно говорить о наличии царской, крестьянской и монастырской кухонь. В монастырской кухне большое значение придавалось бобам, злакам, овощам, травам, плодам, кореньям, съедобным дикорастущим. Именно они составляли основу сотен блюд во время постов. Рецепты блюд кулинарных монастырских традиций можно найти в справочниках, описаниях путешественников, записях ученых-этнографов. Наиболее ранние летописные источники сообщают, что русский крестьянский стол не отличался большим разнообразием кушаний, но все блюда на крестьянском столе были вкусными, сытными и полезными для здоровья. А когда дело доходило до званых обедов, то здесь русскому гостеприимству и разнообразию кулинарных изысков не было равных. Старинный русский обеденный стол состоял обыкновенно из четырех подач: "холодных яств, горячих, или похлебок, жареного, взваров и пирожных". Что касается сервировки, то в более состоятельных домах стояли, как правило, длинные дубовые столы, которые сначала покрывали подскатерниками, а на них во время трапезы укладывали суконные или бархатные шитые серебром или золотом скатерти. Для боярской кухни того времени примечательным становится чрезвычайное обилие блюд — до 50 в один обед», за царским столом их число вырастает до 150— 200. Стремление придать столу помпезный вид проявляется в резком увеличении самих размеров блюд. Выбираются самые крупные лебеди, гуси, индейки, самые большие осетры или белуги. Порой они так велики, что их едва могут поднять три-четыре человека. Не знает границ искусственное украшательство блюд: из пищевых продуктов сооружаются дворцы, фантастические животные гигантских размеров. Тяга к нарочитой пышности сказалась и на продолжительности придворных обедов: 6—8 часов подряд — с двух часов дня до десяти вечера. Они включали в себя почти десяток перемен, каждая из которых состояла из полутора-двух десятков однотипных блюд, например из десятка сортов жареной дичи или соленой рыбы, из двух десятков видов блинов или пирогов.

Поэтому такие блюда, как салаты, никогда не были свойственны русской кухне, они появились в России уже в XIX в. как одно из самых последних заимствований с Запада. Но и тогда они первоначально делались преимущественно с одним овощем, отчего и назывались «салат огуречный», «салат свекольный», «салат картофельный»

Именно в это время зарождается всем известный винегрет. И я объявляю начало второго конкурса

Конкурс №2. Теоретическое задание

Из перечня предложенных продуктов выбрать те, которые необходимы для приготовления винегрета.

Капусты свежая, капуста квашеная, огурец свежий, огурец соленый, яблоко, баклажан, зеленый горошек, свекла, морковь, картофель, перец, помидор. (Участникам выдаются конверты с названиями продуктов)

Участники приступают к выполнению задания, а болельщикам предлагается викторина.

Викторина для болельщиков

Блиц – турнир

1. Сколько видов каши было известно на Руси? (не менее 20)
2. Какой овощ считался на Руси «вторым хлебом»? (Репа)
3. Про какие щи крестьяне говорили: «Щи – хоть кнутом хлещи»? (Щи без мяса)
4. Жидкая похлебка из рыбы? (Уха)
5. Традиционная крестьянская еда? (Каша)
6. Вздох за выдохом, а в избе ни души? (Тесто)
7. Главный закон русского гостеприимства? (Накормить гостя до отвала)
8. Овощ, который заквашивался на зиму? (Капуста)
9. Шарообразный пряник? (Колобок)
10. Безалкогольный напиток? (Квас)
11. Что в сковородку наливают да вчетвером сгибают? (Блин)

За каждый правильный ответ болельщики получают жетон, который могут отдать понравившемуся участнику

Жюри подводит итоги конкурса болельщиков и 2-ого конкурса

Ведущий: Долгое время приготовление пищи было делом семейным. Им занималась, как правило, старшая по возрасту женщина. Поэтому у каждой хозяйки есть своя визитная карточка, блюдо, которое получается у нее наиболее удачно. Сколько же блюд известно человечеству? Десять тысяч? Двадцать? Сосчитать это до сих пор не удавалось никому. Да это и невозможно. Ведь сколько блюд можно приготовить из обыкновенной картошки, если подойти к делу творчески. Может ли хозяйка трудиться без фантазии, быть нетворческим человеком? Конечно, нет! У нее всегда есть шанс придумать свой оригинальный рецепт какого-либо нового, еще не отведенного миром блюда. Конкурсанты готовы порадовать нас своими шедеврами. Пока конкурсанты готовятся показать домашнее задание, проведем конкурс болельщиков.

Конкурс для болельщиков

(проводятся во время подготовки домашнего задания)

Болельщики делятся на две команды. Вначале отвечает первая команда, потом вторая. Если через 30 секунд нет ответа, то ответить может другая команда и в случае правильного ответа получает жетон. Ход при этом не нарушается, т.е. на следующий вопрос отвечает та команда, чья очередь)

1. Единственный гриб, имеющий ухо (Мухомор)
2. Единственный летающий фрукт (Киви)
3. Единственный овощ, который с собой всегда носит черепаха (Черепаха)
4. Единственный год, который продолжается всего один день (Новый год)
5. Единственное растение, из которого делают «мясо» (Соя)
6. Единственное вино, которое и монахи «приемлю» (Кагор)
7. Единственный музыкальный инструмент, которым можно есть и щи, и кашу (Ложка)

Ведущий: Наши участники готовы показать домашнее задание. Предоставляем им слово.

Подводятся итоги и награждаются победители.

Ведущий: Мы благодарим конкурсантов за участие, за веру в победу и верим, что это мероприятие дало возможность еще раз проверить и продемонстрировать свои знания, способности, умения, поверить в собственные силы. Спасибо за участие!!!

Комплексный подход в реализации Программы предполагает интеграцию ее в образовательные области и проведение классных часов.

Например, при изучении темы «Кулинарное путешествие по России» мы включаем в урок изобразительного искусства тему «Натюрморт».

В ходе занятия дети знакомятся с понятием «куличи». В качестве примера им представляются репродукции известных картин:

«Пасхальный натюрморт» Ю.Жуковский.

«Пасхальный стол»А. Маковский

На уроках ОРКСЭ в разделе «Культура каждого народа неповторима» знакомимся с национальными блюдами разных народов. Проводится беседа о национальных блюдах, о блюдах своего народа, о семейных традиционных блюдах.

Предлагаются работы на темы: «Блюда Кавказа», «Русские национальные блюда», «Приглашаем к праздничному столу»

На уроках окружающего мира знакомимся с происхождением блюд. При изучении раздела «Русская трапеза», окружающий мир Н.Ф.Виноградова, 3 класс, проводится беседа

об истории русских блюд, традициях, связанные с ними, разбираются пословицы и поговорки («Хлеб да вода – крестьянская еда», «Не та хозяйка, что красиво говорит, а та, что хорошо готовит» и т.д.).

На уроках математики при изучении темы «Решение задач» составляем задачи на нахождение стоимости ингредиентов, необходимы для приготовления определенного блюда. Например: Для приготовления «Греческого» салата необходимо закупить продукты:

2 средних помидора по 15 рублей за каждый

1 баночку маслин без косточек -70 руб

4 ст.л. оливкового масла

2 средних огурца по 39 рублей за каждый

1 шт. красного лука – 10 рублей

1 шт. сладкого болгарского перца – 15 рублей

100 г салата айсберг – 20 рублей

120 г сыра Фета – 85 рублей

соль, перец, сахар — по вкусу

маленький пучок (2 г) базилика- 10 рублей

Какова стоимость продуктов для приготовления греческого салата?

На уроках технологии знакомимся с рецептами блюд, которые можно приготовить дома на праздники «Новый год», «8 Марта», «День рождения». Так как в нашей школе обучаются дети разных национальностей, то и своих одноклассников знакомим со своими национальными блюдами.

КУЛИНАРНАЯ ГОСТИНАЯ « ПРИГЛАШАЕМ В ГОСТИ»

Гостиная – это та форма, которая располагает к душевному общению. Именно она позволяет раздвинуть рамки времени, помочь ребятам стать участниками далеких или недавних событий. Ребята во время этих мероприятий играют роли и писателей (поэтов), и их современников. Это в свою очередь помогает учащимся не просто лучше узнать культуру разных времен и народов, но и глубже почувствовать ее, пополнить свой словарный запас, понять, уловить связь времен.

Цель: формирование представления о традиционных правилах гостеприимства

Форма : групповая исследовательская работа

Ход мероприятия.

1. Введение в тему занятия.

Учитель: Гостеприимство всегда было характерной чертой русского характера. Оценивалось оно по хлебосольству. Любого гостя в старину полагалось накормить и напоить досыта. Хозяева становились на колени и просили гостя «съесть хоть еще чуть-чуть». Объяснялось это тем, что в старину селения находились далеко друг от друга и редкий гость был всегда подарок. Что же такое понятие гостеприимство?

Ответы учащихся.

2. Групповая работа.

Учитель: Предлагаю вам разделить на группы

1. Встречаем гостей.
2. Угощаем гостей.
3. Провожаем гостей

У вас есть 10 минут для изучения кейсов, затем каждая группа отчитывается по собранному материалу.

3. Презентация групп

4. Углубление в тему. Театрализация полученных сведений

Каждая группа приглашает другие группы в «гости» в соответствии с традициями.

5. Рефлексия.

Русское гостеприимство славится по всему миру, это считается проявлением русской широкой души. Русского хлебосольства не бывает наполовину, а только на широкую ногу.

- **Что узнали нового?**

- **Какой группе удалось проявить большее гостеприимство?**

- **Предлагаю вам написать учащимся других классов советы « О том, как принимать гостей».**

Участие родителей в реализации программы

Работа с родителями в ГБОУ СОШ им. П.В.Кравцова с.Старопохвистнево как обязательная составляющая комплексной работы, как правило, ведется в двух направлениях: повышение педагогической культуры родителей через организацию лектория и привлечение родителей (родительский комитет) к участию в делах школы для повышения уровня учебно-воспитательной работы.

Мероприятия, которые были организованы совместно с родителями по этой части программы:

- Просмотр документальных фильмов «Музыкальная кулинария»
- Презентация «Все продукты – ноты»
- Проект «Блюда нашей нации» (мы – русские, мордва, татары, чувашаи)
- Праздник «Чаепитие»
- Фестиваль детского творчества «Шаг к здоровью»
- Готовим вместе
- Семейное чаепитие
- «Папа, мама, я – готовим вместе всегда»
- «Поле чудес – знатоки программы «Разговор о правильном питании»

Родители прослушивают, редактируют, помогают в оформлении. Затем ребята выступают перед теми, кого считают истинными критиками, перед родителями. Родители задают самые каверзные вопросы и в тоже время дают самый нужный совет и помогают в дальнейшем. После такой рецензии и помощи ребята с удовольствием и без боязни участвуют в различных инсценировках и концертах.

При организации на занятиях совместной работы с детьми и родителями используются две формы:

-отдельная работа групп детей и родителей - для взаимного получения информации о мнениях и суждениях взрослых и детей;

- работа в группах родитель – ребенок - для приобщения к совместной деятельности родителей и детей в рамках семьи.

В заключительной части каждого совместного занятия детей и родителей проводится анкетирование о полученных знаниях и оценке совместной деятельности. Обучение в рамках программы заканчивается творческим отчетом родителей и детей.

Таким образом, понимание педагогической общественностью значимой роли семьи в процессе воспитания и развития личности ребенка позволяет совершенствовать процесс взаимодействия с родителями путем содействия в решении воспитательных и образовательных проблем, направленных на становление гуманистических взаимоотношений родителей и детей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Современная ситуация в российском обществе требует обязательного просвещения детей и родителей в вопросах культуры здоровья и культуры питания. Общеобразовательная школа вполне способна решить эту задачу. Наш опыт показал, что это возможно, используя технологию сотрудничества с родителями, которая позволяет повысить уровень общей культуры и уровень культуры питания в семье, а также формирует и развивает представления у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей.

Информационные источники

Литература:

1. Недвецкая М.Н. Классному руководителю об организации взаимодействия школы и семьи.- М.: УЦ Перспектива, 2009.-152 с.
2. Тыртышная М.А. 50 идей для классного руководителя (практическая копилка педагога). – Ростов-на-Дону: Феникс, 2008.-218 с.
3. Методические рекомендации по формированию культуры питания у обучающихся, воспитанников в условиях образовательной организации /авт. - сост.: Н.В. Герасименко, Р.А. Тимирбулатов и коллектив педагогов образовательных организаций. – Самара: САМЛЮКСПРИНТ, 2015. –166 с.
4. Недвецкая М.Н. Теория и практика организации педагогического взаимодействия семьи и школы.- М.: УЦ Перспектива,2011.-152с
5. Дик Н.Ф., Сгибнева Е.П. Как воспитать ребенка без напряг и передрыг. - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2007.-313 с.
6. Маленкова Л.И. Классный руководитель - воспитатель: практический материал. – 2007.-272 с.
7. Фомина Л.П. Идеи С.Т. Шацкого в современной адаптивно развивающей школе. – С-Петербург. МИНПИ, АКМЕ-ЦЕНР 2007.-154 с.
8. Шуркова Н.Е. Классное руководство. – Москва: Педагогическое общество России, 2000.-256 с.

Интернет-ресурсы:

1. Образовательная программа «Разговор о правильном питании» Института Возрастной Физиологии РАО <http://www.prav-pit.ru/> ресурс доступа
2. Письмо департамента воспитания и социализации Минобрнауки России от 12 апреля 2012 г. № 06-731 «О формировании культуры здорового питания у обучающихся, воспитанников», Методические рекомендации «Формирование культуры здорового питания у обучающихся, воспитанников», разработанные Институтом возрастной физиологии РАО в рамках реализации мероприятия "Организационно-аналитическое сопровождение мероприятий приоритетного национального проекта "Образование": <http://www.mon.gov.ru> (сайт Минобрнауки России) и Интернет-портал <http://holiday.cipv.ru/home.php/> ресурс доступа
3. Письмо департамента государственной политики в сфере общего образования Минобрнауки России от 17 декабря 2013 года № 08-2053 и Методические рекомендации по разработке

программы курса по формированию культуры здорового питания у обучающихся:
<http://www.mon.gov.ru> (сайт Минобрнауки России) и Интернет-портал
<http://holiday.cipv.ru/home.php/> ресурс доступа

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 28 декабря 2010 г. N 2106 г. Москва и «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»
<http://www.rg.ru/2011/02/16/obr-sdorovje-dok.html/> ресурс доступа
5. http://allworldart.ru/wp-content/uploads/2013/03/pytevoditel_po_kylytre_narodov.pdf/ ресурс доступа
6. <http://festival.1september.ru/articles/651803/> ресурс доступа
7. http://nsportal.ru/sites/default/files/2014/10/07/praktiko_-_orientirovannyi_proekt.docx/ ресурс доступа
8. <http://festival.1september.ru/articles/587804/pril5.doc/> ресурс доступа