



Муниципальное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования
Дом детства и юношества «Факел» г. Томска

Номинация «Методические разработки»»

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Методическая разработка по формированию основ здорового образа жизни и
рационального питания у младших школьников

*Автор: Егораева Вера Ивановна, социальный педагог, высшей квалификационной
категории*



ТОМСК-2017

Введение

Воспитание ценностного отношения к здоровью- это длительный и последовательный процесс, включающий в себя комплекс общешкольных, внеклассных и внешкольных мероприятий, направленных на формирование у детей устойчивой активной здоровьесберегающей жизненной позиции, подкрепляемой формами поведения, способствующими сохранению и укреплению здоровья. В воспитании ценностного отношения к здоровью в школах используются недостаточно эффективные формы работы с детьми. Либо ребенок служит лишь пассивным объектом воздействия на него педагога (беседы, рассказы, классные часы, «уроки здоровья»), либо основной целью является создание атмосферы состязания (спортивные игры, эстафеты, Дни здоровья и т.д.). Роль педагога во время таких мероприятий сводится к выполнению его функциональных обязанностей. Более же эффективны такие формы работы, в которых педагог и ученики становятся активными участниками совместной творческой деятельности. Такое взаимодействие позволяет рассмотреть проблему здоровья с различных точек зрения, высказать собственное мнение и сопоставить его с мнением других, помогая сформировать у каждого из участников четкое представление по обсуждаемому вопросу и способствуя более глубокому осознанию ценности здоровья.

Современного школьника нужно учить здоровью, а значит, ему необходимы сведения о рациональном питании, о веществах, составляющих пищу, об их роли в жизнедеятельности организма. И эту роль должен выполнить учитель. Педагогами дополнительного образования МБОУ ДО ДДиЮ «Факел» г. Томска реализуется дополнительная общеразвивающая программа «Разговор о правильном питании» для младших школьников. Программа составлена на основе утвержденной Министерством образования и науки Российской Федерации программы «Разговор о правильном питании» под редакцией М.М. Безруких, Т.А Филипповой, А.Г Макеевой.

В работе с детьми по формированию навыков здорового образа жизни, используются как традиционные (классно-урочные и лекционные), так и интерактивные (игровые, сюжетно-ролевые, спектакли), тренинговые, художественные (конкурсы рисунков), прозаические (эссе, сочинения) и поэтические (стихи) формы работы с детьми, требующие от школьников активного участия в совместной деятельности и способствующие более эффективному усвоению знаний.

Важную роль в формировании у школьников системы ценностей играет творческий подход к решению воспитания ответственного отношения к здоровью. Занятия проводятся в доступной и интересной форме, согласно возрастным особенностям детей младшего школьного возраста. Рассматриваются профилактические темы о вреде курения и употребления алкоголя, о правилах приема пищи, о важности двигательной активности человека, о необходимости соблюдения правил гигиены, пользе гимнастики или закаливания. Занятия с детьми младшего школьного возраста

носят активный характер с привлечением всех участников. Каждый ребенок имеет право высказать собственную мысль относительно того или иного возраста. Мнения могут обсуждаться, уточняться, дополняться другими участниками занятия, а затем их обобщает учитель. Педагог при этом играет ведущую роль, эксперта-человека, способного выделить главное, подвести итог обсуждению, оценить качество знаний, полученных учащимися в процессе их совместной творческой деятельности.

Формирование основ рационального питания у младших школьников посредством реализации Программы «Разговор о правильном питании» включает в себя решение актуальных вопросов.

Пропаганда здорового образа жизни занимает существенное место в МБОУ ДО ДДиЮ «Факел» и во взаимодействии с социальными партнерами – ОУ №№ 50 и 42.

В ходе реализации программы учащиеся получили необходимую информацию не только о правильном питании, режиме дня, но и определенных жизненных биоритмах, научились правильно распределять время учебы, отдыха, посещения кружков, прогулки, осознали значение сна в жизни человека.

Занятия проводились с использованием тематических рассказов, сказок, притч, поговорок, пословиц, игр. В итоговой рефлексии учащиеся отмечают, что занятия не только привлекли внимание, но и сделали их впечатления яркими, незабываемыми.

В качестве наглядного материала использовались рисунки самих ребят, прошедших ранее обучение по программе. Формирование ответственного отношения к порученному делу, художественное и эстетическое оформление работ, творческий поиск и смекалка, вот лишь некоторые из параметров, которые дают положительную динамику по итогам реализации программы.

Детские рисунки являлись хорошим наглядным материалом при обсуждении определенных тем или фрагментов занятия. Лучшие рисунки ребят вошли в коллекцию нашего альбома «Разговор о правильном питании».

На каждом занятии учащиеся получали практические рекомендации по рациональному питанию, направленные на сохранение здоровья.

Для результативной реализации программы разработан учебно-методический комплект:

- уроки здоровья
- тренинг «Давайте жить по солнечным часам!»;
- викторина «Если хочешь быть здоров!»;
- кругосветки «Секреты здоровья!», «Вкусный маршрут» и др.

Анализ занятий по программе показал:

- рост мотивации школьников в приобщении к здоровому питанию и соблюдению культуры питания.
- увеличение количества детей, соблюдающих правила «хорошего тона» и приемлемого поведения во время еды.

Во время реализации программы стало традиционным проведение таких мероприятий, как «День правильного питания», «Лучшая сервировка стола», «Самый лучший дежурный».

Занятия по программе проходили в 1-х классах и способствовали не только формированию правильного пищевого поведения учащихся, но и повысили некоторые параметры учебной деятельности.

На занятиях дети **учились наблюдать, видеть, думать**. Одним из ведущих форм обучения была игра. **Через игру младшие школьники** осваивали окружающий мир, приобретали навыки сотрудничества, уверенного поведения, решали проблемные ситуации.





Ученики - маленькие исследователи. Каждое занятие, способствовало **развитию творческого потенциала ребенка**. Например, записать любимые блюда, решить кроссворд, оформить салфетку, придумать стихи, разыграть диалог, самостоятельно выполнить практические задания. **На уроках по программе всегда была высокая активность.**

В итоговой рефлексии учащиеся отмечают, что занятия не только привлекли внимание, но и сделали их впечатления яркими, незабываемыми.

Таблица 1 Результаты реализации программ

Название программы	Учебный год	Кол-во учащихся на начало года	Кол-во учащихся на конец года	% сохранности контингента
Разговор о правильном питании	2015-2016	117	117	100%
	2014-2015	84	84	100%
	2013-2014	103	103	100%
	2012-2013	106	106	100%

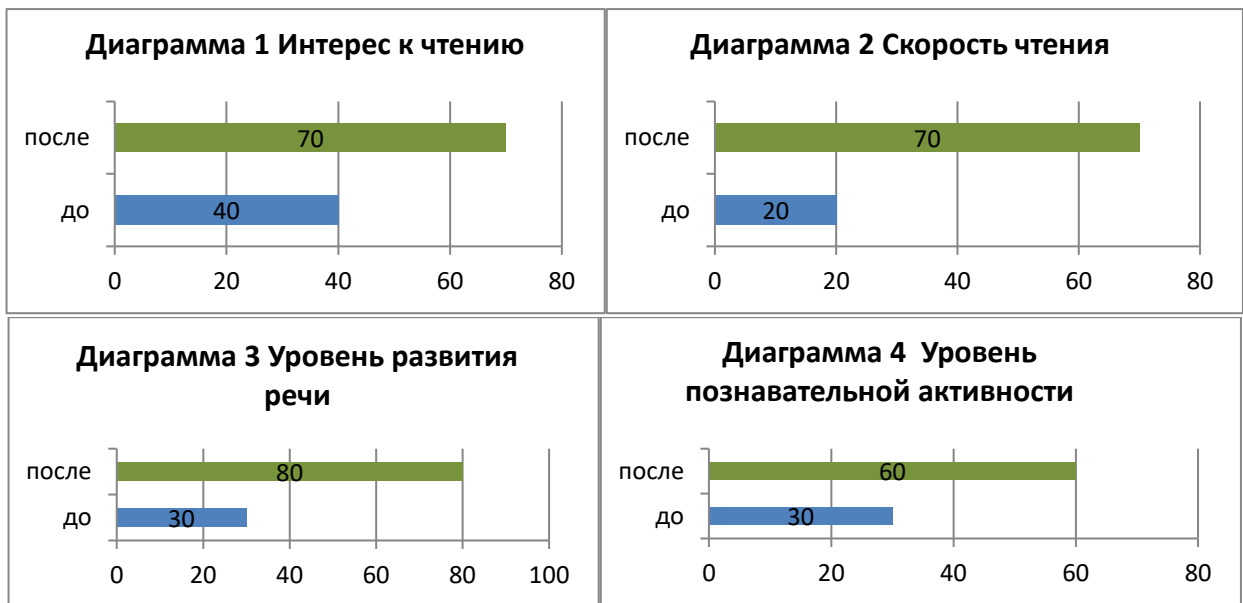


Таблица 2 Сравнительный анализ познавательных процессов в ходе реализации программы «Разговор о правильном питании»

Параметр	ДО (%)	ПОСЛЕ (%)
Повышение интереса детей к чтению	40	70
Увеличение скорости чтения	20	70
Уровень развития речи	30	80
Уровень познавательной активности	30	60

Таблица 3 Уровень информированности учащихся

В начале и конце каждого учебного года проведены ПРЕ- и ПОСТ-опрос по уровню информированности школьников.

1 Вопрос. Какие продукты ты бы выбрал для своего обеда?	Мясные	Мучные	Молочные	Фрукты и овощи
Пред-тест	25%	25%	11%	21%
Пост-тест	15%	12%	11%	80%

2 Вопрос. Что относится к соблюдению правильного режима питания?	Пред-тест	Пост-тест
Есть в определенное время	45%	70%
Мыть руки перед едой	62,6%	79,9%
Есть много сладостей	12,2%	2%
Пить два литра воды в день	15,3%	21,6%

3 вопрос. Ты кушаешь в одно и тоже время?	Пред-тест	Пост-тест
да	34%	64%
нет	62,9%	20%
Когда хочу	32,6	12%

4 вопрос. Как правильно есть?		
	Пред-тест	Пост-тест
быстро	7,4%	1,4%
Не торопясь	82,8%	96,4%
Пить сырую воду	3,5%	1%
Есть овощи и фрукты немывыми	2,5%	-

Результаты свидетельствуют о положительной динамике качественных и количественных характеристик программы:

1. Количественные показатели:

- Охват детей по программе «Разговор о правильном питании» - ежегодно составляет около 100 первоклассников на протяжении последних четырех лет;
- Сохранность и стабильность контингента составляет 100%.
- Стабильность показателей во включении детей в досуговую деятельность ДДиЮ «Факел».

2. Качественные показатели:

- Высокая мотивация и активность на занятиях – 75%
- Повышение уровня знаний на 25%.
- Улучшение социально-психологического климата на 50%
- Повышение уровня социально-приемлемого поведения среди учащихся на 35%
- Повышение уровня сплоченности детского коллектива – 60%.
- Увеличение количества детей, приобщенных к изобразительному искусству и прикладному творчеству – 20%

**Приложение 1 Рабочая дополнительная общеразвивающая
программа социально-педагогической направленности
«Разговор о правильном питании»**

**Рабочая дополнительная общеразвивающая программа
социально-педагогической направленности**

«Разговор о правильном питании»

Возраст обучающихся: 7- 10 лет
срок реализации - 1 год обучения

Автор-составитель:
Егораева Вера Ивановна,
педагог дополнительного
образования высшей
квалификационной категории

г. Томск -2016

Характеристика рабочей дополнительной общеразвивающей программы «Разговор о правильном питании»

Уровень освоения программы: общекультурный (ознакомительный)

Количество обучающихся: 20-25 человек в каждой группе

Возраст учащихся: 7-10 лет

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: по 1 час 1 раз в неделю

Объем программы: 34 часа

Особенности состава учащихся: состав постоянный, однородный

Форма обучения: очная

Специфика реализации: групповая

Особенности организации образовательного процесса: традиционная форма, в условиях сетевого взаимодействия с ОО и групповое занятие с элементами психологического тренинга.

Прогнозируемый результат:

- освоение образовательной программы учащимися;
- переход на базовый уровень не менее 25% учащихся.

ВВЕДЕНИЕ

Рабочая дополнительная общеразвивающая программа «Разговор о правильном питании» является одним из компонентов Комплексной дополнительной общеразвивающей программы «Я – целый мир» (далее Комплексная программа).

Комплексная программа представляет собой совокупность самостоятельных Рабочих программ, объединенных по определенному принципу, разработанных с целью оказания помощи учащимся в решении психолого-педагогических и социально-педагогических проблем социализации через формирование компетенции осуществлять универсальные учебные действия.

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность (профиль) программы социально-педагогическая.

Тип программы по уровню освоения общекультурный-ознакомительный.

Актуальность программы.

По данным НИИ гигиены и профилактики за последние десятилетия ухудшилось здоровье детей младшего школьного возраста. Увеличилось количество детей, имеющих различные хронические отклонения в состоянии здоровья, заболевания желудочно-кишечного тракта. Здоровый образ жизни - это сейчас не только слова. Это выбор правильной жизненной позиции, выбор своего будущего. Здоровье во многом зависит от жизненных позиций и усилий человека, способного активно регулировать функциональное состояние с учетом индивидуальных особенностей своего организма, реализовывать программы самосохранения, самоорганизации, саморазвития. Для этого нужны мотивация сохранения здоровья, культура знания своего организма, понимание своих психофизиологических возможностей. Однако у большей части населения этих знаний крайне недостаточно. Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с основными принципами здорового питания детей. Практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания ребенка и не считают необходимостью рассказывать детям о важности рационального питания. Однако, только за счет правильно организованного режима питания в этот возрастной период можно добиться увеличения роста детей. Несоблюдение режимных моментов, недостаток пищи замедляет рост и развитие детского организма. Переутомление и перенапряжение, отрицательно влияющие на состояние здоровья, возникают чаще всего из-за неправильной организации режима дня.

Исследования показывают, что более 80% учащихся начальной школы недосыпают и практически не бывают на свежем воздухе. Появление трудностей обучения – закономерное следствие нарушений режима дня. Следовательно, для сохранения здоровья очень важна мотивация здорового образа жизни. Одним из важных условий, благоприятствующих нормальному росту школьника, укреплению его здоровья и успешному обучению, является рациональное питание. Для детей младшего школьного возраста это имеет особое значение в связи с особенностями роста в этот период, а также с интенсивной учебной нагрузкой. Важно формировать у детей представление о правильном питании, говорить о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Поэтому возникла необходимость в создании новых образовательно-оздоровительных программ по формированию культуры здоровья. Целесообразно начинать эту работу с учащимися младшего школьного возраста, поскольку именно в этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни. В течение пяти лет в школах Кировского и Советского районов г. Томска проходила апробированная дополнительная (общеразвивающая) программа социальной направленности для учащихся 1-х классов «Разговор о правильном питании». В ее основу положена образовательная программа под редакцией М.М. Безруких, Т.А. Филипповой, А.Г. Макеевой, утвержденная Министерством образования Российской Федерации.

Отличительной особенностью данной программы является разработка педагогом цикла образовательных уроков, которые дополняют, расширяют, углубляют информационно-познавательный аспект программы.

Значительное место в содержании программного материала уделяется вопросам здорового образа жизни, гигиены питания и личной гигиены, правилам питания и соблюдению режима дня. С целью обобщения и закрепления пройденного материала педагогом разработан тренинг «Давайте жить по солнечным часам» и викторина «Если хочешь быть здоров!»

Программа ориентирована на формирование у детей признания ценности здорового образа жизни, ответственного отношения к укреплению и сохранению своего здоровья, расширение знаний и навыков рационального питания и гигиенической культуры.

В ходе изучения учебного материала учащиеся получают необходимую информацию о правильном питании, режиме дня, определенных жизненных биоритмах. Учащиеся научатся правильно распределять время на учебу, отдых, посещение кружков, прогулку, не забудут и о роли сна в жизни человека.

В ходе проведенных занятий ребята сделают выводы для себя, что не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное приводит к болезням.

На занятиях о правильном питании изучаются правила хорошего тона, теория закрепляется практикой, формируется положительный настрой, закрепляются здоровые принципы питания (тщательное пережевывание, разумное отношение к приему жидкости, в т.ч. и воды).

Адресат программы: программа предназначена для детей младшего школьного возраста 7-10 лет.

Младший школьный возраст охватывает период жизни от 6 до 11 лет, когда он проходит обучение в начальных классах, и определяется важнейшим обстоятельством в жизни ребенка — его поступлением в школу.

Начало школьного обучения приходится на кризис 7 лет. Родители отмечают, что не то чтобы ребенок становится непослушным, скорее, он становится непонятным и все это совпадает с началом школьного обучения. Кризис 7 лет считается самым спокойным, однако это не значит, что нужно закрывать на него глаза, думая: «само пройдет». В это время ребенку как никогда необходимы поддержка и забота.

Начав учиться в школе, ребенок ощущает себя взрослее и самостоятельнее, у него появляется новая ответственность. От него начинают требовать не только отличной учебы, но и помощи по дому, записывают на разные кружки и секции. Теперь то, что делает ребенок, касается не только его самого, но и окружающих. Такая резкая необходимость взросления может вызывать дискомфорт и даже пугать ребенка - отсюда и кризис семи лет.

Также кризис 7 лет обусловлен тем, что ребенок начинает играть новые социальные роли. Раньше он был просто мальчиком (девочкой), сыном и внуком (дочерью и внучкой), а теперь он еще и ученик школы, одноклассник. Завязывается первая настоящая дружба, и ребенку приходится учиться быть другом. Теперь ребенок - не сам по себе, он часть общества. Ему важно мнение окружающих, он учится общаться с ними. В зависимости от окружения ребенка и его места в нем формируется внутренняя позиция, которая определяет его дальнейшее поведение в течение жизни.

Кризис семи лет можно определить по таким признакам, как низкая самооценка, кривляния, пререкания, заторможенность, упрямство, вспышки гнева или агрессии (а может, напротив - чрезмерная застенчивость), повышенная утомляемость, раздражительность, замкнутость, проблемы с успеваемостью.

Для того чтобы преодолеть кризис семи лет очень важно обеспечить адаптацию ребенка к школе, а также к новому коллективу.

Нельзя слепо надеяться, что адаптация ребенка к школе успешно пройдет сама собой. Этому процессу можно и нужно помочь. Ведь тяжелая и затяжная адаптация ребенка к школе грозит серьезным истощением организма из-за частых переутомлений, простудных заболеваний, эмоциональных перегрузок. В настоящее время проблема сохранности психического здоровья детей становится все более актуальной в связи с наблюдаемым ростом нервно-психических заболеваний и функциональных расстройств среди детского населения, поэтому нужно постараться, чтобы

адаптация ребенка к школе прошла как можно безболезненнее.

Объем и срок освоения программы: общее количество часов определяется продолжительностью программы и составляет 34 часа, занятия проходят 1 раз в неделю, в течение учебного года, что составляет 34 недели.

Формы обучения – очная

Особенности организации образовательного процесса – в соответствии с индивидуальными учебными планами в творческом объединении, группы сформированы одного возраста, являющиеся основным составом творческого объединения. Состав группы постоянный.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий – общее количество часов в год- 34; количество часов и занятий в неделю составляет 1 час; занятия проходят каждую неделю, продолжительность занятия 45 минут.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель:

Формирование у младших школьников основы рационального питания, осознание ими здоровья как главной человеческой ценности.

Задачи:

1. Сформировать систему знаний:
 - о необходимости соблюдения режима дня;
 - о важности регулярного питания;
 - об основных принципах гигиены питания и личной гигиены;
 - о здоровом образе жизни.
2. Сформировать навыки сознательного отношения к своему здоровью (соблюдения режима дня, режима питания, гигиенических правил питания).
3. Развить адаптационные качества личности и навык группового активного взаимодействия.
4. Сформировать навыки контроля своего физического состояния и совершенствование физических способностей своего организма.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тематика программы строится по определенной логике. Деление содержания на разделы предполагает его законченность, определенную полноту и помогает целенаправленно строить свои занятия.

Данная программа состоит из 2 разделов:

Раздел 1 «Разговор о правильном питании» состоит из 29 занятий;

Раздел 2 Тренинг «Давайте жить по солнечным часам» состоит 5 занятий.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название темы	Всего час	Количество часов		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
Раздел 1 «Разговор о правильном питании»					
Занятие 1	Вводное занятие «Знакомство с героями улицы Сезам»	1	0,33	0,67	Тест «Самые полезные продукты»
Занятие 2	Если хочешь быть здоров.	1	0,33	0,67	
Занятие 3	Расписание для желудка	1			
Занятие 4	Самые полезные продукты (ч.1)	1	0,33	0,67	
Занятие 5	Самые полезные продукты (ч.2)	1	0,33	0,67	
Занятие 6	Как правильно есть	1	0,33	0,67	Творческий проект «Самый классный завтрак»
Занятие 7	Что подать на первое?	1	0,33	0,67	
Занятие 8	Удивительные превращения пирожка	1	0,33	0,67	
Занятие 9	Из чего варят каши	1	0,33	0,67	
Занятие 10	Как сделать кашу вкусной	1	0,33	0,67	
Занятие 11	Плох обед если хлеба нет	1	0,33	0,67	Кругосветка «Вкусное путешествие»
Занятие 12	Меньшие братья хлеба	1	0,33	0,67	
Занятие 13	Время есть булочки	1	0,33	0,67	
Занятие 14	Пора ужинать	1	0,33	0,67	
Занятие 15	На вкус и цвет товарищей нет (1ч)	1	0,33	0,67	
Занятие 16	Вкусы и увлечения (2ч)	1	0,33	0,67	Дидактическая игра «Домашний доктор»
Занятие 17	Как утолить жажду (ч 1)	1	0,33	0,67	
Занятие 18	Как утолить жажду (ч.2)	1	0,33	0,67	
Занятие 19	Что надо есть, если хочешь стать сильнее?	1	0,33	0,67	
Занятие 20	Где найти витамины весной?	1	0,33	0,67	
Занятие 21	Овощи, ягоды, фрукты - самые витаминные продукты.	1	0,33	0,67	Кругосветка «Если хочешь быть здоров»
Занятие 22	Каждому овощу свое место	1	0,33	0,67	
Занятие 23	Как можно сохранить продукты	1	0,33	0,67	
Занятие 24	Культура моей страны.	1	0,33	0,67	
Занятие 25	Доброе дерево	1	0,33	0,67	
Занятие 26	Нужные и ненужные тебе лекарства	1	0,33	0,67	
Занятие 27	Дружба с водой и мылом	1	0,33	0,67	
Занятие 28	Решения и здоровье	1	0,33	0,67	
Занятие 29	Викторина «Если хочешь быть здоров!»	1	0,33	0,67	
Раздел 2 Тренинг «Давайте жить по солнечным часам»					
Занятие 30	Режим дня	1	0,33	0,67	Тест «Режим дня»
Занятие 31	Полезное утро	1	0,33	0,67	
Занятие 32	Секреты обеда	1	0,33	0,67	
Занятие 33	Время для полдника	1	0,33	0,67	
Занятие 34	Время ужина	1	0,33	0,67	
Всего 34 часа					

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Раздел 1 «Разговор о правильном питании»

Занятие 1. Знакомство с героями улицы Сезам.

Познакомить учащихся с героями программы

Знакомство с реальными персонажами программы и их характеристиками: девочка Катя, папа Кати (дядя Саша), мама (тетя Нина), дворничиха тетя Даша.

Занятие 2. Если хочешь быть здоров.

Формирование навыков здорового образа жизни.

Знакомство с понятием «чувство голода», «полезные продукты». Горячие блюда и их значения в жизни человека, чтобы расти здоровым. Практическое занятие «Мои любимые и полезные продукты»

Занятие 3. Расписание для желудка.

Формирование навыков соблюдения режима питания

Знакомство с понятиями: «режим питания», «диета», «меню». Мини лекция «Время приема пищи». Работа в группах «Зачем человеку нужно соблюдать режим питания?». Тест «Мое здоровье» Игра «Домашний доктор». Игра «Мои вредные привычки»

Занятие 4. Самые полезные продукты (ч.1)

Представление о полезности продуктов на каждый день.

Встреча с дядей Сашей. Полезные советы дяди Саши. Мини лекция «Полезные продукты». Практическое задание «Корзинка с полезными продуктами». Кроссворд «В каких магазинах можно покупать продукты». Практическое задание «Дневник полезных продуктов». Тест «Самые полезные продукты».

Занятие 5. Самые полезные продукты (ч.2)

Сюрприз для Зелибобы. Сюжетно-ролевая игра «Мы идем за покупками в магазин». Игра -соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы». Диагностическая игра «Поезд».

Занятие 6. Как правильно есть.

Формирование основных навыков гигиены питания.

Мини- лекция «Роль гигиены питания в состоянии здоровья человека».Игра-обсуждение «Законы питания». Знакомство с плакатами «Самые важные правила». Игра-инсценировка «Волшебник Сизый Нос». Игра «Чем не стоит делиться». Практическое задание «Какие правила я выполняю». Рисунок «Мой плакат с самыми важными правилами»

Занятие 7. Что подать на первое.

Знание ассортимента супов, входящих в состав обеда.

Знакомство и историей русской кухни. Знакомство с понятиями: «похлепка», «суп», «репня». Работа в парах по составлению «Перечня продуктов для щей и рассольника»

Работа в командах «Определение состава блюд, входящих в горячие и холодные супы».

Знакомство с процессом пассирования. Правила соблюдения приготовления обедов.

Составление меню обедов. Работа с пословицами.

Занятие 8. Удивительные превращения пирожка

Формирование навыков режима питания.

Знакомство с «Типовым режимом питания школьника». Знакомство с удивительными превращениями пирожка в желудке человека, Игра-соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина?». Тест «Режим питания». Диагностическая игра «Кубик и Бусинка нуждаются в помощи». Игра-демонстрация «Удивительные превращения пирожка». Работа с пословицами.

Занятие 9. Из чего варят каши.

Формирование представления о завтраке как обязательной компоненте.

Мини-лекция «Значение завтрака в жизни школьника». Работа над пословицей «Он мало каши ел». Приключения зернышка. Игра «Отгадай-ка» (из каких растений, зерен, круп можно получить каши). Работа с загадками. Игра «Пословицы запутались». Игра «Знатоки».

Занятие 10. Как сделать кашу вкусной.

Формирование навыков приготовления завтрака.

Советы тети Нины «Как сделать кашу вкусной». Знакомство с вариантами рекомендуемых блюд на завтрак. Конкурс «Самая вкусная и полезная каша». Викторина «Печка в русских сказках». Игра «Поварята»

Занятие 11. Плох обед, если хлеба нет.

Формирование представления об обеде, как обязательном компоненте ежедневного питания, его структуре.

Мини-лекция «Время обедать». Составление обеденного меню. Знакомство с понятием «окрошка». Составление витаминного салата. Работа с содержанием поговорок «Плох обед, если хлеба нет», «Поешь рыбки, будут ноги прытки». Венок из пословиц. Игра «Секреты обеда». Игра «Советы Хозяюшки». Игра «Угадай-ка»

Занятие 12. Меньшие братья хлеба.

Знакомство с продуктами из муки, русскими ритуальными блюдами.

Знакомство с продуктами из муки: «саламата», «кваша», «кулага», «заваруха». Знакомство с русскими ритуальными блюдами. Работа с пословицей «Без каш обед не обед...» Работа в малых группах «Ассортимент каш». Знакомство с рецептом суворовской каши. Составление рецепта любимой каши. Конкурс «Что за чудо пирожки». Работа с загадками и пословицами. Игра-задание «Подбери рифму». Ролевая игра «Загадка пекаря»

Занятие 13. Время есть булочки

Формирование навыков составления вариантов полдника.

Определение понятий «полдник», «кисло-молочные продукты», «мучные кондитерские изделия» Мини-лекция «Полдник». Составление меню для полдника. Конкурс-викторина «Знатоки молока». Составление кроссворда

«Молоко». Игра - задание «Подбери рифму». Игра «Кладовая народной мудрости»

Занятие 14. Пора ужинать.

Формирование навыков составления вариантов ужина.

Мини – лекция «Ужин». Работа над выражением: «Ужин - последняя еда». Знакомство с вариантами блюд для ужина. Составление меню для ужина. Работа над смыслом поговорки «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу». Игра «Объяснялки». Игра – демонстрация «Как приготовить бутерброды». Игра «Что можно есть на ужин»

Занятие 15. На вкус и цвет товарищей нет

Формирование навыков распознавания вкусовых качеств продуктов.

Знакомство с определениями: «вкус», «вкусовые пристрастия», «вкусовые ощущения». Письмо Зелибобы. Болезнь Зелибобы (потеря вкусовых ощущений). Практическая работа «Определи вкус продукта». Практическая работа «Фруктовая парфюмерия». Конкурс-викторина «Определи вкус печенья».

Занятие 16. Вкусы и увлечения.

Формирование навыков здоровых увлечений.

Знакомство с определением «увлечения». Работа в малых группах «Мое увлечение».

Работа в группа по обсуждению как улучшается здоровье с помощью спорта, правильного, рационального питания, физического труда, закаливания, прогулок на свежем воздухе, зарядки. Подготовка плаката «Здоровые увлечения», «Вредные привычки», «Здоровые привычки». Игра «Горький-сладкий». Игра «Плывет, плывет кораблик»

Занятие 17. Как утолить жажду (ч.1)

Сформировать представление о значении жидкости для организма человека.

Мини-лекция «Вода в жизни человека». Работа над смыслом поговорки «Корова рогата, да молоком богата» Какао – полезный и сытый напиток. Знакомство с определением понятия «простокваша». Работа в малых группах: «Можно ли пить сырую воду?», «Надо ли пить больше жидкости во время болезни?» Игра «Определи вкус». Игра- конкурс «Самый вкусный напиток»

Занятие 18. Как утолить жажду (ч. 2.)

Формирование навыков применения чая для укрепления здоровья.

Признаки жажды. Средства лесника Еремея от жажды. Напитки для утоления жажды. Работа над загадкой о воде. Знакомство с ассортиментом названий кваса. Значение зеленого чая для организма человека. Работа в малых группах «Чай из лекарственных трав». Фруктово-овощные соки. Игра «Из чего готовят соки». Игра – демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой». Рисунки «Вкусный, полезный сок», «Как утолить жажду».

Занятие 19. Что надо есть, если хочешь стать сильнее.

Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни.

Мини-лекция «Значение энергетически ценных продуктов для здоровья человека».

Игра «Дневной рацион питания». Кроссворд «Сухофрукты». Игра «Меню спортсмена». Игра «Зелибоба- спортсмен» Составление коллажа «Мы за здоровый образ жизни».

Занятие 20. Где найти витамины весной.

Формирование навыков употребления витаминизированных продуктов питания.

Мини-лекция. «Витамины - жизненно важные вещества». Как можно вырастить овощи и зелень на подоконнике. Работа с загадками и поговорками о луке. Чеснок – брат лука. Игра «Витаминный салат». Дидактическая игра «Морские продукты». Песенка про мальчишку, который не хотел копать картошку, а на обед прибежал. Песенка про бананы и кокосы. Игра «Вкусные истории. Практическая работа «Салат из первой зелени»

Занятие 21. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.

Познакомить детей со значением фруктов, ягод и овощей для организма человека.

Мини-лекция «Способы сохранения витаминов в овощах. Первые витамины в теплицах. Лето - ягодное время. Игра «Отгадай-ка». Игра «Овощи и фрукты». Кроссворд «Овощи-фрукты». Витаминная радуга частушек.

Занятие 22. Каждому овощу свое место.

Познакомить детей с полезными свойствами овощей.

Мини- лекция. «Полезные свойства овощей». Русская сказка «Вершки-корешки». Игра- соревнование «Вершки- корешки». Игра «Овощи в огороде». Физкультминута «Собираем урожай». Конкурс- соревнование «Самый оригинальный овощной салат». Инсценировка песни «Овощи». Конкурс «Овощной ресторан». Конкурс «Каждому овощу свое место»

Занятие 23. Как можно сохранить продукты.

Формирование навыков правильного хранения продуктов.

Работа по таблице «Пищевые продукты». Признаки и причины порчи продуктов. Способы хранения продуктов. Игра на внимание. Знакомство с жизненным циклом продуктов. Место продуктов в холодильнике. Практическая работа «Распознавание непригодности продуктов». Игра «Первая помощь доктора при отравлении»

Занятие 24. Культура моей страны.

Сформировать представление о древних корнях здорового образа жизни.

Мини-лекция «Традиции и обычаи русского народа по сохранению здоровья человека»

Рецепт суворовской каши. Игра «Угадай сказку» Викторина «Печка в русских сказках». Игра – обсуждение «Кладовая народной мудрости». Игра «Чем не стоит делиться».

Занятие 25. Доброе дерево

Показать ценность березы для жизни и здоровья человека.

Знакомство с определениями понятий «берестяная грамота, «березовица», «карболен».

Работа с пословицей «У березы первое дело – мир освещать». Знакомство с «Заметками археолога» Значение березы для здоровья человека. Практика использования березовых почек, настоев и отваров, листьев березы, активированного угля в жизни человека. Загадки, пословицы, стихи, песни о березе. Рисунки доброго дерева.

Занятие 26. Нужные и ненужные тебе лекарства.

Формирование навыков ответственного поведения.

Знакомство с понятием определений «лекарство», «яд». Полезные, вредные лекарства. Отравленное яблоко для царевны из «Сказки о мертвой царевне». Обсуждение в группах «Может ли полезное лекарство стать ядом?» и «Можно ли принимать незнакомое лекарство?» Советы тети Нины. Игра-консультация «Домашний доктор». Игра «Витамины или конфеты». Игра-диагностика «Полезно – вредно».

Занятие 27. Дружба с водой и мылом.

Формирование навыков личной гигиены.

Сказка о микробах. Для чего купаются животные. Советы доктора Воды. Заучивание слов: «От простой воды и мыла, у микробов тают силы». Вредные советы Григорий Остера. Портрет человека вредных привычек. Анализ ситуации «Я под краном руки мыла»

Занятие 28. Решения и здоровье

Формирование навыков ответственного поведения.

Обсуждение с детьми, что нужно дереву, чтобы расти здоровым и красивым. Признаки больного и здорового человека. Причины вредного воздействие на здоровье человека. Образ жизни здорового человека. Поступки человека, приводящие к болезням. Ответственное и безответственное отношение к здоровью. Примеры ответственного отношения к здоровью. Способы укрепления здоровья. Рисунок «Цветок здоровья».

Игра «Как стать чемпионом».

Занятие 29 Викторина «Если хочешь быть здоров!»

Формирование коммуникативных навыков.

Закрепление пройденного материала.

Конкурс капитанов команд «Давайте познакомимся». Конкурс «Проверь себя». Игра «Повар». Игра «Что я съел?». Конкурс «Отгадай загадки». Конкурс для родителей «Приключение зернышка», «Удивительные превращения пирожка».

Раздел 2. Тренинг «Давайте жить по солнечным часам»

Занятие 30. Режим дня

Формирование навыков соблюдения режима дня.

Упражнение «Это мое имя». Принятие правил группы. Упражнение «Школьные трудности». Лекция «Режим дня» Практические упражнения «Мой режим дня». «Циферблат». Рефлексия.

Занятие 31. Полезное утро.

Сформировать представление о завтраке.

Упражнение- энергизатор «Время просыпаться». Упражнение «Письмо Мойдодыра». Упражнение «Гора». Тест «Время для завтрака». Лекция «Значение завтрака в жизни человека». Упражнение «Из чего варят каши». Совет тети Нины. Практическое упражнение «Правила поведения в школьной столовой». Рефлексия.

Занятие 32. Секреты обеда

Сформировать представление об обеде.

Упражнение-энергизатор «На что похоже настроение». Тест «Время обеда». Лекция «Обед». Упражнение «Письмо Зелибобы». Тест «Прогулка на свежем воздухе». Упражнение «Прогулка в волшебном лесу. Упражнение «Волшебный сон». Практическое упражнение «Сервировка стола». Рефлексия.

Упражнение 33. Время для полдника

Познакомить учащихся с вариантами приготовления полдника.

Упражнение- энергизатор «Солнечный зайчик». Тест «Время для полдника». Лекция «Полдник». Упражнение «Пирог». Упражнение «Какого цвета здоровье». Упражнение «Сказочная шкатулка». Практическое упражнение «Презентация соков». Советы тети Нины. Рефлексия.

Упражнение 34. Время ужина

Сформировать представление об ужине.

Упражнение-энергизатор «Разговор через стекло». Тест «Время ужина». Лекция «Пора ужинать». Упражнение «Меню на ужин». Упражнение «Что едят в стране Здоровячков?».

Советы тети Нины. Советы мама и бабушкам. Практическое упражнение «Последствия». Рефлексия.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Учащиеся будут знать следующие понятия:

- режим дня, режим питания, питьевой режим
- рациональное питание, полезные, вредные продукты
- полезные, вредные привычки
- здоровый образ жизни, сон
- самооценка
- меню (завтрак, обед, полдник, ужин)
- белки, жиры, углеводы, витамины
- интервалы приема пищи
- температурный режим пищи
- состав продуктов на завтрак, обед, полдник, ужин.
- правила столового этикета, гигиены питания и личной гигиены

Учащиеся овладеют навыками:

- проведения утренней зарядки
- составления режима дня
- соблюдения режима питания и питьевого режима
- культуры поведения за столом (использование салфеток, столовой и десертной ложки, вилки)
- ответственного отношения к своему здоровью
- работы в группе
- коммуникативного общения
- положительного восприятия себя и других
- творчества

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Неделя	Форма занятия	Кол-в о часов	№ занятия	Тема занятия	Форма контроля
Раздел 1 «Разговор о правильном питании»							
1	сентябрь	1	Презентация программы	1	1	Вводное занятие «Знакомство с героями программы»	Практическое занятие «Корзинка с полезными продуктами» Творческий проект «Классный завтрак»
2	сентябрь	2	Урок-игра	1	2	Если хочешь быть здоров	
3	сентябрь	3	Мини лекция, сюжетная игра	1	3	Расписание для желудка	
4	сентябрь	4	Мини лекция, тест.	1	4	Самые полезные продукты (ч.1)	
5	октябрь	1	Мини- лекция, игра	1	5	Как правильное есть	
6	октябрь	2	Беседа-обсуждение, работа в парах	1	6	Что подать на первое?	
7	октябрь	3	Беседа-обсуждение, игра	1	7	Удивительные превращение пирожка	
8	октябрь	4	Беседа-обсуждение, викторина	1	8	Из чего варят каши	
9	ноябрь	1	Сюжетная игра	1	9	Как сделать кашу вкусной	«Викторина Гигиен»
10	ноябрь	2	Мини-лекция, игра	1	10	Плох обед если хлеба нет	
11	ноябрь	3	Ролевая игра	1	11	Меньшие братья хлеба	
12	ноябрь	4	Мини-лекция, викторина	1	12	Время есть булочки	
13	декабрь	1	Мини- лекция, практическая работа	1	13	Пора ужинать	Кругосветка «Вкусное путешествие»
14	декабрь	2	Конкурс-викторина	1	14	На вкус и цвет товарищей нет	
15	декабрь	3	Мини-лекция , игра	1	15	Как утолить жажду	
16	январь	1	Мини-лекция, кроссворд	1	16	Что надо есть, если хочешь стать	

						сильнее?	
17	январь	2	Мини-лекция, дидактическая игра.	1	17	Где найти витамины весной?	
18	январь	3	Мини-лекция, кросворд.	1	18	Овощи, ягоды, фрукты- самые витаминные продукты.	
19	февраль	1	Мини- лекция, игра.	1	19	Каждому овощу свое место	Дидактическая игра «Домашний доктор»
20	февраль	2	Практическая работа по таблице	1	20	Как можно сохранить продукты	
21	февраль	3	Игра- путешествие	1	21	Культура моей страны.	
22	февраль	4	Беседа, работа в группах.	1	22	Доброе дерево	
23	март	1	Беседа-обсуждение	1	23	Нужные и ненужные тебе лекарства	
24	март	2	Чтение сказки, «мозговой штурм».	1	24	Дружба с водой и мылом	
25	март	3	Беседа-обсуждение	1	25	Решения и здоровье	
26	март	4	Практическая игра	1	26	Игра «Прогулка по улице Сезам»	
27	апрель	1	Вернисаж картин	1	27	День рождения	
28	апрель	2	Викторина о ЗОЖ	1	28	Викторина «Если хочешь быть здоров!»	
29	апрель	3	Тренинговое занятие	1	29	Тренинг «Давайте жить по солнечным часам» (вводная часть)	
Раздел 2. Тренинг «Давайте жить по солнечным часам»							
30	апрель	4	Лекция, практические упражнения	1	30	Режим дня	Открытое занятие по программе
31	май	1	Практическое занятие, тест	1	31	Полезное утро	
32	май	2	Беседа-обсуждение, игра.	1	32	Секреты обеда	
33	май	3	Лекция, игра	1	33	Время для полдника	
34	май	4	Практическое занятие	1	34	Время ужина	

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

-Материально–техническое обеспечение: тетради, ручки, карандаши, фломастеры, краски, кисточки, вода, бумага, ножницы, скотч, ластик, мячик карандаши, доска, мел или маркеры, ватманы, листы компьютер, проектор, аудио кассеты А4.

- Информационное обеспечение: пакет диагностических методик, электронные ресурсы

<http://www.nestle.ru/sharedvalues/programma%20razgovor%20o%20pravil'nom%20pitanii/home>

- **Дидактическое оснащение:**
 - рабочая тетрадь для учащихся;
 - дидактические карточки;
 - наглядно-демонстрационный материал

- **Кадровое обеспечение:** Реализацию программы обеспечивает 1 специалист – педагог дополнительного образования, имеющие основную специализацию социальный педагог.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: наблюдение, комплексная рефлексия, викторина, журнал посещаемости, фото, аналитический материал, материал анкетирования и тестирования, отзывы детей и родителей.

Документ о завершении обучения по программе - сертификат.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитический материал по итогам проведения анкетирования и диагностики, викторина, итоговый отчет.

Результативность освоения программы: практические задания, творческие проекты, викторины, кругосветки, выставка творческих работ, открытое занятие и др.).

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Методика «Социометрия»

Проектные методики:

«Дом, дерево, человек», «Семья», «Несуществующее животное»

Методика «Графический диктант» (Д.Б. Эльконин);

Методика «Определение мотивов учения» (М.Р. Гинзбург)

2. Тест «Лесенка» (В.Г. Щур);

3. Методический комплекс Л.А. Ясюковой (задания на диагностику развития познавательных психических процессов).

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Особенности организации образовательного процесса: очно в условиях сетевого взаимодействия с ОО.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный, проектно-конструкторский, игровой, стимулирования и мотивации.

Формы организации образовательного процесса: основной формой работы является групповое занятие с элементами психологического тренинга.

Формы организации учебного занятия: беседы, игры, психотехнические упражнения, упражнения с элементами арт-терапии,

психогимнастика, релаксационные методы, продуктивно-творческая деятельность.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия:

1. Мотивационный элемент

Задача: Сфокусировать внимание обучающихся на проблеме и вызвать интерес к обсуждаемой теме (это может быть вопрос, цитата, короткая история, проблемная ситуация, небольшое задание, разминка и т.д.) Обычно занимает не более 1% времени занятия.

2. Объявление прогнозируемых (учебных) результатов

Задача: Обеспечить понимание обучающимися смысла их деятельности, т.е. того, что они должны достичь в результате занятия и чего от них ожидает преподаватель (порой бывает целесообразно привлечь к определению ожидаемых результатов всех участников занятия). Примерно занимает 5% времени.

3. Предоставление необходимой информации

Задача: Дать обучающимся достаточно информации, для того, чтобы на ее основе выполнять практические задачи (это может быть минилекция, чтение раздаточного материала, выполнение домашнего задания). Примерно занимает 10 % времени.

4. Психологические упражнения, игры – центральная часть занятия.

Задача: Практическое освоение материала, достижение поставленных целей занятия. Последовательность проведения этого элемента следующая:

-Инструктирование (преподаватель рассказывает ученикам о целях упражнения, о правилах, о последовательности действий и времени на выполнение заданий, спрашивает, все ли понятно участникам).

-Разделение на группы для выполнения заданий и распределение ролей.

-Выполнение задания, при котором преподаватель выступает как организатор, как помощник, как ведущий дискуссии, стараясь предоставить участникам максимум возможностей для самостоятельной работы, и обучения в сотрудничестве друг с другом.

-Презентация результатов выполнения упражнения.

-Интерактивная часть занятия занимает около 60% его времени.

5. Подведение итогов

Задача: Рефлексия, осознание того, что было сделано на занятии, достигнуты ли поставленные цели, как можно применить полученное на занятии в будущем (подведение итогов желательно проводить в форме вопросов):

-Что нового узнали на уроке?

-Каким навыкам научились?

- Как это может пригодиться в жизни?
- Что было наиболее удачным на уроке?
- Что понравилось на уроке?
- Что можно изменить в будущем?

Важно, чтобы сами обучающиеся смогли сформулировать ответы на все эти вопросы.

Для проведения итогов необходимо около 20% времени.

Дидактические материалы: карточки с эмоциональным состоянием, с правилами школьного поведения, различными карточками – бланки для ролевых игр, школьными ситуациями, аксессуарами для ролевых игр.

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
3. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (проект) Министерство образования и науки России, Федеральное государственное автономное учреждение «Федеральный институт развития образования» Интернет-ресурсы.
6. Письмо Министерства образования и науки РФ от 12 апреля № 06-731 «О формировании культуры здорового питания обучающихся воспитанников»

Основная литература:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. «Разговор о правильном питании»
Москва «Нестле» «Олма-Пресс» 2004.
2. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. М., 1996.
3. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы. М., 1993.
4. Безруких М.М., Ефимова С.П. «Знаете ли вы своего ученика?» М., Просвещение, 1991.
5. Филиппова Ю. В. «Общение дети 7-10 лет». Ярославль. Академия развития, 2002.
6. Ермолаева М.В. Психология развивающей и коррекционной работы с дошкольниками.
М., Воронеж, 1998.
7. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Ярославль, 1997.
8. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. «Как я расту». М., 1996.
9. Субботина Л.Ю. Развитие воображения у детей. Ярославль, 1996.
10. Щербакова Т.Н. Детская психология в сказках и играх. Журнал «Школьные технологии» № 1, 1997.
11. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. «Все цвета, кроме черного».
Москва. Издательский центр «Вентана-Граф» 2002.

12. Научно-методический журнал «Дошкольное воспитание» № 4 2005.
13. Киселев В.М. «Что ели наши предки». М., «Советская Россия» 1990.
14. Воробьев В.В. «Питание и здоровье». М., Медицина 1990.
15. Могильный Н.П. «Русская кухня». М., «Советская Россия» 1990.
16. Осипов Н.Ф. «Ботаническая энциклопедия». М., Педагогика - Пресс» 1998.
17. Научно-популярный ежегодник о лесе «Лес и человек». М., Лесная промышленность. 1990.

МЕХАНИЗМ ОТСЛЕЖИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Задачи	Ожидаемые результаты	Методы диагностики и формы контроля
Сформировать мотивацию к познавательной творческой деятельности учащихся.	<ul style="list-style-type: none"> -высокая активность на уроках; -хорошее усвоение материала; -высокая творческая активность при выполнении заданий; 	<ul style="list-style-type: none"> -Система практических работ: - решение специальных задач; - выполнение контрольных заданий по темам. -Индивидуальные собеседования по пройденным темам и по программе в целом. -Анализ занятий и открытых мероприятий.
<p>Способствовать развитию навыков сознательного отношения к здоровью;</p> <p>-познавательных возможностей (внимание, память, развитие речи, мышление, воображение);</p> <p>коммуникативных навыков;</p>	<ul style="list-style-type: none"> -владение приемами определения своего состояния; -умение оценивать свое физическое состояние; -активизация оздоровительной деятельности(оздоровительные упражнения для глаз, рук, стоп осанки, дыхания, снятие усталости, обретения спокойствия, равновесия); -понимание полезные и вредных привычек для здоровья человека; -принятие здорового образа жизни 	<ul style="list-style-type: none"> -Педагогическое наблюдение. -Анализ результатов тестов: -«Мой режим дня» - «Мое здоровье»; - «Самые полезные продукты». -Анализ конкурсов, викторин. -Анализ дидактической игры «прогулка по улице Сезам»
	<ul style="list-style-type: none"> -умение слушать и понимать других; - умение строить предложения; -правильно отвечать на поставленные вопросы; -отстаивать свое мнение; - анализировать сложные ситуации 	<ul style="list-style-type: none"> -Педагогическое наблюдение. -Различные формы контроля знаний, умений, навыков. -Анализ продуктов деятельности воспитанников. -Открытые занятия. -Система практических работ, решение специальных задач и выполнение контрольных заданий. -Художественно- дидактические игры, творческие задания. -Предметные игры Игровые методики по изучению: -коммуникативных навыков; -признаков нетерпимости; -толерантного взаимодействия

<p>-творческих навыков; -интереса детей к содержанию программного материала</p>	<p>Следование правилам поведения: - умение работать в группе; -умение взаимодействовать с другими; -умение слушать и понимать других; -доброжелательное отношение к окружающим; - положительная вербалика и невербалика,</p>	
	<p>-создание творческих работ: -альбомы с рисунками; -детские рассказы и стихи; -выставки, вернисажи рисунков, плакатов, коллажей; -участие в городских, областных творческих конкурсах; -участие в городском марафоне «Здоровы мы- здорова Россия!» -участие в конкурсе-викторине «Если хочешь быть здоров!»</p>	<p>-Педагогическое наблюдение. -Творческие отчеты, спектакли, концерты разного уровня. -Фонды детских работ: -оформление альбомов детских рисунков; -выставки рисунков; -конкурсы плакатов.</p>
<p>Создавать условия для: -нравственного развития; -формирование детского коллектива как средства развития личности</p>	<p>-умение оценивать свое физическое состояние; -анализировать свои чувства, поступки, поведение; - анализировать и адекватно оценивать поступки и поведение других людей; -анализировать свои симпатии, привязанности, бережно относиться к чувствам других людей; -конструктивные и доброжелательные высказывания в адрес другого человека; -приобретение черт толерантной личности;</p>	<p>-Игровые методики изучения: -психологического климата в группе; -разрешения конфликтов; -принятия решения. -участие в конкурсе «Здоровы мы- здорова Россия!»</p>

Приложение №2 Сценарии занятий по программе Занятие «Как можно сохранить продукты питания»

Цель: способствовать формированию навыков хранения продуктов питания в домашних условиях.

- познакомить учащихся с принципом расположения продуктов в холодильнике;

- познакомить с приемами распознавания не пригодных к употреблению продуктов

Теоретическое положение

Каждая семья покупает необходимое количество продуктов. Бывают и такие моменты, когда семья закупает много разных продуктов, чтобы продукты не испортились, их необходимо сохранить.

Материал к уроку: доска, мел, карандаши, фломастеры, таблица изменения продуктов,

карточки для индивидуальной работы с учащимися.

ХОД УРОКА:

-Попросите ребят представить, что их семья закупила много продуктов. Ребята могут перечислить эти продукты.

-Спросите, на какие группы можно разделить эти продукты по своему происхождению?

(животного и растительного происхождения- учащиеся перечисляют продукты каждой группы.

-Спросите, на какие группы можно разделить эти продукты по основным питательным веществам? (Белки, углеводы, жиры, витамины- учащиеся перечисляют продукты, относящиеся к каждой группе).

-Представьте, что все эти продукты вы только что принесли из магазина. Можно ли их все приготовить и съесть? А, если вы забыли про эти продукты и ушли отдохнуть? Что случится с продуктами через несколько часов? А через несколько дней?

-Проведите работу с классом по следующей таблице:

Название продуктов	Изменение продуктов
1.Хлеб	черствеет, засыхает
2.Капуста	вянет, сморщивается, гниет
3.Сахар, крупы	не изменяются
4.Молоко	прокисает
5.Курица, рыба	размораживаются, плохо пахнут
6.Апельсины, помидоры	вянут, гниют
7.Растительное масло	не изменяется
8.Сыр	сохнет, плесневеет
9.Консервы	вздуваются

10.Яйца	усыхают, протухают
11.Сливочное масло	размягчается, становится прогорклым

-Спросите, все ли продукты могут испортиться, изменяться?

-Обведите синим цветом продукты, которые изменились. Спросите у ребят, где нужно хранить такие продукты? Какие продукты еще можно в кухонном шкафу? (муку, крупы, мед и др.)

-Обведите красным цветом все оставшиеся продукты. Можно ли эти продукты хранить в шкафу? Как можно поступить с этими продуктами? Почему же портятся эти продукты?

Мини-лекция:

-В этих продуктах много естественной влаги. В тепле влага быстро испаряется, и продукты начинают вянуть и усыхать. Вокруг нас в воздухе, на одежде, мебели, на наших руках и на еде много бактерий и микробов. На воздухе и тепле эти микробы и бактерии очень быстро размножаются и легко поражают продукты питания.

-Спросите у ребят:

Почему же в холодильнике продукты не портятся? (Холод тормозит размножение микробов и бактерий и сохраняет продукты в неизменном виде).

Может ли холодильник вечно хранить продукты?

-Проведите игру на внимание.

Называйте по очереди разные продукты. Если продукт можно хранить в шкафу, ребята должны поднять руку вверх, если же продукты надо хранить в холодильнике- приседают.

(Дается 10-12 наименований продуктов).

-Рассмотрите с детьми жизненный цикл продуктов на примере яблока.

На столе у учителя лежат в беспорядке яблоки. Дети должны расположить яблоки в таком порядке, который кажется им правильным.

-Задайте вопрос:

-Почему вы выбрали такой порядок?(Сначала яблоко было спелым, сочным и красивым. Потом оно стало увядать, начало портиться. Последнее яблоко совсем испортилось.)

-Как вы понимаете выражение «жизненный цикл»? (У каждого продукта есть свой жизненный цикл, поэтому продукты невозможно хранить в холодильнике вечно).

-Какое из предложенных яблок вы бы съели? Почему?

-Предложите ребятам подумать о том, есть ли у продуктов определенное место для хранения в холодильнике?

-Спросите, какие продукты мы можем хранить в морозильной камере? (Мясные, рыбные продукты, птицу) В холодильной камере мы можем хранить яйца, молоко, молочные продукты, фрукты и овощи. Необходимо располагать продукты на определенных полках, не смешивая их: фрукты и

овощи в специальных ящиках внизу, яйца не кладут рядом с молочными продуктами.

-Предложите ребятам нарисовать холодильник и стрелками указать место нахождения

продуктов. Пусть ребята в парах обсудят результаты своей работы.

-Познакомьте ребят с приемами распознавания непригодности продуктов.

На столе у учителя стоит стакан прокисшего молока, в закрытой баночке протухшее яйцо, свежий апельсин, позеленевшая вареная колбаса.

-Рассмотрите с ребятами продукты и предложите им определить, пригодны ли они в пищу?

-Спросите, по каким признакам можно определить пригодность продуктов? (Цвет, запах, внешний вид). Запишите эти признаки на доске.

-Спросите, как определить пригодность упакованного продукта? (Посмотреть на срок годности или срок реализации продукта)

-Задайте ребятам следующие вопросы:

-Можно ли отравиться пищевыми продуктами?

-Какие симптомы возникают при отравлении? (Тошнота, слабость, боли в животе, рвота, жидкий стул)

-Что нужно сделать, если вы почувствовали отравление? (Сообщить взрослым, вызвать скорую помощь, лечь в постель, не заниматься самолечением.)

Вывод:

-У пищевых продуктов есть свой «жизненный цикл».

-Продукты в домашних условиях можно сохранить в холодильнике.

-По цвету, запаху и внешнему виду можно определить пригодность продуктов к употреблению.

Занятие «Меньшие братья хлеба»

Цель: познакомить учащихся с мучными и крупяными изделиями русской кухни.

Теоретический материал:

Уже в глубокой древности русский стол украшали всевозможные мучные и крупяные изделия. Название многих блюд нам незнакомо и нам уже совершенно не знаком их вкус. Разве что в старом романе, сказке промелькнет какое-нибудь старинное название мучных и крупяных изделий, но для многих из нас смысл их остается неясным. И если до нас дошли некоторые рецепты старинной русской кухни, то они очень изменены. На этом уроке мы познакомимся со старинными русскими названиями мучных и крупяных изделий.

Словарь:



Саламата- слегка пожаренная, а потом заваренная кипятком мука.



Кваша- сладкое блюдо из запаренных и проросших зерен пшеницы, запеченных с разными фруктами в печи.



Кулага- блюдо из заваренной ржаной муки и ягод распаренных в печи.



Заваруха-блюдо из муки, разведенное в кипятке с постным маслом, салом, сметаной.

Материал к уроку: доска, мел, карандаши, карточки для работы ребят в парах, текст «Блины», «Масленица».

ХОД УРОКА:

-Попросите ребят назвать традиционную русскую еду.(щи, каша, пироги, блины)

-Скажите, что в старину ассортимент русских каш был очень разнообразен. Поэтому различно было их место в меню. Их подавали на второе, а также и на десерт, т.к. каши заменяли пирожное. Специальные каши варили в честь любого знаменательного события.

Например, жених и невеста обязательно варили при гостях кашу и съедали при всех ее. Так проверялось их чувство. При рождении ребенка варилась «бабина каша»- крутая, пересоленная, которую должен был съесть молодой отец.

-Разберите с ребятами пословицу: «Без каш обед не обед...».

Выслушайте ответы детей о том, как они понимают смысл данной пословицы.

-Попросите ребят в парах проделать следующую работу:

- * перечислить ассортимент названия каш;
- * объясните, почему вам нравится или не нравится та или иная каша;
- * поделитесь рецептом приготовления любимой каши

-Познакомьте детей с рецептом суворовской каши (вода, лук, масло горох, перловка, пшено, гречиха).

- Проведите обсуждение русской пословицы: «С ним каши не сваришь».Расскажите о русском обычае- в знак примирения между врагами варили кашу. Без каши мирный договор считался недействительным. С тех пор про несговорчивых людей говорят:

«С ним каши не сваришь».

-Скажите ребятам, что римские гладиаторы ежедневно принимали в пищу кашу из ячменя. Пшеницу, ячмень, овес человек использует в пищу более 9 тыс. лет. А вот рис и гречиху- всего 4 тыс. лет. Самая « молодая в этом списке- кукуруза 3 тыс. лет. Наиболее популярная в рационе человека среди круп является пшеница, на втором месте- рис, на третьем- ячмень.

-Попросите ребят ответить на вопрос: Какие продукты готовят из муки?

-Познакомьте ребят с блюдами русской кухни, которые готовили из муки, не замешанной в тесто.(саламата, кваша, кулага, заваруха). Подобная пресная пища помогала беднякам поддерживать свое здоровье, перебиваться «с хлеба на воду».

-Скажите, что русские ритуальные кушанья немыслимы без пирогов. Особенно это касается семейных праздников и обедов. И сегодня, приготовленный бабушкой или мамой большой пирог в день рождения радует всех детей, как и сотни лет назад.

-Проведите конкурс «Что за чудо пирожки».

С закрытыми глазами к столу учителя подходят добровольцы и пробуют пирожки.

Они должны определить и назвать начинку пирожка.(овощная, фруктовая, ягодная).

Дать название овощу, ягоде, фруктам.

-Разберите пословицы: «Изба красна углами, а обед пирогами». «Был бы пирог, найдется и едок»

-Предложите детям карточки, на которых записаны фрагменты пословиц и поговорок. Ребята должны собрать карточки так, чтобы получилась целая пословица. **Например:** «Кашу маслом не испортишь», «Хлеб-всему голова»

-Разделите класс по 3-4 человека и пусть они обсудят:

* Традиционные русские праздники (Новый год, Крещение, масленица, пасха и т.д.).

*Какое блюдо сопровождает русскую масленицу? (блины)

*Какие начинки блинов вы знаете?

-Спросите детей, что является непременным кушаньем пасхального стола? (крашеные яйца, кулич). Выпекали его из сдобного теста и освещали в церкви. По мнению знатоков истории русского быта, ритуальный пасхальный кулич связан с древним дохристианским ритуальным хлебом-караваем. Каравай символизировал плодородие и жизнь и служил важным элементом свадебного стола. В крещенские праздники хозяйки пекли кресты из кислого теста и прятали в нем монетку или пуговку на «счастье».

-Спросите ребят, знают ли они что выпекали хозяйки с приходом ранней весны?

(мучных жаворонков, глаза у птичек делали из изюминок). Рисунок выпечки у всех был собственный. На страстной неделе к чистому четвергу выпекали фигурки животных, называли их козулями, коровушками. Эта выпечка предназначалась для скармливания скоту.



-Загадайте детям загадку: « Он и черен, он и белый, он бывает подгорелый»
(Хлеб)

-Предложите ребятам выполнить задание « Подбери рифму»

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

Я захотел устроить бал

Я ждал пока хватило сил,

И я гостей к себе...

Потом кусочек...

Купил муки, купил творог,

Потом подвинул стул и сел,

Испек рассыпчатый...

И весь пирог в минуту...

Пирог, ножи и вилки тут,

Когда же гости подошли

Но что- то гости не...

То даже крошек не...

Вопросы к обсуждению:

-Любите ли вы устраивать праздники дома?

-Что вы делаете дома, чтобы хорошо встретить гостей?

-Какая была начинка у пирога в прочитанном стихотворении?

-Какие строчки стихотворения говорят о вкусовых качествах пирога?

-Что случилось с героем стихотворения?

-Как чувствовал себя герой, когда пришли к нему гости?

-Можно ли назвать героя стихотворения гостеприимным человеком?

-Попросите ребят назвать «меньших» братьев хлеба (пирог, оладьи, шаньги, вареники, сочни, пряники, пельмени, блины, кулич, каравай и т.д.). Вправе ли мы забывать те блюда, которые готовились в старину?



пирог, оладьи



шан'гивареники



сочнипряники



пельмени



блины



кулич



каравай

Вывод:

Всевозможные мучные и крупяные изделия являются не только украшением стола, но и хорошей поддержкой для здоровья человека. Приготовление многих блюд способствует сохранению русских традиций и укреплению семейных отношений.

Занятие «Твори здоровье сам»

Цель: Познакомить детей со способами закаливания организма.

Задача: формировать навыки правильного питания и двигательной активности детей.

Ход занятия

Педагог. Здравствуйте! Сейчас я не только поприветствовала вас, я еще пожелала вам доброго здоровья. Здоровье-это то, без чего невозможны ни радость, ни счастье, ни успех. Великий немецкий философ Артур Шопенгауэр справедливо утверждал: «Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля» И с ним трудно не согласиться. В борьбе за здоровье у нас есть много друзей, и мы всегда должны помнить о них!

Двигательная активность, гимнастика, физкультура и спорт

Педагог (говорит ребятам о важности двигательной активности).

Движенье-свет,

Движенье- скорость,

Движенье- спутник всех побед!

Любой в движении будет молод

И будет долго жить без бед!

Педагог предлагает детям поделиться своим мнением, что нужно делать для укрепления здоровья.

(прогулки, зарядка, гимнастика- физические упражнения, определенные виды спорта).

Педагог (дает описание человека, который постоянно делает утреннюю гимнастику и следит за своим здоровьем).



Гордо мальчик держит спину

Истальные прутья гнет,

Может сжаться, как пружина,

На руках пройти вперед.

А закалка, а походка...

Строен будто акробат:

Ты- для тренера находка

И пример для всех ребят.

Как этого добиться?-

Активным быть и не лениться!

Педагог информирует детей о видах закаливания.

Рациональное питание

Педагог объясняет принципы рационального питания.

Игра «Идеальное меню»

Педагог делит участников на три группы

Первая группа составляет меню для завтрака. Вторая группа составляет меню обеда. Третья группа составляет меню ужина, дети используют дидактический материал настольной игры «Хозяйка».

МЕНЮ завтрак		МЕНЮ вторые блюда		МЕНЮ первые блюда	
 Соки	 Лимонад	 Курица жареная	 Рыбные котлеты	 Борщ	 Фасолевый суп
 Кофе	 Шоколад	 Овощное рагу	 Яичница	 Окрошка	 Суп с гренками
 Чай	 Молоко	 Котлета	 Голубцы	 Суп с клёцками	 Гороховый суп
 Какао	 Молочный коктейль	 Вермишель с горошкой	 Сосиски		

Итоговая рефлексия.

Приложение 3 Сценарии мероприятий внеурочной деятельности «Полезные привычки-наши верные сестрички»



Полезные привычки-
наши
верные сестрички

Цель: показать детям значение привычек в жизни человека

Задачи:

- способствовать формированию у детей представлений о полезных и вредных привычках;
- способствовать формированию полезных привычек;
- способствовать формированию ответственного отношения к своему здоровью;
- развивать коммуникативные навыки

Форма работы: интерактивное занятие

Методы работы:

- активное слушание;
- определение основных понятий;
- моделирование ситуаций;
- игра;
- викторина;
- загадки;
- мини-лекция;

Возрастная группа: учащиеся 4-х классов

Количество участников: 20-25 человек

Оборудование: интерактивная доска, компьютер

Материал: бумага, ручки

Время проведения:

Организационный момент:

-организация рабочих мест учащихся и педагогов;

-подготовка оборудования;

-объявление темы и постановки цели занятия

План проведения занятия:

1. Вводная беседа о полезных и вредных привычках.
2. Вопросы конкурса - викторины для участников команд.
3. Игра «Хорошо - плохо».
4. Упражнение «Угадай привычку»
5. Загадки для команд «Правила гигиены»
6. Моделирование ситуаций «Вредные привычки»
7. Конкурс - викторина «Расти здоровым».
8. Мини-лекция «Закаливание- путь к здоровью»
9. Мини-лекция «Привычка которая убивает»
- 10.Рефлексия
- 11.Подведение итогов

1.Вводная беседа о полезных и вредных привычках

Учитель:

Ребята, иногда взрослые говорят: «Привычка – это вторая натура человека». Привычки бывают разные: полезные и вредные. Они есть у всех. Одни привычки со временем проходят, другие появляются, третьи остаются у человека на всю жизнь. Человек, который имеет полезные привычки (соблюдает режим дня, занимается спортом, аккуратен, вежлив, трудолюбив, много читает и т.д.), он вызывает положительные чувства у окружающих, с ним приятно общаться, он реже болеет. Но чтобы у него появились полезные привычки, требуются упорство и сила воли. А сила воли и упорство уже свидетельствуют о характере, или натуре человека. Уборка квартиры, мытье посуды тоже вполне могут стать хорошими привычками. Хорошая привычка – это то, что делается как бы само собой и доставляет удовольствие и радость.



2. Вопросы конкурса - викторины для участников команд

№	Вопросы для команды № 1	Балл	Вопросы для команды № 2	Балл
1	✓ Как вы понимаете слово «привычка»? Объясните ее смысл.		✓ Какие бывают привычки?	
2	✓ Назовите полезные привычки? Почему они полезные?		✓ Назовите вредные привычки? Почему они плохие?	
3	✓ Назовите привычки, которые помогают в учебе?		✓ Назовите привычки, которые помогают в общении?	
	✓ Назовите привычки, которые укрепляют здоровье?		✓ Назовите привычки, которые вредят здоровью	

3. Игра «Хорошо и плохо»

Учитель зачитывает какое-то действие.

Участники команд обсуждают хорошие и вредные привычки.

Хорошо	Плохо
Чтобы в школу успевать, Нужно вовремя вставать	Чтоб ребенком быть примерным, Не проси подарки первым.
Чтоб играть с друзьями вволю, Подготовься сразу к школе.	Автор надписей на стенах, Штраф заплатит непременно.
Все игрушки и тетрадки, Нужно содержать в порядке.	Слишком близко не сиди, Ни к TV, ни к DVD.
Честным, смелым, аккуратным,	Никогда не разрешайте,

Хорошо быть и приятно.	Ставить градусник себе, И таблеток не глотайте, Пусть болят живот и зубы, Горло, голова и уши.
Помогай любимой маме, Дел домашних меньше станет.	Если друг на день рождения Пригласил тебя к себе, Ты оставь подарок дома- Пригодится он тебе.
Руки мой перед едой, Докажи, что ты большой	Если не купили вам пирожное И в кино с собой не взяли вечером, Нужно непременно на родителей обидеться.
Лучше торта и конфет, Только мамочкин обед	Если вы с друзьями вместе Веселитесь во дворе Можно смело ползать в лужах, И кататься по земле.

4. Упражнение «Угадай привычку»

Учитель вызывает одного из участников команды и показывает только ему одному картинку. Участник с помощью выразительных движений должен показать ребятам ту привычку, которая изображена на картинке. Ребята должны угадать привычку.

Команда №1

- Мыть руки, перед едой



- Чистить зубы



- Сидеть долго за компьютером,
телевизором



Команда № 2

- Гулять на свежем воздухе



- Делать зарядку



- Есть ягоды и фрукты



Учитель

-Ребята, сейчас каждая команда получит набор карточек (разрезанную на слоги поговорку). Задание- составить из карточек целую поговорку и объяснить ее смысл.

Команда № 1 - «Чистота- залог здоровья».

Команда № 2- «Аккуратность красит человека».

Ребята, о чем говорят эти поговорки? Гигиена- это система защиты нашего организма от проникновения вредных веществ. Какие правила гигиены вы знаете? Предлагаю вам отгадать загадки о правилах личной гигиены.

4. Загадки для команд

Команда № 1

1.Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Дело ясное вполне:
Пусть помоеет руки мне (**Мыло**)



2.Говорит дорожка-
Два вышитых конца:
«Помылся хоть немножко,
Грязь смой с лица.
Иначе ты в полдня
Испачкаешь меня!»



(Полотенце)

Команда № 2

1. Костяная спинка,
Жесткая щетинка,
С мятной пастой дружит,
Нам усердно служит (**Зубная щетка**)



2. Хожу-брожу не по лесам,
А по усам и волосам.
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и медведей (**Расческа**)



Учитель:

-Ребята! Нарушения правил гигиены приводит организм к различным заболеваниям.

Большинство болезней так и называется- «болезни грязных рук». Чистая, здоровая кожа, как солдат, сдерживает натиск вредных микробов. Ученые посчитали, что во время мытья с мылом и мочалкой с кожи удаляется до полутора миллионов микробов. Соблюдение правил личной гигиены, должно стать для вас постоянной полезной привычкой.

5. Моделирование ситуаций

Учитель

-Ребята, а сейчас к нам придут «необычные гости», участники команд должны их угадать и определить их привычки.

Команда № 1

1. Прихожу, когда из школы,
Не сажусь я за глаголы:
Я иду во двор гулять
И прохожих задирать.
Ваньке я синяк поставил,
Закурил я сигарету,
У Петра забрал конфету.
Знаю, в будущем году
Пиво пить уже начну. (**Хулиган**)



2. Не люблю решать задачи,
А люблю я передачи.
Целый день смотрю подряд
Фильмы, сказки, хит-парад.
Знаю: все это обман,
Но ведь я же... (**Телеман**)



3. Я люблю покушать сытно,
Много, вкусно, аппетитно,
Ем я все и без разбора,
Потому что я... (**Обжора**)



Команда № 2

1. Лишь услышу шум и гам,
Я бегу к учителям.
Говорю, что Дима с Петей
Подрались опять в буфете.
Тот контрольную списал,
Тот к уроку опоздал.
Ваня взял пенал у Светы,
На уроке ел конфеты.
Не дежурил утром в классе,
Подарил он жвачку Васе
Вроде я для всех стараюсь,
Но и тут опять беда:
Почему-то называют
Меня ребята... **(Ябеда)**



2. Честно я скажу ребятам:
Быть опрятным, аккуратным
Очень трудно самому.
Сам не знаю, почему?
Вещи всюду я бросаю
И найти их не могу.
Что схвачу, в том и бегу.
Где штаны? А где рубаха?
Я не знаю... Я **(Неряха)**



3. Ну, а я ленив и скучен,
Я с платочком неразлучен.
Не люблю играть и петь.
Мне бы лучше пореветь.
Главный нытик я из класса.
А зовут меня все... **(Плакса)**



Учитель:

-Ребята, вы поняли, как нельзя себя вести? А как нужно себя вести, чтобы все вокруг говорили: «Какой хороший мальчик (девочка)». Поведение человека и отношение к себе и другим людям и делу называется характером. А вот какой характер у человека, можно узнать по его поступкам и поведению в разных ситуациях. Есть такая пословица: «Посеешь поступок- пожнешь привычку» С привычек начинается формирование характера. Поэтому чем раньше у вас появятся полезные привычки, тем лучше. Продолжение пословицы звучит так: «Посеешь привычку- пожнешь характер». Ваше здоровье зависит от характера, поведения и привычек.

6. Конкурс – викторина «Расти здоровым!»

Учитель:

-Ребята, у многих народов есть пословицы и поговорки о здоровье. Как вы думаете, о чем говорят следующие пословицы и поговорки?

- «Береги платье снову, а здоровье смолоду».

- «Здоровье дороже богатства»

- «Здоровый беды не боится»

Предлагаем участникам команд принять участие в конкурсе викторине «Расти здоровым!»

12. Команда № 1

13. Как надо вести себя, когда что-то болит?

- А) кричать что есть силы;
- Б) принять лекарства и полежать;
- В) сразу вызвать скорую

16.

18. Что делать, если заболело горло?

- А) выйти на улицу в дождь
- Б) сделать обливание холодной водой;
- В) начать лечение: прогревание, полоскание

После падения у тебя заболела рука, что делать?

- А) продолжай играть, не обращай внимание на боль, ведь ты уже большой;
- Б) перевяжи больное место, но маме ничего не говори;
- В) позови на помощь, а руке обеспечить полный покой

21. Какова первая помощь при ушибах?

- А) приложить что-нибудь теплое;
- Б) приложить что-нибудь холодное;
- В) спрятаться в темное место

23. Что поможет при зубной боли?

- А) громкий крик;
- Б) зубок чеснока с небольшим количеством соли;
- В) веревка и дверная ручка

Для чего служит аппендикс?

- А) его функция науке доподлинно неясна;
- Б) собирает весь мусор, попавший в организм;
- В) помогает переваривать пищу

14. Команда № 2

15. Как снизить высокую температуру?

- А) протереть тело губкой, смоченной в спиртовом растворе;
- Б) лечь в ванну с холодной водой;
- В) побегать босиком по снегу

17.

19. Ты порезал палец - твои действия...

- А) залью рану йодом;
- Б) возьму в рот и оближу;
- В) обработаю порез перекисью водорода

20. Тебя укусило насекомое: что делать?

- А) почесать как следует и все пройдет;
- Б) осторожно вытащить жало, обработать место укуса мазью;
- В) ничего не делать, ждать, когда заживет

22. Как остановить кровотечение из носа?

- А) ввести в ноздрю ватный тампон, к переносице приложить холод;
- Б) посидеть, закинув голову назад;
- В) полежать, закинув ноги на спинку дивана

24. Какого органа нет в нашем теле?

- А) трахея;
- Б) печень;
- В) селезень

Восстанавливаются ли клетки головного мозга?

- А) не восстанавливаются;
- Б) восстанавливаются полностью;
- В) в науке нет единого мнения

Вопросы к обсуждению:

1. Какого человека мы можем назвать здоровым?

1. Люди, каких профессий заботятся о вашем здоровье?

2. Кто несет ответственность за ваше здоровье?

3. Можно ли назвать заботу о своем здоровье- полезной привычкой?

Учитель:

-Ребята, как вы считаете, закаливание может стать хорошей и полезной привычкой?

Предлагаю вам послушать мини-лекцию на тему «Закаливание- путь к здоровью»

Закаливание - путь к здоровью

Ребята! Знаете ли вы, как кузнецы готовили мечи для богатырей? Металл, чтобы он стал крепким, много раз разогревали и затем резко охлаждали в воде. Причем с каждым разом он разогревался все сильнее и сильнее, а вода с каждым разом была все холоднее и холоднее.

В последний раз кузнец раскалял металл добела и опускал в ледяную воду. Вот с таким мечом можно было идти на любое чудо-юдо. И сейчас подобный способ применяют в промышленности. А называется он закаливанием. Если хочешь, чтобы твой организм был крепким и мог сопротивляться любым болезням, - закаляйся!

Конечно, сначала эта процедура не кажется приятной, но к ней быстро привыкаешь. Пройдет немного времени, и тебе даже понравится. Постепенно тебе не станут страшны ни жара, ни мороз, ни сквозняки, не надо будет кутаться в сто одежек.

Как же действует закаливание?

Весь организм человека, и твой тоже, пронизывают **кровеносные сосуды**. Они работают в твоём теле, как батареи системы отопления в доме. На холоде сосуды расширяются и прокачивают больше теплой крови через поверхность твоего тела. Тебе становится теплее. На жаре они сужаются, чтобы кровь не перегрелась от этой поверхности и не перегрела внутренние органы.

Поэтому как важно научить твои кровеносные сосуды быстро сжиматься и разжиматься – приспособливаться к смене тепла и холода.

Тогда организм сможет дать отпор микробам, вызывающим простуду

и другие инфекционные заболевания.

Но нельзя переусердствовать с жарой и холодом: от резкого перегрева может быть тепловой удар и даже ожог, а при сильном непривычном охлаждении можно получить не только простуду, но и обморожение. **На сильном морозе, чтобы не остудить внутренние органы, сосудики сужаются, и кровь покидает обмороженное место. Вот почему отмороженные уши или нос белеют.**



Учитель:

-Ребята, кроме полезных привычек - друзей нашего здоровья, есть и враги-это вредные привычки. Их «подцепить» гораздо легче, чем хорошие. А вот избавиться от них очень трудно. Привычка опасна тем, что со временем она становится потребностью организма. То есть организм без этого уже не может (или делает вид, что не может) жить. А на самом деле все совсем не так.

Вы уже знаете, как мешает человеку переедание. Для многих оно становится проблемой, из-за вредной привычки много есть.

Но есть привычки просто страшные - они могут очень быстро и навсегда погубить человека. К вредным привычкам относится курение.

Я шел домой со спортзанятий.
 Меня окликнул мой приятель.
 Он сигаретой дымил
 И закурить мне предложил.
 Но ведь куренье- это вред.
 И я сказал: Спасибо, нет.
 Дышать нам надо кислородом,
 Зачем травиться углеродом

Учитель предлагает детям обсудить ситуацию «Я шел домой».

-Ребята, предлагаю вам послушать мини-лекцию «Привычка, которая убивает».

Привычка, которая убивает

Почему же людям поначалу так нравится курить? Сейчас вы удивитесь. Оказывается, когда человек выкуривает сигарету, его кровеносные сосуды расширяются. Да-да-да! Совсем как при закаливании. Только противной холодной водой обливаться не надо. Никаких тебе мучений с ледяной водой, а настроение улучшается, человек чувствует бодрость. «Все замечательно и без этих ваших закаливаний», - думает он.

Но, человек не подозревает, как его обманули! Сосуды его расширились не сами, «не по собственной воле». Их заставил это сделать яд **никотин**. Каждому известно, что он содержится в сигаретах и папиросах. Вот этот никотин своим химическим воздействием (как под дулом пистолета!) и заставляет кровеносные сосуды расширяться. Но чуть расширившись, они тут же резко сужаются (как будто от страха сжимаются). И все надо начинать сначала, поэтому курильщик и не выпускает из рук сигареты (или папиросы), это его обманутый организм требует: «Еще! Еще!»...

Никотин не выводится из организма и накапливается там. И не только в сосудах, но и во всех других органах. И он там не бездельничает, а старательно все в организме человека разрушает. И чем человек меньше, тем быстрее никотин с ним справляется.

Из тех, кто начал курить до 20 лет, каждый четвертый умрет потом именно из-за этого. Может быть, вы слышали о язве желудка, раке легких, стенокардии сердца и инфаркте миокарда – страшных и пока неизлечимых болезнях, поражающих самые важные человеческие органы. Чаще всего от них страдают и умирают именно курильщики. Каждому седьмому курильщику так закупоривает сосуды ног, что от недостатка питания они отнимаются и затем начинают умирать. Иногда их даже приходится ампутировать (отрезать), чтобы своим гниением они не отравили все остальное тело.

Мозг, отравленный никотином, тоже не может работать как следует, так как сузившиеся из-за курения кровеносные сосуды питают его кровью все меньше и меньше.

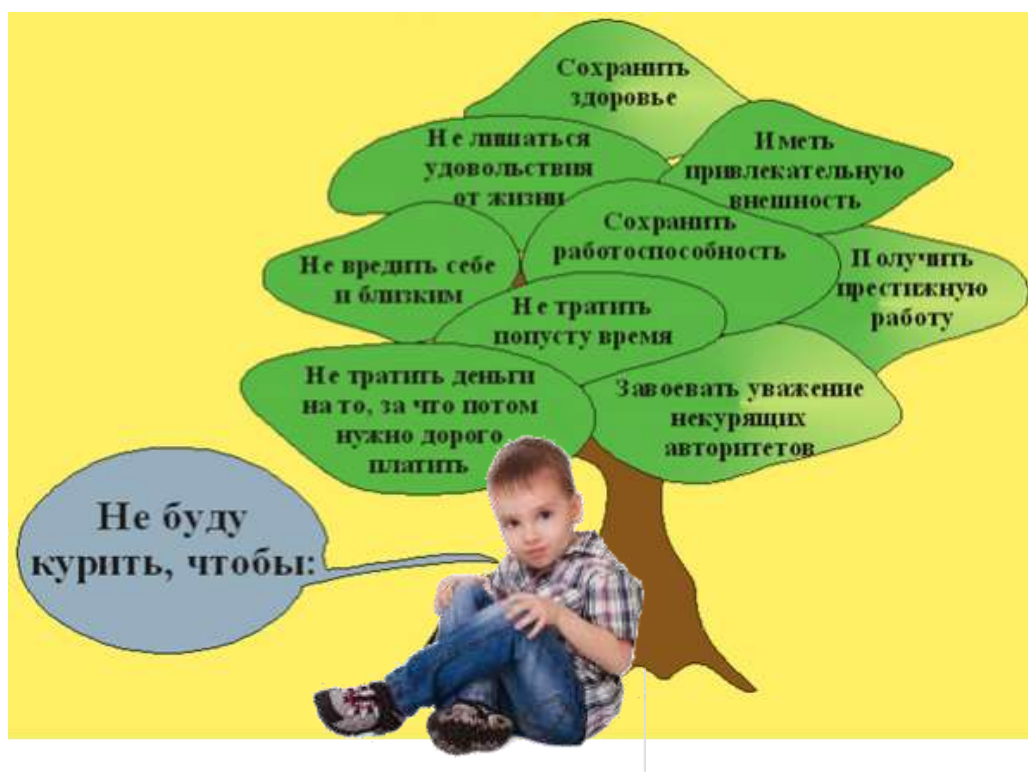
Что происходит с человеком? Память у него становится слабой, зрение - никудышным. По лестнице он бежать не может – одышка мучает. Кожа - становится желтой, глаза - мутные, голос - хриплым. До поры до времени эти изменения, может, и незаметны, но жестокий никотин обязательно добьется своего.

Так что если ты надумал «солидно» выглядеть и для этого решил начать курить, то вспомни о тех лысоватых, сморщенных молодых старичках с сигаретами в желтых зубах, от которых зверски воняет табаком – это не

такое уж далекое для тебя будущее. И уж не обижайся на окружающих, если они не заметят твоей «солидности» и им не понравится несвежее дыхание твоего рта. Тут уж, ничего не поделаешь: никакие полоскания, даже с мылом или стиральным порошком, в этом случае не помогут. Ну, а как долго тебе удастся скрывать свой новый запах от родителей?

Научиться курить совсем не сложно, это не требует ни храбрости, ни умения. А вот, чтобы бросить курить, нужна такая сила воли! Далеко не у каждого она найдется. Хуже всего, что вредные привычки одного человека (например, курение) наносит вред здоровью не только ему самому, но и окружающим его людям. Самый верный способ не иметь вредных привычек (курить или пить)- это никогда их не приобретать.

Учитель предлагает детям закончить предложение «Я не буду курить, чтобы...»



7. Рефлексия

Учитель.

-Ребята, давайте еще раз вспомним пословицу: «Посеешь привычку-пожнешь характер. Продолжение пословицы звучит так: «Посеешь характер-пожнешь судьбу». Каждый из нас- хозяин своей жизни и творец собственной судьбы. Кем вы станете в будущем, как будете себя чувствовать, какой будет ваша жизнь- долгой или короткой, счастливой или несчастной, зависит только от вас. Только помните, что у вас есть верные друзья-это полезные привычки. Они помогут вам быть здоровыми, счастливыми, полезными обществу. Помните об этом. Берегите их, себя и свое здоровье!

8. Подведение итогов



**Если ты любишь
себя и ценишь
свое здоровье,
ты скажешь
«нет» всему,
что может
принести тебе
вред.**



www.aidsproject.org

Сценарий мероприятия внеурочной деятельности «Чистота тела - залог здоровья»



Цель: закрепить знания детей о правилах гигиены

Задачи:

- расширить представление об основных принципах гигиены питания;
- способствовать формированию навыков соблюдения личной гигиены и гигиены питания;
- способствовать формированию коммуникативных навыков и навыков ЗОЖ.

Форма работы: интерактивное занятие.

Методы работы:

- активное слушание;
- определение основных понятий;
- конкурс-викторина;
- моделирование ситуаций;

- игра;
- викторина;
- рассказ;

Возрастная группа- учащиеся 1-х классов

Количество участников: 20-25 человек

Оборудование: доска, компьютер

Материал: бумага, ручки

Время проведения: 45 минут

Организационный момент:

- организация рабочих мест учащихся и педагогов;
- подготовка оборудования;
- объявление темы и постановки цели занятия

План проведения занятия

1. Вступительная часть.

2. Конкурс-викторина Гигиены.

3. Задание для команды № 1 (рисунок портрета человека вредных привычек)

4. Задание для команды № 2 (рассказ о человеке Неряхе, который стал Чистюлей)

5. Обсуждение животных, соблюдающих личную гигиену

6. Моделирование ситуации

7. Обсуждение рассказа «Гигиена»

8. Рефлексия

9. Подведение итогов

1. Вступительная часть.

Учитель. Здравствуйте ребята! Сегодня мы собрались здесь, чтобы еще раз поговорить о гигиене. А что такое гигиена? (моем руки, чистим зубы и т.д.) Ребята, это наука о том, как сохранить здоровье. Правила Гигиены (воздух, вода, спорт и разумное питание). Послушайте «Сказку о микробах».

Сказка о микробах

Жилы – были микробы – разносчики грязных болезней. Больше всего на свете они любили грязь. Чем грязнее, тем им было приятнее и тем больше их становилось. Вот на столе кто – то оставил невымытые тарелки, крошки, кусочки хлеба. Тут как тут муха. А на ее лапках сотни микробов, особенно если она



прилетела с помойки. Муха улетела, а микробы остались лежать на столе – на тарелке, на ложках, на хлебе и думают: «Как хорошо, что на свете есть грязнули и мухи». И стало микробам раздолье. И на руки можно попасть, и в рот к человеку. А там уж до болезней рукой подать!



Учитель: Подумайте, что в этой сказке правда, а что вымысел?

Микробы так потрясли воображение одного американского поэта, Огдена Нэша, что он даже сочинил про них стихотворение.

Микроб – ужасно вредное животное: Залезет, шалопай, и где захочется
Коварное и, главное, щекотное. Гуляет по больному и щекочется.
Такое вот животное в живот Он горд, что столько от него хлопот:
Залезет – и спокойно там живет. И насморк, и чихание, и пот...

-Ребята, как вы думаете, почему так говорят?

-Чистая вода - для хвори беда.

-Что помогает победить микробов? (Вода.) С водой надо дружить. Вода – доктор. Без воды не может жить человек.

2. Конкурс–викторина «Гигиена»

25. Команда № 1	26. Команда № 2
1. Когда следует мыть руки	1. Что нужно нам для того, чтобы как следует вымыть руки? (вода, мыло, полотенце). Они помогают уничтожить микробов.
2. Как надо правильно мыть руки. Сильно намочите руки. * Пользуйтесь мылом. * Намыливайте руки между пальцев. * Полощите руки чистой водой. * Вытирайте руки насухо полотенцем.	2. Люди каких профессий должны обязательно мыть руки (врач, повар, портной)
3. О чем говорят эти слова: - От простой воды и мыла У микробов тают силы.	3. Назовите важные правила соблюдения личной гигиены во время еды (перед едой мой руки с мылом, фрукты и овощи надо хорошо мыть).
4. Составьте «Правила гигиены» 1. Не реже одного раза в неделю надо мыть тело мочалкой и теплой водой с мылом. 2. Открытые части тела – лицо, уши, шея – быстрее загрязняются. Их желательнее мыть два раза в день – утром и вечером. 3. А чаще всего надо мыть наши самые рабочие «инструменты» - руки, на них больше всего появляется микробов. 4. Кроме того, нельзя давать микробам поселиться под ногтями, ногти надо регулярно стричь по мере их отрастания. Лучше даже почистить под ними щеточкой с мылом во время мытья рук. 5. Можно помогать коже и «подкармливать» ее, смазывая питательными кремами.	4. Составьте «Советы Доктора Воды» * Раз в неделю мойся основательно. * Утром после сна, мой руки, лицо, шею, уши. * Каждый день мой ноги и руки перед сном. * Обязательно мой руки после уборки комнаты, туалета, игр, прогулки, общения с животными, работы на огороде, поездки в транспорте.

Учитель:

-Бывают на свете такие дети, которые делают все наоборот. Когда им говорят: «Умойся!» - они не умываются. Когда им говорят: «Не лезь на дерево!» - они лезут. Для таких детей

писатель Григорий Остер придумал «Вредные советы»:

Никогда не мойте руки,	Вновь испачкаются руки,	Стричься тоже бесполезно,
Шею, уши и лицо.	Шея, уши и лицо,	Никакого смысла нет.
Это глупое занятие	Так зачем же тратить силы,	К старости сама собою
Ни приводит ни к чему.	Время попусту терять?	Облысеет голова.

3.Задание для команды № 1

-Нарисуйте портрет человека, который выполнил эти вредные советы.

-Это красивый человек?

4. Задание для команды № 2

-Составьте небольшой рассказ о Неряхе, который стал Чистюлей.



5.Обсуждение вопросов:

Ребята, давайте обсудим, как животные заботятся о себе.



Вспомните, как умывается кошка? (Она вылизывает себя языком)

Зачем она это делает?

А, как другие животные ухаживают за собой? (Картинки

– слон из хобота обливает себя водой, обезьяны чистят друг друга и др.)

Не выносят грязи и беспорядка барсуки. Весной и осенью они убирают и ремонтируют свои подземные дома.



Бурые медведи часто купают своих медвежат, держа их за шиворот. Подросшие медвежата сами охотно идут в воду и долго там барахтаются.

Вспомним сказку «Мойдодыр» (Чтение отрывка стихотворения: «рано утром на рассвете умываются утята...»)

Вопросы для обсуждения:

-Зачем животные купаются и чистят свое тело?

-Зачем моется человек?

-Почему плохо быть грязнулей? (Никто не захочет дружить с грязнулей. Грязные уши – человек плохо слышит. Грязная



кожа – организм плохо дышит. Грязные руки – появляются глисты и т.д.
 -Где больше всего скапливается грязи на теле человека?
 -Как вы заботитесь о чистоте тела?



6. Ведущий проводит с детьми анализ ситуаций



Я под краном руки мыла Увидал меня Трезор,
 А лицо помыть забыла. Зарычал: «Какой...

(Позор)

Вопрос к обсуждению:

Что нужно делать, чтобы быть «чистюлей»?

7. Ведущий знакомит детей с содержанием рассказа "Гигиена"

«Надо, надо умываться по утрам и вечерам, а нечистым трубочистам стыд и срам!» - каждый день малышу читают эту сказку. И он охотно бежит умываться, не хочет, чтобы его дразнили грязнулей.

А ты уже большой, ты должен знать, что быть грязным не только стыдно, но еще и опасно для твоего здоровья. Почему?

Потому что, умываясь, ты ухаживаешь за своей кожей. А кожа – это то, что отделяет наш организм от внешнего мира. Конечно, если не считать одежду, за которой тоже надо ухаживать.



Кожа защищает наши внутренние органы от повреждений и от микробов. Если ты еще не знаешь, это такие малюсенькие, не заметные глазом, но очень вредные существа. Они так и норовят попасть к нам внутрь, что-нибудь там съесть, и хуже

того - расселиться и спокойно жить своими многодетными семьями. Если это происходит, мы болеем.

Кожа постоянно работает: когда нам жарко, она выделяет пот, когда холодно – жир. Пот и жир надо побыстрее смывать, потому что от них кожа становится липкой. На липкой коже легко задерживаются пыль и грязь. И вот тут-то микробы не дремлют и собираются на ней в огромных количествах.

Если взять маленький кусочек кожи - всего - то квадратный сантиметр, четыре тетрадных клеточки - и посмотреть на него под микроскоп... можно насчитать сорок тысяч микробов. И будь уверен: они найдут лазейку и проникнут в твой организм, стоит тебе забыть о правилах гигиены.

Помни! Самое простое и самое лучшее средство от микробов – это чистая кожа.

8.Рефлексия



9.Подведение итогов

Сценарий мероприятия внеурочной деятельности «Витаминка»



Цель: закрепить знания о полезных продуктах и здоровом питании;

Задачи:

-воспитывать ответственное отношение к своему здоровью;

-корректировать вредные пищевые пристрастия

Оборудование:

- текст содержания стихов: «Молочные продукты», «Мясные продукты», «Мучные изделия», «Кондитерские изделия», «Овощи и фрукты»;

-плакаты о здоровом и правильном питании»;

-карточки с изображением разных продуктов питания, овощей и фруктов;

-плакаты «Правила гигиены питания»

Оформление:

-Зал украшен детскими рисунками о правильном питании и здоровом образе жизни.

Форма работы: интерактивное занятие

Методы работы:

-познавательная игра;

-ролевая игра;

-викторина;

-загадки;

-беседа

Возрастная группа- дети младшего школьного возраста

Время проведения-

Организационный момент- организация рабочих мест, подготовка оборудования (интерактивная доска, компьютер), объявление темы и цели занятия.

План мероприятия:

1. Вступительное слово.

2. Познавательная игра «Магазин «Продукты»

3. Ролевая игра «Мама и дочь»

4. Викторина «Знатоки здоровья»

5. Загадки «Овощи и фрукты»

6. Игра «Что где растет»

7. Инсценировка песни «Антошка»

8. Беседа «Вредные продукты».

9. Вывод

Ход мероприятия:

1. Вступительное слово учителя.

-Здравствуйтесь, дорогие ребята! Здоровье для человека- это главная человеческая ценность! Каждый человек в ответе за свое здоровье. Одним из правил сохранения здоровья является здоровое питание. Есть такая поговорка: «Человек есть то, что он ест». Вот какое важное место в жизни человека занимает еда. Если человек питается разнообразной, здоровой пищей, то он остается здоровым до глубокой старости. А вокруг нас так много разнообразных вкусов, просто трудно разобраться, где здоровые правильные продукты.

-Ребята, я знаю, что вы тоже вместе с родителями ходите в магазин за покупками. Давайте вспомним, какие отделы есть в продуктовом магазине.

2. Магазин «Продукты»

Молочные продукты	Мясные продукты	Мучные продукты	Кондитерская	Рыба	Овощи-фрукты
--------------------------	------------------------	------------------------	---------------------	-------------	---------------------



Учитель:

-Здоровые продукты, здоровье сохраняют.

Здоровые продукты все дети выбирают.

По городу Томску шагаем мы сейчас.

Продуктов в магазине

Мы купим про запас.

Учитель предлагает каждому ребенку назвать свой отдел, выбрать карточки этих отделов.

Учитель. А сейчас мы будем защищать продукты, которые вы купили, в состав которых входят полезные питательные

вещества. Вспомните, в каких продуктах содержится кальций.

Молочные продукты

Учитель. Ребята, назовите молочные и кисломолочные продукты.

1 ученик:

Творог, молоко, кефир,

Сметана, ряженка и сыр.

В них витамины А и Б

А самое главное- кальций

Нужен он очень мне и тебе

И старым он нужен, и малым.

Ешьте побольше продуктов молочных,

Крепкими будут и зубы и кости



Мясные продукты

Учитель. Ребята, вспомните продукты животного и растительного происхождения, которые содержат белок.



2 ученик:

С детства мы любим колбаску молочную,
Сосиски, сардельки, котлетки из мяса.
Блюда мясные- они, между прочим,
Помогают наращивать мышечную массу,
Кто мясо не ест- раздражен, апатичен
И окружающим не симпатичен.

Мучные изделия

Учитель. Ребята, как вы думаете, о чем говорит следующее выражение:
«Плох обед, если хлеба нет».

3 ученик:

И утром, и днем, и в обед, и на ужин
Нам хлеба батон нужен.
Хлеб белый и черный, и мне что-то кажется,
От бубликов вкусных никто не откажется.
Печенье, пирожные, пряники к чаю,
Хлеб- это жизнь, каждый истину знает.



Кондитерская

Учитель. Ребята, объясните смысл поговорки «Хорош мед, да не по горсти в рот».

4 ученик:

Ты в кондитерскую зайди невзначай
Здесь сахар, конфеты, кофе и чай.
Но помните взрослые, знайте ребята:
Сахар полезен, но только лишь в меру.
Можно варенье сварить для примеру,
В чай положить или в манную кашу,
Память поможет улучшить он вашу.
Но тот, кто конфет съест большое количество,
Болью зубною вскоре замучится.



Учитель. Сколько всевозможных полезных продуктов вы купили, но забыли об одном очень полезном продукте? Что-то мне кажется, что нами незаслуженно забыта рыба. Вспомним поговорку: «Поешь рыбки, будут ноги прытки». Кто хочет защитить этот продукт?

(выступление в защиту рыбы)

Учитель предлагает детям посмотреть ролевою игру «Мама и дочь».

3.Ролевая игра «Мама и дочь»

(Действующие лица: мама, дочь, врач)





Мама:

Что ты доченька моя, побледнела?
Иль головка у тебя заболела?
Надо, надо обратиться к врачу.
к врачу я не хочу».

Дочь: «Ой,

Мама (врачу):

Осмотрите мою дочь внимательно
И поставьте ей диагноз обязательно.
Ну а потом я ее полечу.

Дочь: «Я

таблеток не хочу»

Врач:

Надо кушать витамины обязательно.
Будешь выглядеть тогда привлекательно.
И не надо обращаться к врачу.

Дочь: «Витаминчиков хочу!»

Учитель. Ребята, мама девочки пошла в магазин «Овощи и фрукты». Как вы думаете, какие продукты она купила?

1 ученик:

Для здоровья очень важен **витамин А**.
Помни истину простую-
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или сок морковный пьёт



2 ученик:

Витамин В способствует хорошей работе сердца
Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.



3 ученик:

Витамин В укрепляет ткани всего тела.
Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный- надо пить!
Он спасает от болезней.
Без болезней лучше жить.



4 ученик:

Витамин С укрепляет организм, оберегает от простуды
От простуды и ангины
Помогают апельсины.



Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

5 ученик:

-Никогда не унываем, и улыбка на лице,
Потому что принимаем **витамины А, В, С.**

4. Викторина «Знатоки здоровья»



Что означает слово «витамин» (Жизнь)	Назовите высококалорийные продукты (грецкий орех, шоколад)
Какого человека можно назвать здоровым?	Какая ягода сохраняет все витамины при заморозке? (облепиха)
Можно ли купить здоровье?	Кто из героев русских народных сказок был хлебобулочным изделием? (Колобок)
Назовите самые витаминные продукты	Где можно найти витамины весной?
Можно ли купить витамины в аптеке?	Какая каша самая полезная? (Гречневая)
В какой стране гречневую крупу покупают в аптеке? (В Италии)	О ком говорят: «Он мало каши ел». Какие добавки можно положить в кашу? (Орехи, фрукты, мед)
Какие овощи помогают при гриппе?	Как называется сушеный виноград?
Как вы понимаете поговорку «Лук - от семи недуг»?	Как называется сушеная слива?
Чай, морс какой ягоды нужно пить при простуде? (малина, клюква)	Как называются плоды финиковой пальмы?
Назовите сок, который может быть лекарством? (редька, капуста, лук)	Отгадайте название напитка.
Закончите предложение: «Чтоб здоровым быть всегда, день начните... (с молока)»	Фрукты, ягоды сварились
Объясните смысл поговорки: «Пейте дети молоко, будете здоровы!»	Вкусно елись, сладко пились. (компот)
Назовите кисломолочные продукты.	Что мы употребляем в пищу у гороха-вершки или корешки?
У вас одно яблоко. Как можно поделиться яблоком с товарищем? (используя нож)	О чем говорит поговорка: «Поешь рыбки, будут ноги прытки»
Назовите короля фруктов в России? (яблоко)	
Назовите сорт яблока, сок которого убивает микробы при дизентерии? (антоновка)	
Является ли чай витаминным напитком? (да)	О чем говорит поговорка: «Хорош мед, да не по горсти в рот»
Какой овощ в старину называли вторым хлебом- свеклу, капусту или репу?	Исключи лишнее слово. При приготовлении борща нужно взять: картофель, свеклу,

Отгадайте загадки

1. Меня, единственного в мире,
Не просто варят, а в мундире.
Честь мундира берегу.
Служу людям, чем могу. (картофель)

2. Что за бусинка вот тут на веточке
повисла, Глянесь- слюнки потекут, а
раскусишь- кисло (Клюква).

3. Растет на грядке зеленая ветка,
А на ней- красные детки. (Помидоры).

4. Хрусткое, сладкое,
С кожицей гладкою (Яблоко).

5. Скинули с Егорушки
Золотые перышки.
Заставил всех Егорушка
Плакать без горяшка. (лук)

6. Сижу на тереме,
Мала как мышь,
Красна как кровь,
Сладка, как мед. (вишня)

7. На сучках растут шары-
Посинели от жары (Сливы).

8. Круглая, гладкая,
Желтая, сладкая (Репка).

5. Загадки на тему «Овощи и фрукты»

1. Меня, единственного в мире,
Не просто варят, а в мундире.
Честь мундира берегу.
Служу людям, чем могу (Картофель).

2. Что за бусинка вот тут на веточке
повисла, Глянесь- слюнки потекут, а
раскусишь- кисло (Клюква).

3. Растет на грядке зеленая ветка,
А на ней- красные детки (Помидоры).

4. Хрусткое, сладкое,
С кожицей гладкою (Яблоко).

5. Скинули с Егорушки
Золотые перышки.
Заставил всех Егорушка
Плакать без горяшка (Лук).

6. Сижу на тереме,
Мала как мышь,
Красна как кровь,
Сладка, как мед (Вишня).

7. На сучках растут шары-
Посинели от жары. (Сливы)

Учитель. Ребята, давайте вспомним русскую народную сказку «Мужик и медведь»

6. Игра «Что где растет»

Учитель называет растения. Если оно растет в земле (корешки- подземные части растений), дети приседают, если на земле (вершки- наземные части растений), дети тянутся на носочках вверх.

Учитель. Все растения растут в разных условиях. За каждым надо ухаживать по-особому. А какие растения растут у вас в огороде? Как вы за ними ухаживаете?



7. Инсценирование песни «Антошка»

8. Беседа «Вредные продукты»

Учитель. Ребята, назовите вредные продукты (сухарики, чипсы, газированные напитки, жвачки).



Купите нас, купите нас,
 Мы развлечем вас всех сейчас.
 Похрустите чипсами, налейте себе «Пепси»,
 И «Кириешки» вкусные будут здесь не лишними.
 Вы нас почаще кушайте и никого не слушайте.
Учитель. А вы, ребята, как считаете? Стоит ли нам
 часто есть эти продукты?

9.Вывод.

Учитель:

-Ребята!

Вы много назвали продуктов
 полезных,
 Это и мясо, и сыр, и баранки,
 Овощи, фрукты, хлеб и сырки.
 Мы с вами вместе сегодня узнали,
 Чем нужно питаться,
 Чтоб дольше прожить.



Подборка игр для занятий по программе

Игровая педагогика как одна из форм групповой деятельности часто используется на занятиях по Программе по формированию навыков толерантного взаимодействия участников образовательного процесса.



Игра «Волшебный стул» - одна из таких форм. В ней сочетаются ценностно-ориентационная и игровая деятельность. На «волшебный стул» приглашается один из участников игры: как только он садится, «высвечиваются» и становятся очевидным все его достоинства. Участники вербально объявляют, что видят их глаза. Предполагается, что при этом ни один недостаток не способен «высветить» «волшебный стул», зато все положительные стороны личности ярко представлены для глаз присутствующих.

Ведущий предлагает в тишине проверить свои впечатления, а потом произнести вслух все, что видят глаза. Например, дети называют качества: умный, добрый, сильный и т.д. Или указывают на поведенческие

характеристики (он всегда помогает, у него можно попросить что-то, он делится с друзьями), иногда выделяются характерные черты такие как: веселый, общительный, иногда дети сообщают о случаях, во время которых проявилась личность («когда я болел, он ко мне приходил», «никто не оставался убирать класс, а он остался»). Для подростков важно провозглашение достоинств внешнего портрета (красивая, грациозная, у него красивые волосы, он сильный).

«Волшебный стул» как бы отстраняет ребенка от группы, набрасывает игровой флер таинственности «эта дама, сидящая перед вами», «этого господина мы видим», «у этого юноши» на него смотрят как бы впервые. Обычно подростки легко идут на такие игровые условия, потому что слишком близкие отношения мешают взглянуть на товарища с социально-ценностной позиции. Отстраненная позиция снимает смущение, позволяет произносить то, что пока нетрадиционно для общения подростков,- говорить комплименты друг другу сейчас и теперь.

«Волшебный стул» проводится неоднократно, так, чтобы через момент «возвышения», прошел каждый. Ведущий должен фиксировать (на бумаге) тех ребят, которые не успели пройти через игровую ситуацию «волшебного стула», и серия игры не завершается, пока все участники не побывают в роли «дамы», достоинства которой мы видим, или «господина», чьи достоинства обнаруживают «волшебные силы».

Решающим в воспитательном влиянии этого группового дела является психологический климат в группе, эмоциональная атмосфера, вовлекающая детей в добрую расположенность к каждому, кто находится в группе, желание сказать любому ободряющие слова, возвышающие его как личность. Не следует бояться пауз, когда дети молчат, не находя ответа на вопрос, какие достоинства они видят. Надо предупредить возможность затруднений, отвечая, что необходимо увидеть то, что не лежит на поверхности, что без усилий не удастся увидеть, но что неизбежно предстает перед ними, если мы начинаем вглядываться в человека. После таких слов успокаивается и сидящий на стуле, он уже позволяет себе улыбнуться, и группа, в свою очередь, улыбаясь в ответ, свободно сообщает о своих впечатлениях.



Игра «Открытая кафедра»- одна из самых основных ступенек взросления, пусть маленькая и несущественная, однако значительная, требующая определенных духовных усилий. На «открытую кафедру» восходит участник в роли гражданина мира, человека, жителя земли. Он говорит о своих

общественных интересах, личностной озабоченности всем происходящим в мире, как если бы ему предоставили такую кафедру, с которой можно было бы говорить со всем человечеством.

Данная форма импонирует подросткам, отвечает их потребностям в активном преобразовании жизни, романтическим мечтам о возведении дворцов, острому желанию вмешаться в реальность, содействовать изменению ее.

Выходя на «открытую кафедру», участник опирается на свое воображение, играя роль в воображаемой ситуации, скорее «перед всем миром», обращаясь непосредственно к сидящей перед ней публике. Но и в этой игре личность его раскрывается, он способен выискивать в своей личностной структуре те проблемы, которые его волнуют, он не найдет слов, ему не свойственных, и не проявит отношения, которого у него нет. Поэтому «открытая кафедра» - это галерея мировоззренческих позиций, тем она и увлекательна, но это еще и самостоятельный выход формирующейся личности перед лицом общества, проявления своего «Я».

Философ М. Мамардашвили говорит, что молодость - это единственное время, когда можно повзрослеть. Подростковое состояние, с упущенным моментом взросления, он называет инфантилизмом. Чтобы быть гражданином, надо понимать относительно себя отвлеченные истины, помогающие определять социальное и личное, общее и частное, вечное и проходящее.

«Открытая кафедра» - один из способов вывести участников на осознание себя в мире, мира в себе, содержание и сути жизни, связи своего «Я» с общественной жизнью. Отправным моментом для проведения «открытой кафедры» могут стать вопросы: «Что я сказал бы, если бы...». Варианты ответов отражены в поставленных вопросах: «Если бы я мог изменить мир, «Если бы меня услышало человечество», «Если бы все государственные деятели сидели передо мной» и т.д.

В случае необычайных событий и общественной жизни «открытая кафедра» предоставляет возможность гражданского отклика на случившееся. Этот отклик инициирует духовные усилия каждого, ставя его перед выбором отношения к свершившемуся самим фактом широкого спектра мнений, разворачивающихся перед ним. Учитывается принцип добровольности, на кафедру выходит тот, кто сам изъявил желание публично высказать свою точку зрения.

Игра «Неоконченное предложение» - это организационное поочередное высказывание участниками группы суждений по какой-либо проблеме или

теме. Предполагается, что суждения могут быть самыми разными, неожиданными как по форме, так и по содержанию. Каждый имеет право сказать то, что хочет, что «приходит в голову».

Если ты хочешь что-то сделать, но не решаешься,

Методическим ключом такого группового дела служит многочисленный набор карточек с недописанными фразами самого общего характера. Их прочтение и произнесение вслух инициирует мышление, как бы провоцируя на нечаянное высказывание, которое рождается тут же, в момент чтения и произнесения. Начатое должно быть закончено, поэтому тот, кто получил карточку, имеет уже готовое начало своего короткого выступления по предложенной теме. Начальная фраза дает направление мысли, помогает участнику в первый момент беседы определить подход к обсуждаемой теме и определить свой взгляд на поставленный вопрос.

Ведущий предлагает ребятам высказать свое мнение по определенной теме: «Что вы думаете о...», либо ставит вполне конкретный вопрос: «Считаете ли вы, что...» Источником таких тематических дискуссий являются чаще всего актуальные проблемы жизни участников - тогда обсуждаемые вопросы принимают примерно следующий характер: «Я и другие», «В чем ценность толерантности?», «Какие общие черты помогают людям преодолеть разногласия?», «Почему необходимо быть терпимыми друг к другу?», могут быть вопросы и философского содержания о жизни как таковой, о бессмертии, чувствах, духовном и материальном.

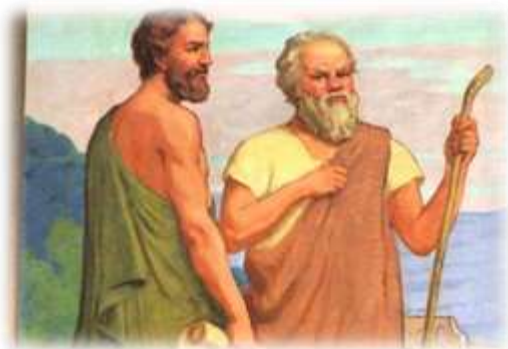
Методическая сторона групповой работы «разброс мнений» предельно проста, сводится к выдвиганию интересного для детей вопроса и подготовке карточек. Число карточек равняется числу участников дискуссии. На карточке (плотный цветной картон, четкий текст фразы)- с которых начинается высказывание. Условие игры следует соблюдать и, если доставшаяся фраза не нравится участнику, он может ее поменять, но не нарушая условий.

Перечислим вероятные формы первоначально инициирующих мыслительную активность детей недописанных фраз: «Я не задумывался над вопросом ранее, но могу сказать, что...», «Мне кажется, что в этом вопросе главным является...», «Ежедневно с данной проблемой сталкивался человек, когда...», «Меня в этом вопросе больше всего смущает...», «Для меня этот вопрос не представляется трудным, потому что...».

Педагогическая трудность заключается в технологической стороне организации дела. Необходимо создать благоприятный психологический климат в группе, чтобы каждый участник был психологически свободен,

чтобы мнение каждого принималось как предмет интереса. Тональность разговора, максимальная доброжелательность, психологическое «приглаживание», подбадривающие реплики и подкрепляющие положительные оценки в адрес личности – все это имеет огромное значение в успешности проведения данной игры. Центральное условие: принимается мнение каждого как некая ценность, не подлежащая оценке «правильно-неправильно», содержащая в самом себе ценность лишь потому, что она имеет место среди людей.

«Неоконченное предложение» - оперативная, гибкая форма организации групповой работы, удобная для обсуждения конфликтной ситуации, для выявления группового мнения. В случае напряженных ситуаций, сложных проблем межличностных взаимоотношений ведущий может обратиться к этой форме, в ходе такой дискуссии снижается агрессивность к инакомыслящим, увереннее звучат «тихие голоса» группы, становится очевидным характер группового мнения. Но и в бесконфликтный период «разброс мнений» интересен, не утомителен, плодотворен для личностного роста. «Разброс мнений» является предварительным периодом для перехода к большому и важному материалу. Полезен и итоговый «разброс мнений», когда дело уже завершено.



Игра «Сократовская беседа» - ее возникновение связано с социальными причинами: сегодня гораздо важнее видеть проблемы, чем иметь ответ на них, самостоятельно принимать выбор, чем получать готовый, уметь мыслить, чем уметь извлекать чужое мнение. Затребованную временем способность следует неуклонно и постоянно развивать у детей. «Сократовская беседа» - одна из форм культивирования искусства думать, умения ставить вопросы там, где они лежат на поверхности, взрывая очевидность общепринятых, расхожих суждений.

Данная форма получила название по имени философа Сократа, обучавшего учеников путем постановки системы вопросов. К предложенному суждению или проблеме ставят ряд предварительных вопросов, от которых зависит выбор ответа. Вопросы фиксируются на доске, но на них не ищут «правильного» ответа. Предполагается, что каждый участник сделает для себя свой собственный выбор. Суждения предлагаются с учетом конкретных педагогических обстоятельств и уровня воспитанности детей. Например: «Хорошо ли живет на свете эгоисту?», «Одиночества не боится сильный», «Свободен ли дикарь?».

Чтобы беседа была плодотворной, необходима своеобразная «разминка»- подготовка к интеллектуальному усилию. Она состоит из попыток очертить предварительные вопросы к суждению повседневного, житейского, обыденного порядка такому, как «Полезно ли ходить зимой босиком по земле?» и т.д. Первые успешные шаги в разминке послужат большим стимулом к последующему духовному усилию.

Финалом «Сократовской беседы» станут и индивидуальный поиск ответа на поставленный вопрос. Участники могут выразить в письменной форме свой выбор. Успешно такая форма проходит в пределах одного класса, или параллели двух классов.

Сегодня новые времена для «Сократовской беседы» предполагают довольно острые суждения, согласие или не согласие, которые могут радикально сказаться на судьбе человека: «Хорошо ли быть «белой вороной?», «Помогая другому, ты ослабеваешь его силы», «Самое страшное наказание за черствость - одиночество», «В споре рождается истина, или в рассуждениях, дискуссиях».



Игра «Корзина грецких орехов» - к фразеологическому сочетанию «крепкий орешек» обращаются, когда говорят о том, суть чего нельзя познать с первого взгляда, и для этого нужна помощь других людей. Какие-то жизненные вопросы разрешаются без затруднений, как семечки, а иные вопросы сопровождают человека всю жизнь, оставаясь часто так и не разрешенными.

«Грецкий орех» - зрительный образ трудного вопроса в жизни, стоящего с воспитанием. Иногда он надеется на чью-либо помощь, часто уверен, что сам справится с препятствиями. Однако момент обозначения проблемы, ее формулировка, выдвижения в качестве главного вопроса в жизни - уже начало ее разрешения.

«Корзина грецких орехов» - это разговор о том, что есть такие вопросы, крепкие, как грецкий орех, которые не расколоть без инструмента и без особых усилий. Эти вопросы как бы бросают в корзину, как будто бы хотят посмотреть, велика ли эта корзина и каково ее содержание. Учащиеся «бросают» туда мучительные вопросы неразрешимых ситуаций. Никто не дает никаких советов, не предлагает ответов - внутренняя реакция участников остается тайной каждого, о ней можно догадываться по

мимическим проявлениям, изредка по репликам, брошенным кем-либо вслед «грецкому ореху», опущенному на дно корзины.

Благоприятный психологический климат, доброжелательность, сочувствие и понимание – вот что необходимо при проведении данной игры. «Корзина грецких орехов» - это доверительный разговор учащихся. А вопрос: «Какие сложности мы видим в этой игре?» может быть обыгран как «сбор в корзину грецких орехов». Конкретный грецкий орех, который в первый раз ведущий предложил учащимся в качестве наглядной опоры предстоящей духовной деятельности, следовало бы, сохраняя каждый раз



обращаясь именно к этому ореху. В любой момент можно подойти к нему, подержать в руках, разглядеть и подумать о своей трудной, крепкой, как орех, проблеме.

Театр-экспромт – театральные спектакли, в которых принимают участие все дети и делают это легко, представляя свою работу в виде экспромта. Это позволяет не быть актером. Все неудачи заранее оправданы, так как никто не готовится к игре, и никто не знает, какая у него будет роль.

Методика организации театра - экспромта проста. Составляется текст для «Голоса за кадром», обычно – сказочный, фантастический, детективный,



так, чтобы на сцене разворачивались интересные события. Потом фиксируются в карточках все персонажи представления. Эти карточки распределяются среди пришедших на спектакль детей, и они тут же приглашаются за кулисы. По ходу звучания текста, несущего в себе информацию о действиях героев, актеры появляются из-за кулис и выполняют все, о чем сообщает «Голос за кадром».

Надо, чтобы в пьесе было много действий, сменяющих одно за другим, чтобы разворот событий был неожиданным и в итоге веселым и чуть смешным. Действующими лицами являются и люди и звери, растения и вещи, природные явления, такие как ветер, светило, облака. Обозначаются персонажи представления.

«... Ночь. Завывает Ветер. Раскачиваются Деревья. Между ними пробирается Цыган-вор, он ищет конюшню, где спит Конь. Вот и конюшня. Спит Конь, ему что-то снится, он слегка перебирает копытами и тихонько ржет. Недалеко от него пристроился на жердочке Воробей, он дремлет, иногда открывает то один, то другой глаз. На улице на привязи спит пес. Деревья шумят, из-за шума ничего не слышно. Цыган-вор пробирается в конюшню. Вот он хватает Коня за уздечку. Тревожно зачирикал Воробей. Пес отчаянно

залаял. Цыган уводит коня. Пес заливается лаем. Выбежала из дома Хозяйка, заохала, закричала, она зовет мужа. Выскочил с ружьем Хозяин. Цыган убегает. Хозяин ведет Коня в стойло. Пес прыгает от радости. Воробей летает вокруг. Деревья шумят, и Ветер продолжает завывать. Хозяин гладит Коня, бросает ему сена. Хозяин зовет Хозяйку в дом. Все успокаиваются. Спит пес. Дремлет Воробей на своем, прежнем месте. Стоя засыпает Конь, он изредка вздрагивает и тихо ржет». (Занавес).

Сюжет не должен быть известен ни детям, ни зрителям, ни актерам. Поэтому сюжеты необходимо менять, должен быть эффект новизны. Перевоплощение, реализует художественную функцию, чтобы у каждого участника вызвать чувство удовлетворения своей актерской работой, а у зрителей желание увидеть новые спектакли.



Игра «День добрых сюрпризов» – появление этой формы деятельности детей связано с распространением житейского взгляда на знаки внимания: лучше один цветок каждый день, чем огромный букет раз в год.

«День добрых сюрпризов» – это этическое управление в умении оказывать знаки внимания, это пробуждение желания доставлять окружающим благо, это веселый добрый розыгрыш, итог которого заведомо приятен. Его проводят при условии благоприятного климата в группе и для улучшения взаимоотношений среди ребят. Это веселое дело укрепляет дружеские отношения, развивает симпатии, улучшает психическое состояние отдельных детей, содействует психологической раскрепощенности. В нем обязательно участвует педагог наравне с детьми. Социальная роль в этот день у всех единая – быть человеком, доставляющим радость другому человеку.

О «Дне добрых сюрпризов» сообщают задолго, чтобы у детей было время реализовать творческую задумку. Время от времени педагог напоминает детям о приближении этого дня, но скорее репликой, мимоходом. Очень часто ребенок стесняется вручить сюрприз, боясь насмешек в адрес скромного знака внимания. Поэтому педагог первым представляет заготовленные сюрпризы, так чтобы открыть детям путь к добрым актам. Педагог, открыв этот день, демонстрирует все разнообразные формы добрых сюрпризов – от необычного костюма до веселой песенки, от простой открытки до остроумного рисунка. В этот день оценивается сам акт доброго расположения. Принимается все, что несет в себе пожелание добра другому, что сделано своими руками и сотворено собственной душой. Деньги не имеют признание.

Предотвращая нежелательные формы сюрпризов, можно объявить о главном законе дня, например: «Сюрприз – это доброе движение доброго сердца», или «Сюрприз не разрушает жизнь, а возвращает ее».



Игра «Лукошко»- в последнее время мы замечаем, как повышается в обществе интерес к языку телодвижений, когда занимаемая поза одним человеком бессознательно прочитывается другим, но в конечном итоге такая визуальная информация определяет степень доверия (или недоверия) между ними, усиливает (или снимает) значимость произносимых слов. Специальные тренинги, проводимые с детьми, помогают им учиться занимать оптимальную позу при разговоре и понимать, что выражают жесты собеседника.

Необходимость проведения подобных занятий, кроме того, что они увлекательны, обуславливается еще и тем, что вербальный способ общения занимает менее 30%, и совершенно никакого внимания детей не уделяется невербальным способам общения (мимике, пластике, жестике, жестикуляции и др.), однако именно с их помощью передается более 70% информации.

Восполнить этот пробел можно, играя с детьми в обычное «лукошко», которое иногда украшают разноцветными ленточками или цветной бумагой. В эту корзину ведущий кладет карточки, вырезанные из плотной бумаги, на которых изображены разные позы людей. Участникам, достающим карточки из лукошка, предлагается занять соответствующую позу и составить какой-либо монолог или диалог, если изображены два человека. Остальные дети внимательно наблюдают за разыгрываемыми этюдами, а затем обсуждают, насколько та или иная поза соответствует произносимым словам и их интонационной окраске.

Например, поза «замок» (перекрест рук и ног) хорошо известна всем детям и каждый из нас много раз исполнял ее, не задумываясь над тем, какую информацию она несет в себе. Анализируя этюд с «замком» дети приходят к выводу, что перекрестное положение рук и ног используется людьми, когда они хотят «уйти» от разговора, поставить барьер, отгородиться от собеседника или выразить свое несогласие.

Усложнение этой позы происходит, если кисти скрещенных рук сжимаются в кулаки. На языке телодвижений это означает выраженную враждебность. Когда кисти обхватывают часть руки, это свидетельствует о твердости занимаемой позиции.

Ярким и увлекательным примером для детей может быть поза «когда ребенок обманывает». На карточке ребенок, глаза которого расширены, а обе

ладошки прикрывают рот. Дети очень быстро распознают эту позу и приводят примеры собственных наблюдений.

Затем ведущий показывает детям усложняющийся с возрастом варианты этого «обманывания», подростки как бы обводят рот и подбородок рукой, но не закрывают его полностью, взрослые прибегают к отвлекающим жестам – потирают нос, пощипывают подбородок.

Говоря с ребятами о языке нашего тела, ведущий должен предостерегать их от поспешных разоблачений: всякий жест должен рассматриваться в контексте словесной информации и сопровождающих его дополнительных движений. Поэтому излишняя категоричность в оценках и суждениях может привести к ошибочным выводам.

Подтвердить справедливость высказанного суждения можно следующим примером: На карточке человек изображается в положении «петуха», руки образуют «замок» сзади. Подобная поза придает уверенность облику. Человек, как-бы «открывает» всего себя (лицо, шею, грудь) навстречу опасности, не боится ее, готов отразить любой «удар судьбы».

Однако стоит лишь незначительно изменить положение рук человека, находящегося в этой позе (кисть за спиной обнимает запястье), как образ тут же омрачается неуверенностью. Если же поднять руку еще выше и обхватить локоть, то мы увидим, как человек пытается «взять себя в руки», стремясь скрыть нервозность.

Подобным образом могут разыгрываться и изучаться другие позы (льва, воина, мыслителя). Для этого необязательно знать конкретные разъяснения той или иной позы, поскольку психологические позы, жесты уже содержат в себе информацию. Наша задача заключается в том, чтобы научиться ее прочитывать вместе с учениками.

