

Е. С. Грабчикова, Л. Ф. Кузнецова, В. Л. Маевская

# ПО СТУПЕНЬКАМ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Пособие для учителя



Nestlé

**Здоровые Дети**

Глобальная Программа

Минск, 2011

Nestlé

Право воспроизведения и распространения данных материалов как полностью, так и частично принадлежит ООО «Нестле Россия». Использование данных материалов без разрешения правообладателей преследуется по закону. Название и логотип программы «Здоровые дети. Глобальная программа» полностью принадлежат ООО «Нестле Россия». Содержание не может быть перепечатано без разрешения ООО «Нестле Россия».

Е. С. Грабчикова, Л. Ф. Кузнецова, В. Л. Маевская

По ступенькам правил здорового питания. Руководство к Рабочей тетради. – 75 с.

Руководство к Рабочей тетради «По ступенькам правил здорового питания» входит в часть комплекта программы «Здоровые дети» и предназначено для работы с детьми в возрасте 6–8 лет. Комплект разработан специалистами Национального института образования Республики Беларусь при спонсорской поддержке компании «Нестле». Помимо руководства к Рабочей тетради в комплект входит Рабочая тетрадь.

## ВВЕДЕНИЕ

Здоровье – важнейшая составляющая качества жизни, эту идею во всем мире сегодня принимают как глобальную. В то же время работники здравоохранения и образования отмечают, что происходит значительное ухудшение состояния здоровья детей: наблюдается выраженный рост распространенности функциональных отклонений, хронических заболеваний, нарушений их физического развития. Между тем своевременно сформированные навыки здорового образа жизни, в том числе навыки правильного питания, могут в значительной степени способствовать сохранению здоровья подрастающего поколения.

В связи с этим разговор о правильном питании целесообразно начинать с детьми младшего возраста, когда закладываются основы отношений человека с окружающим миром. Детям важно понимать, что правила здорового образа жизни – не что-то искусственно выдуманное, напротив, это условия, благодаря которым человек становится более энергичной, сильной, успешной личностью.

Для решения этой важной педагогической задачи необходима системная воспитательная работа. Программа «По ступенькам правил здорового питания» представляет собой один из вариантов организации такой работы в школе, направленной на формирование у детей основ рационального питания как важной составляющей части культуры здоровья.

Программа предназначена для работы с детьми 6–8 лет и может быть реализована в любых типах образовательных учреждений.

Учебно-методический комплект программы включает:

- Рабочую тетрадь «По ступенькам правил здорового питания»;
- пособие для учителя «По ступенькам правил здорового питания».

## 1. ТЕМА «ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ!»

### Задачи:

- Познакомить детей с программой факультативных занятий «По ступенькам правил здорового питания», ее целями и задачами, а также со структурой Рабочей тетради, главными персонажами программы:
  - детьми Ваней и Машей,
  - инопланетянином Ням-Нямчиком,
  - учителями Витаминой Витаминовой и профессором Суперсила.
- Выяснить, какие представления о питании уже имеют дети.
- Работать над формированием устойчивого интереса и позитивного отношения к собственному здоровью и здоровому образу жизни.

## ХОД ЗАНЯТИЯ

### I. ОБСУЖДЕНИЕ.

Предложите детям ответить на вопросы:

*Что нужно делать, чтобы быть здоровым?*

*Как вы думаете, для чего нам нужна еда?*

*Все ли ребята сегодня позавтракали?*

*Что вы ели на завтрак?*

*Задумывались ли вы о том, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной?*

В завершение обсуждения подведите итог, обобщите ответы на вопросы и сообщите, что все эти и много других вопросов будут обсуждаться во время изучения программы факультативных занятий «По ступенькам правил здорового питания».

Расскажите детям о том, насколько важно с детства следить за

своим здоровьем, укреплять его; разъясните название программы факультативных занятий «По ступенькам правил здорового питания», ее смысл, познакомьте с Рабочей тетрадью. Дети узнают, что тетрадь содержит много полезных советов по здоровому питанию, веселых и интересных игр, загадок, иллюстраций.

## **II. РАБОТА С РАБОЧЕЙ ТЕТРАДЬЮ. ЗНАКОМСТВО С ГЕРОЯМИ ПРОГРАММЫ. (Рис. 1–3, стр. 4)**

Предложите детям рассмотреть иллюстрации в Рабочей тетради и расскажите им историю героев.

*В одном небольшом городе, в обычном доме, в самой обычной квартире живет обыкновенная семья: мама, папа и дети – Маша и Ваня. Ваня уже ходит в первый класс, а Маша – в детский садик. Дети очень любят вечером смотреть в окно и мечтать.*

*О чем они мечтают, как вы думаете? А вы любите мечтать?*

*Вот так однажды Маша и Ваня смотрели вечером на яркие звезды, разговаривали о далеких планетах, о космических путешествиях, о том, как хотелось бы стать супергероями, чтобы везде побывать и ничего не бояться.*

*Вдруг среди звезд появилась быстро движущаяся точка, сияющая желтым светом. Она мгновенно увеличилась, и стало понятно, что это космический корабль.*

*– Вот бы заглянуть, кто это к нам летит, – сказал Ваня. – Наверное, это жители далеких планет хотят познакомиться с нашей страной, с нашими ребятами.*

*– Хоть бы они приземлились в нашем дворе, – запрыгала от радости Маша.*

*И вот – о чудо! – корабль приземлился прямо перед балконом детей.*

*Из нее вышел (вернее – выкатился на смешных кругленьких ножках) маленький симпатичный инопланетянин. Он заулыбался и помахал рукой детям в знак приветствия.*

*Ваня и Маша замерли от неожиданности. Малыш подкатился поближе к детям и сказал:*

*– Привет! Вы кто? Я – Ням-Нямчик, прилетел к вам с далекой планеты. Нет ли у вас чего-нибудь вкусненького для меня? А то я уже проголодался!*

*– Привет! Привет! – обрадовались дети. – Как здорово, что ты прилетел к нам! А как ты нас нашел?*

*– Ваша страна с большой высоты похожа на зеленый кленовый лист. Это так красиво! У вас много лесов и рек. Я решил посмотреть, как тут живут дети. Я давно мечтал об этом. И еще я хочу ням-ням!*

*– Вот видишь, – сказал Ваня, – твоя мечта сбылась, ты прилетел к нам! Мы тебя, конечно, покормим. А знаешь, какая у нас самая большая мечта?*

*– Нет, не знаю. А какая?*

*– Мы мечтаем стать настоящими героями! Чтобы быть сильными, смелыми, ловкими и чтобы любое дело было нам по плечу! – ответил Ваня.*

*– А я хочу вырасти и стать красивой, доброй, умной, очень смелой! Чтобы не бояться преодолевать все трудности! – сказала Машенька.*

*– Здорово! – Ням-Нямчик запрыгал от радости, как мячик. – И я хочу вырасти и вместе с вами стать Суперням-Нямом!*

*– Только знать бы, что нам для этого нужно делать?! – хором прокричали дети.*

По окончании рассказа задайте детям вопрос:

*– Как вы думаете, что нужно сделать ребятам, чтобы стать настоящими героями?*

### III. РАБОТА С РАБОЧЕЙ ТЕТРАДЬЮ. ВЫПОЛНЕНИЕ ЗАДАНИЯ.

(Рис. 4, стр. 5)

#### Задание

Предложите детям рассмотреть рисунки и прочитать два золотых правила, записанных в «Волшебной книге». Для этого необходимо изменить порядок букв в каждом слове.

После выполнения задания предложите детям ответить на вопросы:

*Выполняете ли вы «золотые правила»?*

*Делаете ли вы утреннюю зарядку?*

*Что вы уже знаете о здоровом питании?*

*Какие продукты вы считаете полезными для здоровья и почему?*

### IV. РАБОТА С РАБОЧЕЙ ТЕТРАДЬЮ. ЗНАКОМСТВО С УЧИТЕЛЯМИ ШКОЛЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ. (Рис. 5–6, стр. 5)

Расскажите детям о том, что персонажи программы – учительница Витамина Витаминовна и профессор Суперсила помогут им освоить нормы и правила здорового питания. Они познакомят детей с полезными продуктами и научат правильно их выбирать, питаться так, чтобы стать умными, здоровыми, сильными и красивыми.

### V. РАБОТА С РАБОЧЕЙ ТЕТРАДЬЮ. ВЫПОЛНЕНИЕ ЗАДАНИЯ.

(Рис. 6, стр. 5)

#### Задание

Предложите детям прочитать и разгадать записанную на дверях Школы здорового питания загадку.

**Обратите внимание:** если дети затрудняются с ответом, можно организовать это задание в форме игры «Поле чудес»: отгадки составляются из листочков бумаги с написанными буквами, прикрепленными к доске. Предложите детям назы-

вать буквы, и если они угадывают, листок с написанной буквой переворачивается.

*Он на свете всех сильней,*

*потому что всех умней.*

Ч □ □ □ □ □ К

*Что за деньги не купишь?*

З □ □ □ □ □ Е

В завершение игры необходимо поинтересоваться, как дети понимают смысл загадок, при этом следует поощрять рассуждения детей, самостоятельные выводы.

### VI. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ПО ТЕМЕ «ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ!».

Обсудите с детьми следующие вопросы:

*Что означает «быть здоровым»?*

*Почему Ваня и Маша хотят стать здоровыми и сильными?*

*Какие два правила нужно выполнять, чтобы стать здоровыми и сильными?*

## 2. ТЕМА

### «САМЫЙ ВАЖНЫЙ УРОК В ШКОЛЕ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»

#### Первое занятие

#### Задачи:

- Сформировать представление о необходимости правильного питания.
- Познакомить детей с основными правилами здорового питания.

#### ХОД ЗАНЯТИЯ

#### I. ОБСУЖДЕНИЕ.

Предложите детям ответить на вопросы:

*Как вы думаете, о чем будет идти разговор на самом важном уроке в Школе здорового питания?*

*Как вы думаете, для чего всем живым существам необходимо питаться?*

*Может ли человек существовать без еды?*

*Какие правила питания вы знаете?*

#### II. РАБОТА С РАБОЧЕЙ ТЕТРАДЬЮ. (Рис. 1, стр. 6)

Предложите детям рассмотреть рисунок, на котором изображен образовательный процесс в Школе здорового питания. Зачитайте надписи плакатов на доске и каждый плакат обсудите с детьми.

Необходимо, чтобы дети сделали вывод о том, что без правильного питания ребенок не может вырасти здоровым человеком. Можно предложить детям составить небольшие устные рассказы по каждому рисунку. Для того чтобы в речи детей не повторялись слова «девочка», «мальчик», предложите дать имена персонажам, изображенным на плакатах.

#### III. РАБОТА С РАБОЧЕЙ ТЕТРАДЬЮ. БЕСЕДА ГЕРОЕВ.

(Рис. 2, стр. 7)

**Ням-Ням:** *Ой-ой-ой! Как мне плохо! Я съел столько всего вкусного и выпил несколько бутылок сладкой воды!*

**Витамин Витаминовна:** *Много – не значит полезно, Ням-Нямчик! Чтобы расти здоровым и сильным, вовсе не нужно есть очень много, главное – не переедать и есть не меньше 4 раз в день.*

**Ням-Ням:** *Но ведь все такое вкусное! Я не могу остановиться!*

**Витамин Витаминовна:** *Есть продукты, которые можно употреблять часто, каждый день. Это овощи, фрукты, ягоды, хлеб, каши, молоко, молочные продукты, мясо и рыба. Они дают много энергии и сил! А бывают продукты, которые нужно есть нечасто. Это конфеты, печенье, торты. Но главный секрет – еда должна быть разнообразной!*

#### IV. ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА «ПОКОРМИ МАЛЫШЕЙ».

На одной стороне доски прикрепите карточки с изображениями зайчика, ежика, котенка, цыпленка, маленького ребенка, а на другой стороне доски – карточки с изображениями морковки, баночки со сметаной, зернышек пшеницы, бутылочки с молоком с соской, яблока. Детям предлагается с помощью стрелочек указать, кто чем питается. При этом им нужно объяснить, почему стрелочка должна идти к определенному продукту питания. Предложите детям рассказать, что еще могут есть малыши.

#### V. РАБОТА С РАБОЧЕЙ ТЕТРАДЬЮ. ВЫПОЛНЕНИЕ ЗАДАНИЙ.

**Задание 1. (Рис. 3, стр. 6)** Предложите детям назвать самые полезные продукты (те, которые нужно есть каждый день) и обвести их синим карандашом.

**Задание 2. (Рис. 4, стр. 7)** Предложите детям назвать продукты, которые следует есть нечасто, и обвести их красным карандашом.

## 2. ТЕМА

### «САМЫЙ ВАЖНЫЙ УРОК В ШКОЛЕ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»

#### Второе занятие

#### ХОД ЗАНЯТИЯ

##### I. РАБОТА С РАБОЧЕЙ ТЕТРАДЬЮ. БЕСЕДА. (Рис. 5, стр. 8)

Предложите детям рассказать, приходилось ли им вместе с родителями посещать продуктовые магазины, покупать продукты питания.

##### II. РАБОТА С РАБОЧЕЙ ТЕТРАДЬЮ. ВЫПОЛНЕНИЕ ЗАДАНИЯ. (Рис. 6, стр. 8)

###### Задание

Предложите детям рассмотреть рисунок и дорисовать в продуктовую тележку тот продукт или продукты, которые нужно есть часто, каждый день. Дети должны объяснить свой выбор и сделать вывод о том, какое питание может считаться полезным.

##### III. РАБОТА С РАБОЧЕЙ ТЕТРАДЬЮ. ВЫПОЛНЕНИЕ ЗАДАНИЯ. (Рис. 7, стр. 9)

###### Задание

Прочитайте детям первую половину правила, затем предложите самостоятельно найти среди облачков вторую его половину и соединить их стрелками по смыслу. Каждое правило следует обсудить с детьми.

**Обратите внимание:** необходимо обязательно проконтролировать, чтобы каждый ребенок понял: без соблюдения этих правил невозможно сохранить свое здоровье.

##### IV. ИГРА «КТО ЧТО ЛЮБИТ?»

Дети встают в круг. Ведущий говорит: «Зайчик любит морковку» – дети хлопают в ладоши в знак согласия. «Волк любит капусту» или «Младенец ест колбасу» – дети приседают и т.д.

##### V. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ПО ТЕМЕ «САМЫЙ ВАЖНЫЙ УРОК В ШКОЛЕ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ».

###### Задание

Напишите на доске зашифрованную фразу. Предложите детям ее расшифровать, чтобы помочь героям Ване и Маше стать сильными и здоровыми. Для этого нужно прочитать в обратном порядке слова и получить ответ на важный вопрос.

Что нужно соблюдать каждому?

ЯИНАТИП АЛИВАРП

-----  
(ПРАВИЛА ПИТАНИЯ)

В завершение темы предложите детям ответить на вопросы:

*Все ли правила питания вы соблюдаете?*

*Для чего все живые существа питаются?*

*Все ли любят одинаковую пищу?*

*Всякую ли еду можно есть часто?*

*Что нужно соблюдать, чтобы расти здоровым?*

##### VI. ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ.

Предложите детям выполнить задание (рис. 8, стр. 9) в Рабочей тетради дома вместе с родителями и объяснить, почему необходимо есть не меньше 4 раз в день.

### 3. ТЕМА «СЕКРЕТ ВОЛШЕБНОЙ ПИРАМИДЫ»

#### Задачи:

- Сформировать понятие о разнообразии продуктов питания.
- Дать общее представление о пищевых веществах, входящих в состав пищи, и их роли (белки – строительный материал, жиры и углеводы – источник энергии, витамины и минеральные вещества – участие в процессах роста и развития).
- Развивать представления об основных правилах здорового питания.
- Сформировать навыки правильного выбора продуктов питания.

#### ХОД ЗАНЯТИЯ

#### I. РАБОТА С РАБОЧЕЙ ТЕТРАДЬЮ. ОБСУЖДЕНИЕ.

(Рис. 1, стр. 10)

Предложите детям рассмотреть рисунок с изображением пирамиды питания и ответить на вопросы:

*Что вы видите на рисунке?*

*Сколько этажей у волшебной пирамиды?*

*Какие продукты изображены на 1-й ступени пирамиды? На других ступенях?*

*Видите ли вы на рисунке те продукты, которые вы привыкли есть каждый день?*

*На какой ступени пирамиды находятся продукты, которые вы употребляете в пищу чаще остальных?*

*Почему огорчился Ням-Нямчик? Нашел ли он чипсы и сладкую газированную воду среди продуктов волшебной пирамиды?*

#### II. РАБОТА С РАБОЧЕЙ ТЕТРАДЬЮ. БЕСЕДА ГЕРОЕВ.

(Рис. 1, стр. 10)

*Ням-Ням: Ой, а что это такое?*

*Профессор Суперсила: Это волшебная пирамида питания, которая состоит из 5 ступеней!*

*Маша: А зачем столько?*

*Профессор Суперсила: Каждая ступень – это определенные продукты, которые важны в жизни каждого человека! Продуктов очень много, но все их можно разложить по ступенькам. Сначала – напитки, потом – овощи и фрукты, дальше идут продукты и блюда из зерна, молочные продукты, мясо и рыба, а завершают пирамиду сладости и масла! Чем ниже ступенька, тем большее количество того или иного продукта нам требуется.*

*Ням-Ням: А почему мои любимые сладости находятся так далеко?*

*Профессор Суперсила: Дело в том, что есть их стоит реже, чем остальные продукты. В нашей Школе здорового питания вы узнаете подробно о каждой группе пирамиды питания.*

#### III. ФИЗКУЛЬТМИНУТКА. УПРАЖНЕНИЕ «ДЕРЕВЦЕ»

**(для формирования правильной осанки).**

Предложите детям выполнить следующее упражнение.

Встаем, выпрямляем спину. Делаем спокойно вдох и выдох, плавно поднимаем руки вверх. Держим их ладонями друг к другу, пальцы вместе. Потягиваемся всем телом. Вытягиваясь вверх, представляем крепкое, сильное деревце. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем. (Выполняется 15–20 секунд.) Опускаем руки и расслабляемся.



#### IV. РАБОТА С РАБОЧЕЙ ТЕТРАДЬЮ. ВЫПОЛНЕНИЕ ЗАДАНИЯ.

(Рис. 2, стр. 10)

##### Задание

Дети должны рассмотреть рисунок, назвать и обвести кружочком те продукты, которые относятся к третьей ступени пирамиды питания.

#### V. РАБОТА С РАБОЧЕЙ ТЕТРАДЬЮ. БЕСЕДА ГЕРОЕВ.

(Рис. 3, стр. 11)

**Ням-Ням:** А что это за грузовики какие-то едут к нашей волшебной школе?

**Маша:** Продукты, которые находятся в грузовиках, содержат очень важные для нашего организма вещества. Каждое из них выполняет свою задачу.

**Ням-Ням:** Для чего нужны белки?

**Маша:** Белки – строительный материал нашего организма, они помогают нам расти и развиваться.

**Ням-Ням:** Жиры и углеводы разве тоже полезные?

**Ваня:** Ну конечно! Они – источник энергии, благодаря которой ты можешь двигаться, выполнять даже очень сложную работу.

**Ням-Ням:** А мне особенно нравится грузовик с витаминами и минеральными веществами. Интересно, Витамин Витамин потому такая красивая, что употребляет в пищу продукты, богатые минеральными веществами и витаминами?

**Маша:** Ням-Ням – молодец, ты правильно все угадал!

**Обратите внимание:** это знакомство носит пропедевтический характер, его цель – формирование самого общего представления о составе пищи, поэтому не стоит предлагать детям заучивать термины, требовать сформированных знаний по данному вопросу.

Предложите детям назвать продукты, которые содержат белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины.

А также назвать самые вкусные, на их взгляд, продукты, которые загружены в каждую машину.

#### VI. РАБОТА С РАБОЧЕЙ ТЕТРАДЬЮ. ВЫПОЛНЕНИЕ ЗАДАНИЯ.

(Рис. 4, стр. 11)

##### Задание.

Предложите детям обвести те продукты, в которых много белков. Объясните детям значение белков в питании каждого человека (продукты, богатые белками, – мясо, молоко и молочные продукты, яйца, рыба – помогают организму расти и развиваться).

#### VII. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ПО ТЕМЕ «СЕКРЕТ ВОЛШЕБНОЙ ПИРАМИДЫ».

Предложите детям работу над пословицами.

Для этого на специально приготовленных листах записываются части пословиц. Листы с отдельными частями пословиц размещаются по разные стороны доски. Дети соединяют части пословиц и самостоятельно дают им толкование.

В здоровом теле – здоровый дух

Щи да каша – пища наша

Много есть – невелика честь

Нужно напомнить детям о том, что они узнали по теме, и предложить дополнить фразы:

В состав продуктов питания входят \_\_\_\_\_.

Белки являются строительным материалом, они помогают нам расти. Они содержатся в \_\_\_\_\_.

Жиры являются источником энергии для организма. Жиры содержатся в \_\_\_\_\_.

Углеводы дают энергию для движения, работы и учебы. Углеводами наиболее богаты \_\_\_\_\_.

Минеральные вещества необходимы для укрепления костей, зубов, развития мышц. Минеральными веществами богаты \_\_\_\_\_.

Витамины содержатся в \_\_\_\_\_.

#### 4. ТЕМА

### «ХЛЕБ И КАША – ПИЩА НАША»

#### Первое занятие

#### Задачи:

- Сформировать у детей понимание пользы хлеба.
- Сформировать у детей представление о каше как важном и полезном блюде, которое следует включать в рацион питания.
- Воспитывать бережное отношение к продуктам питания.

#### ХОД ЗАНЯТИЯ

#### I. Обсуждение.

*Что вы уже знаете о здоровом питании?*

*Какие продукты следует есть часто?*

*Как вы думаете, почему люди едят хлеб?*

*Какие виды хлеба вы употребляете в пищу?*

*Что вы обычно едите на завтрак? Что сегодня ели?*

*Какие каши вы знаете? Из чего их приготовили?*

#### II. РАБОТА С РАБОЧЕЙ ТЕТРАДЬЮ. РАЗГОВОР ГЕРОЕВ.

(Рис. 1, стр. 12–13)

**Ням-Ням:** *Какая красота! У нас на планете НЯМ такого нет!*

**Профессор Суперсила:** *Это поле пшеницы, из нее делают много полезных и вкусных продуктов и блюд – кашу, хлеб.*

**Ваня:** *А я знаю! Мне бабушка рассказывала, как она всегда с уважением относилась к хлебу. Теперь я знаю почему, ведь хлеб – всему голова!*

**Ням-Ням:** *Что значит «хлеб – всему голова»?*

**Маша:** *Хлеб – это один из самых важных продуктов. Это источник углеводов, витаминов и минералов. Он такой по-*

лезный, поэтому я ем его каждый день! А что еще можно получить из зерна?

**Профессор Суперсила:** Из зерна получают муку и крупу. С помощью пшеничной муки можно испечь блины, пироги. Из муки делают макароны. А разные крупы – основа для каши, которую я так люблю кушать по утрам!

**Ням-Ням:** Я тоже хочу!

### III. РАБОТА С РАБОЧЕЙ ТЕТРАДЬЮ. ВЫПОЛНЕНИЕ ЗАДАНИЯ.

(Рис. 2, стр. 12)

#### Задание

Предложите детям определить, какие продукты приготовлены из муки.

### IV. РАЗГАДЫВАНИЕ ЗАГАДОК.

Предложите детям разгадать загадку:

*Мягкий, пышный и душистый,  
Он и черный, он и белый,  
Может быть из зерен целых.  
Что это за продукт? (Хлеб)*

Затем дети должны отгадать загадку (рис. 3, стр. 13) в Рабочей тетради и вписать недостающие буквы.

### V. РАБОТА С РАБОЧЕЙ ТЕТРАДЬЮ. СОСТАВЛЕНИЕ КОЛЛЕКТИВНОГО РАССКАЗА. (Рис. 4, стр. 14–15)

Предложите детям составить рассказ о том, как хлеб приходит на наш стол (сначала его сеют и выращивают в поле, затем комбайны убирают спелое зерно, после чего зерно мелется в муку, что и является основой для приготовления хлеба).

### VI. ЗАКРЕПЛЕНИЕ. ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА «КОНКУРС ЧТЕЦОВ».

Детям заранее раздайте стихотворения о хлебе и других изделиях из муки, чтобы они могли подготовиться и прочитать их выразительно вслух. В классе ребята по очереди выступают, а слушатели оценивают выступления чтецов. Всем чтецам выдаются призы.

#### 1. Вкусная мука

Сыплется мука  
Через край мешка.  
Станет тестом –  
В квашне тесно.  
Поставишь в печь  
Пироги печь,  
Запах таков –  
Сыт без пирогов.  
А кусочек проглотишь –  
Еще захочешь.

*В. Степанов*

#### 2. Хлеб

Вот, он –  
Хлебушко душистый.  
Вот он –  
Теплый, золотистый.  
В каждый дом,  
На каждый стол  
Он пожаловал – пришел.  
В нем –  
Здоровье, наша сила,  
В нем –

Чудесное тепло.  
Сколько рук  
Его растило,  
Охраняло, берегло.

### **3. Бублики**

Купили два бублика  
маленькой Ирочке.  
У каждого бублика  
Было по дырочке.  
Два бублика Ирочка съест с молоком,  
А дырочки пусть полежат на потом.

*С. Коган*

**4.** Если внутрь кладут творог,  
получается пирог.  
Если ж поверху кладут,  
То ватрушкой зовут.  
Так и эдак хорошо!  
Так и эдак вкусно!

*В. Берестов*

### **5. Золотой поток**

Веселится, золотится  
В кузовах машин пшеница.  
Золотые зернышки  
Жарятся на солнышке.  
Ехать зернам в кузовах  
Да вертеться в жерновах,  
Греться на печке,  
Чтоб потом  
К нам прийти

Лепешкой в дом.  
С корочкой блестящей,  
Вкусной и хрустящей.

*К. Баянбаев*

## **VII. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ПО ТЕМЕ «ХЛЕБ И КАША – ПИЦЦА НАША». РАБОТА С ПОСЛОВИЦАМИ.**

Предложите детям прочитать пословицы, предварительно записанные на доске (или представленные в виде плаката), дополняя их необходимым по смыслу пропущенным словом. При этом необходимо, чтобы дети самостоятельно пытались растолковать смысл пословиц.

\_\_\_\_\_ в закромах, счастье в домах

\_\_\_\_\_ – всему голова

Худ обед, коли \_\_\_\_\_ нет

Много снега – много \_\_\_\_\_

### **4. ТЕМА**

## **«ХЛЕБ И КАША – ПИЦЦА НАША»**

### **Второе занятие**

### **ХОД ЗАНЯТИЯ**

## **I. ФИЗКУЛЬТМИНУТКА. НАЧАЛО БЕСЕДЫ, ПОСВЯЩЕННОЙ КАШАМ.**

Разговор о значимости каши в питании детей можно начать с напоминания о том, что питание необходимо людям для поддержания энергии. Небольшая физкультминутка (бег на месте, приседания, прыжки) поможет навести учащихся на мысль, что все люди тратят в течение дня много энергии, которую нужно восполнять за счет правильного питания.

Задайте детям вопросы:

*Ну что, устали немного?*

*Вспомните, что нужно делать, чтобы мы всегда оставались энергичными?*

*Какие питательные вещества содержатся в продуктах, приготовленных из зерна?*

Расскажите детям, что все продукты, приготовленные из зерна, имеют между собой одно общее: они помогают нам оставаться здоровыми, дают нам энергию для активного образа жизни. Поэтому эти продукты и блюда необходимо употреблять в пищу каждый день.

## **II. РАБОТА С НАГЛЯДНЫМ МАТЕРИАЛОМ. ИГРА-КОНКУРС «УЗНАЙ МЕНЯ».**

Приготовьте несколько прозрачных стаканов с образцами наиболее популярных в белорусских семьях видов круп: рисом, гречкой, овсяными хлопьями, перловой, пшенной и манной крупой. Детям предложите потрогать крупы руками, рассмотреть, понюхать, а затем проведите игру-конкурс: «Узнай меня». Суть игры в том, чтобы ребенок с завязанными глазами на ощупь правильно определил, какая крупа насыпана в блюдце.

## **III. РАБОТА С ЛИТЕРАТУРНЫМИ ОТРЫВКАМИ.**

Предложите детям прослушать несколько литературных отрывков, в которых говорится о каше, и рассказать: как готовится каша, в чем заключается польза этого блюда и т.д.

Важно, чтобы учащиеся сделали вывод о том, что поскольку каши обладают уникальным свойством способствовать выработке и поддержанию энергии в организме человека, их лучше всего употреблять на завтрак.

## **1. Каша**

Если печка – то печет,  
Если сечка – то сечет,  
Если гречка – то гречет?  
Вот и нет,  
Она – растет!..  
Если гречку собрать  
И в горшок положить,  
Если гречку водою  
В кастрюльке залить,  
А потом,  
А потом  
Долго в печке варить,  
То получится наша  
Любимая каша!

*И. Мазнин*

## **2. Рецепт манной каши**

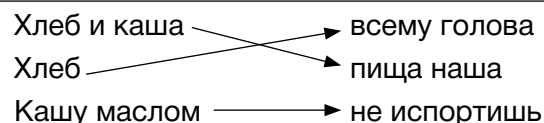
Вскипятите молоко,  
Соли, сахару добавьте,  
Размешайте все легко,  
Манкой медленно заправьте,  
Интенсивно помешав,  
Остудите, но не слишком,  
И слюнявчик повязав,  
Кашку можно дать детишкам.

*Игорь Коньков*

## **IV. РАБОТА С РАБОЧЕЙ ТЕТРАДЬЮ. ВЫПОЛНЕНИЕ ЗАДАНИЯ.**

**(Рис. 5, стр. 14)**

Предложите детям соединить части пословиц по смыслу и объяснить, как они поняли эти пословицы.



## V. РАБОТА С РАБОЧЕЙ ТЕТРАДЬЮ. ВЫПОЛНЕНИЕ ЗАДАНИЯ.

(Рис. 6, стр. 15)

### Задание

Расскажите детям, что с помощью различных добавок можно изменить вкус каш, сделать их еще более вкусными. Например, можно добавить изюм, орехи, немного варенья, сухофруктов. Предложите детям выбрать на рисунке те ингредиенты, которые они хотели бы положить в свою кашу.

## VI. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ПО ТЕМЕ «ХЛЕБ И КАША – ПИЦЦА НАША».

Обсудите с детьми следующие вопросы:

*Что нового вы узнали при изучении темы*

*«Хлеб и каша – пицца наша?»*

*О каких продуктах, приготовленных из муки и крупы, вы узнали?*

*Почему следует есть каши по утрам?*

*Из чего делают хлеб?*

### Краткая справка

*В Древнем Египте (5–6 тысяч лет назад) умели печь много видов хлеба из кислого теста. Хлеб пекли в виде рыб, птиц, фантастических животных и просто круглой и продолговатой формы.*

*Искусству выпекать хлеб из сброженного теста египтяне научили греков и римлян. В Древней Греции хлеб считали самостоятельным блюдом. В те далекие времена на обед подавали два блюда: мясо жареное на вертеле и белый пшеничный хлеб.*

*Каждое из этих блюд ели отдельно, а самую почетную роль играл хлеб.*

*На Руси в XI веке хлеб выпекали из кислого теста. Секреты заквасок хранили в большой тайне и передавали из поколения в поколение. Люди в основном ели ржаной хлеб. А пшеничный хлеб (белый) ели с медом, как лакомство. Кроме ржаного и пшеничного хлеба, пекли сайки, куличи и пироги с различными начинками.*

*И все время, сколько существует на земле этот замечательный продукт ХЛЕБ, люди не перестают удивляться ему как великому чуду, уважать его и воздавать ему должное.*

*Хлеб содержит практически все питательные вещества, необходимые для жизни человека. Масса достоинств в этом продукте, а одно из главных – ОН НИКОГДА НЕ ПРИЕДАЕТСЯ! Об этом прямо говорится в мудрой народной пословице: «Все приедается, а хлеб – нет».*

## 5. ТЕМА

### «СОЛЬ И САХАР НА НАШЕМ СТОЛЕ»

#### Задачи:

- Сформировать у детей представление о роли сахара и соли в ежедневном рационе питания.
- Сформировать представление о ежедневных нормах употребления соли и сахара.
- Воспитывать внимательное отношение к своему здоровью, здоровому образу жизни.

### ХОД ЗАНЯТИЯ

#### I. РАБОТА С РАБОЧЕЙ ТЕТРАДЬЮ. ОБСУЖДЕНИЕ.

(Рис. 1, стр. 16)

*Какие продукты изображены на доске в Школе здорового питания?*

*Какие из этих продуктов сладкие, а какие – соленые?*

*Какие еще сладкие и соленые продукты вы знаете?*

#### II. РАБОТА С РАБОЧЕЙ ТЕТРАДЬЮ. ВЫПОЛНЕНИЕ ЗАДАНИЯ.

(Рис. 2, стр. 16)

##### Задание

Предложите детям обвести синим карандашом те продукты, которые обладают соленым вкусом, красным – сладкие на вкус.

#### III. ФИЗКУЛЬТМИНУТКА. ПОДВИЖНАЯ ИГРА «СЛАДКИЙ – СОЛЕННЫЙ».

Предложите детям встать. Когда они услышат название сладкого продукта, нужно подпрыгнуть на месте, соленого – присесть: «Пирожное, мед, колбаса, конфеты, компот, сосиски, вафли, котлеты, мороженое, рыба».

#### IV. РОЛЕВАЯ ИГРА «КАРЛСОН ПРИШЕЛ В ГОСТИ»

Принесите игрушку или рисунок с изображением персонажа А. Линдгрена «Карлсон, который живет на крыше» и задайте детям вопросы:

*Узнали ли вы Карлсона?*

*Что больше всего любил кушать Карлсон?*

*Что он использовал в качестве лекарства?*

Зачитайте детям диалог с Карлсоном:

**Карлсон:** *Ой-ой-ой! Тортики, пирожное, мороженое! Ах! Я так их люблю! Я только их и ем. Могу за один раз съесть банку варенья! У меня от сладостей настроение улучшается! Это мое лучшее лекарство!*

**Учитель:** *Уважаемый Карлсон, ты не прав! Послушай, что скажут тебе дети. Ребята, объясните Карлсону, в чем он не прав.*

Дети высказывают свои суждения, затем все аргументы обобщаются.

**Учитель** (обращаясь к Карлсону): *Есть продукты, Карлсон, в которых содержится много сахара и жира. Это шоколад, чипсы, колбаса, конфеты, пирожные и тортики. Ими тоже можно лакомиться, но только понемногу. А вот если ими объедаться, то можно заболеть или приобрести лишний вес. Прими, Карлсон, наши советы во внимание.*

**Обратите внимание:** объясните детям, что соль и сахар человек научился использовать для улучшения вкуса пищи очень давно. Однако подсаливать или делать сладкой пищу нужно в меру. Оптимальное количество соли, добавляемой в процессе приготовления в пищу, – 5–7 г в день, то есть 2 чайные ложки.

Блюда из творога, круп, моркови и прочих овощей лучше вообще не солить.

Сахар нам тоже нужен, ведь он дает энергию организму. Однако общее количество сахара, которое можно съесть в течение дня, – 3 столовые ложки (сюда относится и тот сахар, который используется при приготовлении пищи). Избыток сладкой пищи может стать причиной болезней зубов, кожи, появления лишнего веса и других серьезных заболеваний.

## V. ОБСУЖДЕНИЕ.

*Знаете ли вы, что после сладкого нужно чистить зубы?*

*Известно ли вам, что бывает с теми сладкоежками, которые не знают меры в употреблении сладостей?*

*Что вам известно о вреде лишнего веса?*

*Слышали ли вы о том, что нельзя грызть рафинированный сахар, леденцы и другие сладости?*

*Умеете ли вы чистить зубы?*

## VI. ОБСУЖДЕНИЕ СТИХОТВОРЕНИЯ.

Предложите детям прослушать стихотворение О. Григорьева и ответить на вопросы.

### **Варенье**

У Сергея нет терпенья,

Он руками ест варенье.

Слиплись пальцы у Сережи,

Приросла рубаха к коже.

Ног от пола не отнять,

Рук от ног не оторвать.

Слиплись локти и колени.

Уши склеило варенье.

Раздается жалкий всхлип.

Сам к себе Сергей прилип.

Попросите детей ответить на следующие вопросы:

*Нет ли среди вас такого Сергея?*

*Можно ли есть варенье руками? Почему нет?*

*Можно ли есть много варенья? Почему?*

## VII. РАБОТА С РАБОЧЕЙ ТЕТРАДЬЮ. (Рис. 3, стр. 17)

Предложите детям рассмотреть рисунок, где изображены дети за столом во время завтрака. На столе каша, Ваня и Маша уже принялись за еду, но Ням-Ням каша не понравилась, он потянулся к сахарнице и насыпал сахар горкой.

**Ням-Ням:** *Какая вкусная каша, положу-ка я еще ложечку сахара, чтобы было еще вкуснее!*

**Витамин Витаминовна:** *Ням-Ням, у тебя уже получился сахар с кашей, а не каша с сахаром!*

**Ням-Ням:** *А что, разве это плохо?*

**Витамин Витаминовна:** *Ребята, объясните Ням-Ням, почему так делать не нужно!*

Вариант работы с рисунком: можно предложить детям составить рассказ по заданному сюжету или разыграть по ролям представленную ситуацию. Главное, добиваться того, чтобы дети сами разъясняли Ням-Ням, почему нельзя насыпать много сахара в кашу, а лучше добавить в нее свежих фруктов или меда. В качестве аргумента можно использовать данные о том, что количество сахара, которое можно съесть в день школьнику, не должно превышать 3 столовых ложек (50 г), а соли – 2 чайных ложек. (Рис. 4, стр. 17)

При этом необходимо подчеркнуть, что это количество включает в том числе соль и сахар, которые используются при приготовлении продуктов.



## VIII. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ПО ТЕМЕ «СОЛЬ И САХАР НА НАШЕМ СТОЛЕ».

На доске сделайте запись:

**ЮБЮЕЮЗЮСЮОЮЛЮИЮНЮЕЮВЮКЮУЮСЮНЮ,БЮЕЮЗЮ  
ХЮЛЮЕЮБЮАЮНЮЕЮСЮБЮЮТЮНЮОЮ**

Предложите детям вычеркнуть лишнюю букву, которая повторяется, чтобы прочитать старинную пословицу. После того как пословица разгадана, нужно растолковать ее смысл.

(Без соли не вкусно, без хлеба не сытно).

*Как вы понимаете пословицу?*

*Почему не нужно употреблять много сахара сразу?*

*Назовите сладкие и соленые продукты?*

*Сколько ложек сахара и соли можно употреблять за день?*

## IX. РАБОТА С РАБОЧЕЙ ТЕТРАДЬЮ. ВЫПОЛНЕНИЕ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ. (Рис. 5, стр. 17)

### Задание

Предложите детям дома вместе с родителями нарисовать свой самый любимый фрукт.

## 6. ТЕМА «ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ»

### Первое занятие

#### Задачи:

- Сформировать представление о связи состояния здоровья с гигиеной питания.
- Развивать знания об основных принципах гигиены питания и нормах поведения за столом.
- Воспитывать культуру поведения за столом.

### ХОД ЗАНЯТИЯ

#### I. ПОВТОРЕНИЕ.

Предложите детям вспомнить некоторые правила здорового питания:

- Еда должна быть качественной (полезной, вкусной, разнообразной).
- Не следует переедать.
- Питание должно быть регулярным.
- При приеме пищи должны неуклонно соблюдаться правила гигиены. (Попросите детей их назвать.)

#### II. РАБОТА С РАБОЧЕЙ ТЕТРАДЬЮ. (Рис. 1, стр. 18–19)

Предложите детям рассмотреть рисунок и зачитайте отрывок, приведенный ниже:

*Наступила пора обеда. Профессор Суперсила приглашает детей к столу.*

**Профессор Суперсила:** *Дорогие ребята, вы уже, наверное, проголодались. Приглашаю всех за стол. Я надеюсь, вам не нужно напоминать, что необходимо сделать, прежде чем сесть за стол?*

**Ваня:** Конечно, не нужно. Мы помним золотые правила питания. А иначе никогда нам не стать настоящими героями.

*Мыть руки перед едой – это у нас уже стало привычкой!*

**Маша:** Ням-Ням, ты забыл помыть руки! Как же ты сел за стол с невымытыми руками? И уже начал есть!

**Ваня:** У тебя может заболеть живот!

**Ням-Нямчик:** Хорошо, хорошо. Сейчас помою! Только они потом опять запачкаются! Может, я после обеда руки помою?

**Профессор Суперсила:** Ребята, объясните Ням-Нямчику, почему руки нужно обязательно мыть перед едой. И после обеда помыть руки тоже не помешает.

**Обратите внимание:** следует заострить внимание детей на том, что нельзя принимать пищу с невымытыми руками, – это очень опасно для здоровья, так как грязь может попасть вместе с едой в рот, что может вызвать серьезные заболевания.

### III. ОБСУЖДЕНИЕ.

На доске разместите плакат с правилами питания. Детям предлагается прочитать их молча и догадаться, какого слова в каждом правиле не хватает.

Если дети затрудняются, можно прочесть правила вслух и предложить догадаться, о чем идет речь в каждом из правил.

1. ВО ВРЕМЯ ЕДЫ НЕ ... (разговаривай, не балуйся)
2. ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕЖЕВЫВАЙ ... (пищу)
3. НИКОГДА ... НА ХОДУ (не ешь)
4. НЕ ЕШЬ ОЧЕНЬ ... (быстро)
5. СОБЛЮДАЙ РЕЖИМ ... (питания)

После прочтения и толкования правил можно предложить детям по очереди разъяснить Ням-Няму каждое из правил, постараться доказать, почему так важно знать и соблюдать каждое из них.

### IV. РАБОТА С РАБОЧЕЙ ТЕТРАДЬЮ. ВЫПОЛНЕНИЕ ЗАДАНИЯ. (Рис. 2, стр. 18)

#### Задание

Предложите детям соединить буквы так, чтобы у них получилось предложение «Руки мой перед едой».

### V. РАБОТА С РАБОЧЕЙ ТЕТРАДЬЮ. ВЫПОЛНЕНИЕ ЗАДАНИЯ. (Рис. 3, стр. 19)

#### Задание

Предложите детям разбить сплошной текст на пословицу.  
(КОГДА Я ЕМ, Я ГЛУХ И НЕМ.)

**6. ТЕМА**  
**«ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ»**  
Второе занятие

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

**I. РАБОТА С РАБОЧЕЙ ТЕТРАДЬЮ. БЕСЕДА ГЕРОЕВ.**

**(Рис. 4, стр. 20)**

Предложите детям рассмотреть рисунок и зачитайте следующий рассказ:

*Наступило время полдника. Витамин Витаминовна принесла из магазина корзину фруктов. В ней – виноград, яблоки, груши, сливы. Ням-Ням тут же хватается за сливы.*

**Ням-Нямчик:** *Как вкусно! Я просто обожаю сливы!*

**Маша:** *Ням-Ням! Опять ты спешишь! Ты даже не подождал, пока нас угостят! А вдруг фрукты невымытые?*

**Витамин Витаминовна:** *Машенька совершенно права: фрукты необходимо перед едой вымыть. Даже те, с которых снимается кожура: бананы, апельсины и мандарины. Сейчас я их помою и с большой радостью угощу вас!*

**II. РАБОТА С РАБОЧЕЙ ТЕТРАДЬЮ. ВЫПОЛНЕНИЕ ЗАДАНИЯ.**

**(Рис. 5, стр. 20)**

**Задание**

Предложите детям разгадать головоломку и вписать недостающее слово в золотое правило питания.

**III. РАБОТА С РАБОЧЕЙ ТЕТРАДЬЮ. ВЫПОЛНЕНИЕ ЗАДАНИЯ.**

**(Рис. 6, стр. 21)**

**Задание**

Предложите детям рассмотреть рисунки и обозначить цифрами порядок действий Маши:

Рис. Маша моет яблоки под краном	2
Рис. Маша покупает яблоки в магазине	1
Рис. Маша ставит на стол яблоки в вазочке	3
Рис. Дети едят яблоки	4

**IV. ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА «СОВЕТЫ ЕДОКАМ».**

Раздайте детям заранее приготовленные одноразовые приборы из легкой пластмассы – вилки, ножи, ложки, чайные ложечки. После этого поочередно называйте какое-либо блюдо и предлагайте детям выбрать и взять в руки столовый предмет, которым следует воспользоваться для того, чтобы съесть это блюдо.

<b>Это ешь</b> рис. вилки:	салат, макароны.
<b>Это ешь</b> рис. ножа и вилки:	котлета, пельмени.
<b>Это ешь</b> рис. ложки:	суп, каша.
<b>Это ешь</b> рис. маленькая ложечка:	торт, мороженое в вазочке.

**V. ИГРА «ПОДЕЛИСЬ С ДРУГОМ».**

Для игры следует принести и поставить на стол яблоко, шоколадку, булочку, ложку, тарелку, ножик, стакан с напитком. Дети подходят к столу, берут в руки предмет и рассуждают, можно ли поделиться им с другом и как это сделать.

**Обратите внимание:** нужно объяснить детям, как правильно разделить яблоко, шоколадку, булочку: нельзя откусывать, нужно воспользоваться ножом или разломить, нельзя есть и пить из одной посуды, нельзя пользоваться одной вилкой или ложкой и т.д.

## VI. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ПО ТЕМЕ «ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ».

Расскажите детям о том, что в школу пришло письмо от злого волшебника Барабека, и предложите дать правильные ответы на его вредные советы.

### **Вредные советы:**

*Никогда не мойте руки перед едой.*

*Разговаривайте и балуйтесь за столом во время обеда.*

*Ешьте очень быстро. Чем быстрее – тем лучше!*

*Никогда не завтракайте утром.*

*Фрукты и овощи перед едой мыть совершенно не обязательно.*

Предложите детям доказать, что эти советы являются вредными, что их выполнять нельзя, так как можно нанести серьезный вред своему здоровью.

Предложите детям рассказать дома своим братьям, сестрам или друзьям, какие правила питания необходимо знать и выполнять каждый день. А также выполнить домашнее задание (рис. 7, стр. 21) из Рабочей тетради.

## 7. ТЕМА «ОВОЩИ – КЛАДОВАЯ ВИТАМИНОВ»

### Первое занятие

#### **Задачи:**

- Познакомить детей с разнообразием овощей.
- Сформировать у детей представление об овощах как источнике витаминов и минералов, о необходимости употребления в пищу сырых и приготовленных овощей.
- Обогащать представления детей об основных правилах здорового питания.
- Способствовать формированию осмысленного самостоятельного выбора продуктов и блюд для своего рациона.

### **ХОД ЗАНЯТИЯ**

#### **I. ОБСУЖДЕНИЕ. РОЛЬ ОВОЩЕЙ В НАШЕМ ПИТАНИИ.**

Предложите детям рассмотреть пирамиду питания на рис. 1, стр. 10 в Рабочей тетради и ответить на вопросы:

*Рассмотрите рисунок и назовите то, что находится на второй ступени пирамиды слева?*

*Как можно одним словом назвать все эти продукты?*

*Какие из нарисованных овощей вы часто употребляете в пищу?*

*Какой овощ кажется вам самым вкусным?*

*Какие овощи мы едим в сыром виде, кладем в салаты?*

*Какие овощи обычно варят или жарят?*

## II. РАБОТА С РАБОЧЕЙ ТЕТРАДЬЮ. БЕСЕДА ГЕРОЕВ.

(Рис. 1, стр. 22)

**Маша:** Как красиво на этом поле! Овощи такие разноцветные, красивые!

**Ваня:** И полезные! Потому что в них много витаминов!

**Маша:** Я слышала, как бабушка говорила, что важно их есть в сыром виде или правильно готовить, чтобы витамины сохранились.

**Ням-Ням:** А что такое витамины и чем они полезны?

**Профессор Суперсила:** Витамины – это жизненно необходимые вещества. Недостаток витаминов в питании может привести к различным заболеваниям. Они помогают детям расти и становиться сильными и здоровыми.

**Ваня:** Мы с мамой часто покупаем овощи в магазине и на базаре.

**Маша:** А у нас на даче растут разные овощи и фрукты. Я помогаю бабушке и дедушке поливать огурцы, полоть грядки.

**Ням-Нямчик:** А на моей планете совсем нет никаких овощей. И я их никогда не пробовал.

**Профессор Суперсила:** Мы дадим тебе семена разных овощей, и ты сможешь их выращивать на своей планете.

Обсудите с детьми вопросы по тексту:

*Почему овощи полезны?*

*Почему важно есть свежие овощи и уметь их правильно готовить?*

*К чему может привести недостаток витаминов в питании?*

*Зачем профессор Суперсила дал семена Ням-Нямчику?*

## III. РАБОТА С РАБОЧЕЙ ТЕТРАДЬЮ. ВЫПОЛНЕНИЕ ЗАДАНИЯ.

(Рис. 2, стр. 22)

### Задание

Предложите детям разделить запись на слова, чтобы узнать, семена каких овощей профессор Суперсила дал Ням-Нямчику.

**Обратите внимание:** напомните детям о том, что овощи и фрукты перед едой всегда необходимо тщательно мыть. Больше всего витаминов содержится в сырых овощах и фруктах. Для того чтобы уменьшить потери витаминов при варке, следует опускать овощи не в холодную, а в горячую воду. Больше всего теряется витаминов при жарке.

## IV. РАБОТА С РАБОЧЕЙ ТЕТРАДЬЮ. ВЫПОЛНЕНИЕ ЗАДАНИЯ.

(Рис. 3–4 стр. 23)

### Задание

Попросите детей отгадать, какой овощ засекречен в загадке на рисунке 3, стр. 23, и попросите вписать пропущенные буквы на рис. 4, стр. 23.

## V. ЗАКРЕПЛЕНИЕ. ИГРА «ВОПРОСЫ – ОТВЕТЫ».

Класс делится на 2 команды. Одна команда загадывает любой овощ, вторая команда должна его отгадать, задавая наводящие вопросы (о форме, цвете, размере и т.д.). Выигрывает та команда, которая отгадала больше всего овощей. Следует ввести правило не задавать прямых вопросов (Это помидор? Это огурец? и т.д.).

**7. ТЕМА**  
**«ОВОЩИ – КЛАДОВАЯ ВИТАМИНОВ»**  
**Второе занятие**

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

**I. РАБОТА С РАБОЧЕЙ ТЕТРАДЬЮ. ПОВТОРЕНИЕ.**

**(Рис. 1, стр. 22)**

Предложите детям рассмотреть рисунок и вспомнить, о какой группе продуктов шла речь на прошлом занятии.

**II. РАБОТА С РАБОЧЕЙ ТЕТРАДЬЮ. ВЫПОЛНЕНИЕ ЗАДАНИЯ.**

**(Рис. 7, стр. 25)**

**Задание**

Предложите детям отгадать загадки и найти ответы на рисунке.

- 1.** Сто одежек,  
все без застежек. (*Капуста*)
  
- 2.** Пушистый и зеленый хвост  
на грядке горделиво рос.  
Ухватился Ваня ловко,  
вылезай на свет ... (*Морковка*)
  
- 3.** На грядке длинный и зеленый,  
а в кадке – желтый и соленый. (*Огурец*)
  
- 4.** Все узнают молодца, что растет на грядке:  
Чуть похож на огурца,  
толстый он и гладкий.  
Тоже держится за плеть.  
Приходите посмотреть. (*Кабачок*)

- 5.** Нужнее всех из овощей  
для винегретов и борщей.  
Из урожая нового  
красавица лиловая. (*Свекла*)

**III. ИГРА «СЕКРЕТЫ ОВОЩЕЙ».**

Приготовьте заранее карточки с изображениями овощей, на обороте которых дано краткое описание овоща. Раздайте детям карточки для ознакомления, затем попросите каждого по очереди описать овощ, зачитать загадку и предложите остальным детям догадаться, о чем идет речь. Если дан правильный ответ – карточку нужно перевернуть и показать рисунок остальным детям. Выигрывает тот, кто дал больше правильных ответов.

**Пример карточек**

- Карточка 1.** Круглая, желтая, сладкая. В сказке ее было очень трудно вытянуть, пока мышка не помогла (репка).
- Карточка 2.** Длинный, зеленый, очень вкусный в салате (огурец).
- Карточка 3.** Круглый, сочный, красный. Из него делают вкусный сок (помидор).
- Карточка 4.** В зеленом стручке – круглые сладкие шарики (горох).
- Карточка 5.** Бордовая, круглая, без нее борща не сварить (свекла).
- Карточка 6.** Большая, круглая, желтая. Очень вкусная каша из нее получается (тыква).
- Карточка 7.** Растет в земле, ее нужно почистить, а потом сварить или пожарить. Можно сделать драники – национальное белорусское блюдо (картофель).

#### IV. РАБОТА С РАБОЧЕЙ ТЕТРАДЬЮ. БЕСЕДА ГЕРОЕВ.

(Рис. 5, стр. 24)

Наши герои на кухне обсуждают блюда белорусской кухни.

**Ваня:** Я слышал, что мы, белорусы, умеем из картофеля готовить около тысячи различных блюд.

**Ням-Нямчик:** Ого! Так много?

**Ваня:** Ну, я знаю несколько: картошка вареная, жареная, тушеная с мясом, запеканка из картофеля, картофельный суп...

**Маша:** А еще можно приготовить драники!

**Ням-Нямчик:** Это так вкусно! А что можно сделать из свеклы?

**Ваня:** Ребята нам помогут!

Предложите детям выполнить задание на рис. 6, стр. 24.

#### V. ИГРА «ПРИДУМАЙ САЛАТ».

Предложите детям придумать рецепты салатов, назвать овощи, которые для этого могут понадобиться. Например:

##### **Салат «Летний»**

Помидоры, огурцы, зеленый лук, укроп, петрушка. Все покрошить, перемешать, заправить сметаной.

##### **Салат «Зайка»**

Капуста, морковь, укроп. Капусту мелко покрошить, морковь потереть на терке, заправить подсолнечным маслом.

##### **Салат «Зеленый корабль»**

Зеленый лук, укроп, петрушка, яйцо. Все мелко покрошить, сварить вкрутую яйцо, разрезать, вынуть из него желток, добавить в зелень, перемешать и наполнить половинки яйца.

Можно предложить детям дома с родителями, старшими братьями и сестрами приготовить такие салаты.

#### VI. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ПО ТЕМЕ «ОВОЩИ – КЛАДОВАЯ ВИТАМИНОВ».

Обсудите с детьми следующие вопросы:

Какие продукты находятся на 2-й ступеньке пирамиды правильного питания?

Почему овощи полезно есть каждый день?

Что можно приготовить из овощей?

Назовите ваше любимое блюдо из овощей?

Что нужно сделать, прежде чем съесть помидор, огурец или морковь?

#### VII. РАБОТА С РАБОЧЕЙ ТЕТРАДЬЮ. ВЫПОЛНЕНИЕ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ. (Рис. 8, стр. 25)

##### **Задание**

Предложите детям нарисовать свои любимые овощи в Рабочей тетради и объяснить, почему они их выбрали.

**8. ТЕМА**  
**«ТВОЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ»**  
**Первое занятие**

**Задачи:**

- Познакомить детей с понятием «режим питания».
- Сформировать представление о необходимости и важности регулярного питания, его роли для сохранения и укрепления здоровья.
- Сформировать навык соблюдения режима питания.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

**I. ОБСУЖДЕНИЕ:**

*Знаете ли вы, что такое режим питания?*

*Сколько раз в день, по-вашему, нужно принимать пищу?*

*Нужно ли завтракать?*

*Нужно ли плотно есть перед самым сном?*

После того как все ответы будут выслушаны, повесьте заранее подготовленный плакат (можно нарисовать часы со стрелками, указывающими на время), на основе которого дети рассказывают, что они едят на завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин в школе и дома.

**Плакат: Режим питания школьника**

Завтрак дома.....	7.30–8.00
Горячий завтрак в школе.....	10.30–11.00
Обед дома.....	13.30–14.00
Полдник.....	16.00–16.30
Ужин.....	19.00–19.30

**Обратите внимание:** следует объяснить детям, что правильный режим (распорядок) питания очень важен для человека. Если

питаться нерегулярно, не соблюдая режима, то пища, даже если она содержит все вещества, необходимые для жизни, не приносит человеку той пользы, которую могла бы принести. Если человек питается в разное время, организму приходится многократно перестраиваться, приспосабливаться к беспорядочному питанию, в результате пища хуже усваивается, падает работоспособность и в конце концов человек заболевает. Нужно есть 4–5 раз в день в одно и то же время. При этом промежуток между основными приемами пищи не должен быть больше 4 часов.

**II. РАБОТА С РАБОЧЕЙ ТЕТРАДЬЮ. БЕСЕДА ГЕРОЕВ.**

**(Рис. 1, стр. 26–27)**

*Давайте, ребята, понаблюдаем, знают ли Маша, Ваня и Ням-Ням о том, что нужно соблюдать режим питания. Посмотрите на рис. 1, стр. 26–27. Вот дети сидят за столом, на часах время – 7.30. Завтрак. О чем говорят наши герои?*

**Ням-Нямчик:** Я люблю на завтрак есть конфеты и халву.

**Маша:** Помните, нам нужно много сил и энергии, чтобы стать сильными и ловкими! Поэтому на завтрак не нужно есть сладости. Я, например, люблю на завтрак овсяную кашу.

**Ваня:** А я люблю омлет.

**Маша:** Второй завтрак должен быть плотнее. Нам в школе часто предлагают бутерброд с маслом и сыром, салаты и чай.

**Ваня:** Все ребята нашего класса любят школьные завтраки!

**Ням-Нямчик:** Я тоже буду, как ребята, есть все, что дают в школе на завтрак.

Обсудите с детьми вопрос:

*А что вы сегодня ели на завтрак?*



Предложите выполнить задание на рис. 1, стр. 26: попросите детей нарисовать или написать меню первого и второго завтраков.

**Обратите внимание:** обязательно объясните, что завтрак необходимо есть каждому школьнику, поскольку с утра нужно заправиться большим количеством энергии, чтобы быть здоровым, хорошо учиться и не уставать. Наиболее подходящим блюдом на завтрак является каша. Можно есть на завтрак творог, яичницу, сыр, сосиски. Завершать завтрак нужно горячим напитком – чаем, какао. На второй завтрак полезно есть менее плотную пищу, например, булочку с молоком, фрукты, но не переедать.

### III. РАБОТА С РАБОЧЕЙ ТЕТРАДЬЮ. БЕСЕДА ГЕРОЕВ.

(Рис. 1, стр. 26–27).

На часах время – 13.30. Обед. О чем говорят наши герои?

***Ваня:** Пришло время по-настоящему подкрепиться. Предлагаю всем ребятам составить меню обеда.*

***Маша:** Не забудьте, еда должна быть не только вкусной, но и полезной, разнообразной. Давайте вместе нарисуем блюда, которые вы хотели бы съесть на обед. И учтите, что обед обычно состоит из 4 блюд – закуски, первого, второго блюда, а также десерта.*

Предложите детям выполнить задание на доске.

#### **Задание**

На доске нарисован цветными мелками стол с пустыми тарелками, стаканами и кувшином. Разбейте класс на 4 команды и предложите детям по одному от команды подойти к доске и нарисовать, что они предлагают Маше, Ване и Ням-Няму съесть на обед. Дети рисуют и комментируют свои рисунки.

**Меню:**

**Закуска** \_\_\_\_\_

**Первое блюдо** \_\_\_\_\_

**Второе блюдо** \_\_\_\_\_

**Десерт** \_\_\_\_\_

Познакомьте детей с понятием «меню» и обратите внимание на то, что во время обеда следует есть хлеб. В доказательство можно привести пословицу: «Плох обед, коли хлеба нет».

### IV. РАБОТА С РАБОЧЕЙ ТЕТРАДЬЮ. ВЫПОЛНЕНИЕ ЗАДАНИЯ.

(Рис. 1, стр. 27)

#### **Задание**

Предложите детям нарисовать блюда на обед в табличке меню.

**8. ТЕМА**  
**«ТВОЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ»**  
**Второе занятие**

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

**I. РАБОТА С РАБОЧЕЙ ТЕТРАДЬЮ. БЕСЕДА ГЕРОЕВ.**

**(Рис. 1, стр. 26–27).**

Предложите детям еще раз заглянуть в дом наших героев и после прослушивания рассказа ответить на вопрос:

*Что нужно съесть на полдник?*

*На часах – 16.00. Полдник.*

**Ваня:** *Всем ребятам пора съесть свой полдник.*

**Маша:** *Кажется, я знаю, почему он так называется: прошло полдня – едим полдник.*

**Ваня:** *Я бы съел пирожок или запеканку.*

**Ням-Нямчик:** *А я хочу яблоко или грушу! Это не хуже конфет!*

**II. РАБОТА С РАБОЧЕЙ ТЕТРАДЬЮ. ВЫПОЛНЕНИЕ ЗАДАНИЯ.**

**(Рис. 1, стр. 27)**

**Задание**

Предложите детям нарисовать блюда на полдник в табличке меню.

**Обратите внимание:** на полдник особенно полезно есть молочные продукты (йогурты, кефир, молоко), можно съесть фрукты, можно – булочку или пирожок. Полдник обычно бывает легким, он помогает детям не испытывать голод в промежутке от обеда до ужина.

**III. РАБОТА С РАБОЧЕЙ ТЕТРАДЬЮ. БЕСЕДА ГЕРОЕВ.**

**(Рис. 1, стр. 26–27)**

Детям предлагается еще раз заглянуть в дом наших героев и, прослушав рассказ, ответить на вопрос:

*Что нужно съесть на ужин?*

*Узнаем, как ужинают наши герои.*

*На часах – 19.00. Ужин.*

**Ваня:** *Посмотрите на часы! Через два часа с половиной нам идти спать, значит, пора поужинать.*

**Маша:** *Я пословицу знаю: «Без ужина подушка под головой вертится».*

**Ням-Ням:** *Это что, волшебная подушка? С моторчиком?*

**Маша:** *Что ты, Ням-Ням! Это так в шутку говорится про подушку, потому что когда ты голодный, заснуть трудно.*

**Ваня:** *Ужинать нужно обязательно. Но ужин должен быть легким, чтобы хорошо спать. Будущим героям нужно хорошо отдохнуть и набраться сил. И я люблю на ужин макароны с сыром, еще люблю молоко.*

**Маша:** *А я ем творожную запеканку. И пью кефир.*

**Ням-Нямчик:** *Пойдемте ужинать скорее!*

**IV. РАБОТА С РАБОЧЕЙ ТЕТРАДЬЮ. ВЫПОЛНЕНИЕ ЗАДАНИЯ.**

**(Рис. 1, стр. 27)**

**Задание**

Предложите детям нарисовать блюда на ужин в табличке меню.

**Обратите внимание:** очень важно, чтобы время ужина точно соблюдалось. Легкий ужин за 1–1,5 часа до сна должен быть небольшим по объему. Стакан чая с вареньем или стакан кефира, молока, хлеб, булочка или печенье – вполне достаточно перед сном. Лучше всего ужинать в 7 часов вечера.

**V. РАБОТА С РАБОЧЕЙ ТЕТРАДЬЮ. ВЫПОЛНЕНИЕ ЗАДАНИЙ.**  
(Рис. 2–5, стр. 28–29)

**VI. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ПО ТЕМЕ «ТВОЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ».**

Предложите детям из слов, вывешенных на доске на отдельных листах, составить пословицу и прочитать ее. Листы прикрепляются к доске с помощью магнитов, легко передвигаются.



*Завтрак, обед и ужин каждому нужен.*

Обсудите с детьми следующие вопросы:

*Как часто нужно есть в течение дня?*

*Что лучше съесть на завтрак, обед, полдник и ужин?*

*В какое время дня нужно завтракать, обедать, полдничать и ужинать?*

**9. ТЕМА**  
**«ВОДА – ИСТОЧНИК ЖИЗНИ»**

**Задачи:**

- Сформировать у учащихся представление о значении жидкости для организма человека.
- Познакомить с разнообразием напитков и рассказать об их ценности в ежедневном рационе питания.
- Сформировать у детей правильные ценностные предпочтения в выборе полезных напитков.
- Развивать знания учащихся о здоровом правильном питании, о необходимости пить чистую воду и ограничивать употребление сладких и газированных напитков.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

**I. ОБСУЖДЕНИЕ. РАЗГАДЫВАНИЕ ЗАГАДОК.**

Предложите детям разгадать загадки:

**1.** *С ней пустыни оживают,  
Расцветают города.  
Без нее все увядает,  
Если нет ее – беда!*

**2.** *Когда росой лежит – блестит,  
Когда в ручье бежит – бурлит,  
То в пар уйдет, то в снег,  
То в лед,  
То ливнем с неба упадет (вода).*

Обсудите с детьми следующие вопросы:

*Откуда мы берем воду?*

*Для чего нам всем нужна вода?*

*Можно ли пить воду из-под крана или из колодца?  
Почему нельзя пить некипяченую и неочищенную воду?  
Что нужно сделать с водопроводной водой или водой из колодца, прежде чем ее пить?*

## **II. РАБОТА С РАБОЧЕЙ ТЕТРАДЬЮ. ОБСУЖДЕНИЕ.**

**(Рис. 1, стр. 30)**

Предложите детям рассмотреть рисунки и ответить на вопрос:

*Для чего Ням-Нямчику нужна вода?*

Дети, рассматривая рисунки, делают вывод о том, что вода необходима для:

- утоления жажды;
- приготовления пищи;
- мытья, соблюдения личной гигиены;
- выращивания растений: цветы, овощи, ягоды, фрукты и др.;
- использования пищевых ресурсов водоемов (рыба, растения и т.д.).

## **III. ФИЗКУЛЬТМИНУТКА. ИГРОВОЕ ЗАДАНИЕ «ПОМОГИ НЯМ-НЯМУ».**

Предложите детям подняться. Им нужно слушать ответы на вопрос «Ням-Нямчик хочет пить, где ему взять воды?» и при правильном ответе хлопать в ладошки, при неправильном – приседать.

*Ням-Нямчик хочет пить. Где ему взять воды?*

- из-под крана;
- из колодца;
- в бутылке с минеральной водой;
- в речке;
- в чайнике;
- в ванне.

Подведите итоги, сделайте выводы, что пить можно только очищенную или кипяченую воду.

**Обратите внимание:** объясните детям, что вода является важнейшей составляющей частью человеческого организма. Без еды человек может прожить больше месяца, а без воды – не больше двух-трех дней. Чтобы расти здоровыми, активными и сообразительными, очень важно не только регулярно есть в течение дня, но и пить. В день нужно приблизительно 2 литра жидкости. Мы получаем ее не только с напитками, которые пьем, но и с другими продуктами и блюдами, которые едим, – овощами и фруктами, супами и т.д. (Для того чтобы дети смогли представить себе этот объем жидкости, на занятие можно принести двухлитровую банку или бутылку либо поставить 8 кружек объемом 250 мл каждая.)

Для утоления жажды лучше использовать питьевую воду, морсы, компоты, соки. Полезными напитками являются молоко и кефир.

## **IV. ОБСУЖДЕНИЕ. БЕСЕДА ГЕРОЕВ.**

**Ням-Ням:** Обожаю, когда жарко, пить только сладкую газированную воду!

**Витамин Витаминовна:** Но ведь в газировке столько сахара! Ням-Нямчик, ты опять за свое! Помни: много сахара – вредно для здоровья. Особенно страдают наши зубы!

**Ням-Ням:** А что же пить кроме газировки?

Предложите детям самим ответить на этот вопрос. Подведите итоги, сделайте с ребятами выводы о том, что соки, морсы, негазированные напитки, минеральная вода являются полезным и вкусным способом утоления жажды.

## **V. РАБОТА С РАБОЧЕЙ ТЕТРАДЬЮ. ВЫПОЛНЕНИЕ ЗАДАНИЯ.** **(Рис. 3, стр. 31)**

Обсудите с детьми, какие полезные напитки они знают. Рассмотрите вместе с ними картинки напитков на рис. 2, стр. 31 и предложите выполнить задание на рис. 3, стр. 31.

### **Задание**

Нарисуйте свой любимый напиток. Объясните свой выбор.

## **VI. ИГРА «ОТГАДАЙ НАПИТОК».**

Прикрепите магнитами к доске листочки с изображениями напитков: минеральная вода в бутылке; компот с фруктами в прозрачном кувшине; пакет сока с нарисованными томатами; стакан с чаем. На обороте листочков написаны крупные буквы: В, О, Д, А. Загадывайте загадки, если дети разгадывают правильно, переворачивайте листок с изображением и прикрепляйте к доске другой стороной, на которой написана буква. В результате на доске получится слово ВОДА.

*1. Прозрачная, питьевая,  
Ключевая и речная.  
Ни запаха, ни цвета.  
Что за жидкость это? (Вода)*

*2. Фрукты, ягоды сварились,  
Вкусно елись, сладко пились. (Компот)*

*3. Он морковный, он томатный,  
Он на вкус и цвет приятный.  
Чтоб здоровым стать ты мог,  
Пей, дружок, скорее ... (сок)*

*4. Был листок зеленым,  
Черным стал, сушеным.  
Кипятком его зальем  
И немного подождем.  
Вкусный с молоком он,  
Вкусный и с лимоном. (Чай)*

Предложите детям прочитать полученное слово и ответить на вопрос:

*Почему мы не можем жить без воды?*

## **VII. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ПО ТЕМЕ «ВОДА – ИСТОЧНИК ЖИЗНИ».**

Попросите детей ответить на вопросы:

*Чем полезна вода?*

*Какую воду можно пить?*

*Какие полезные напитки вы знаете?*

## **VIII. РАБОТА С РАБОЧЕЙ ТЕТРАДЬЮ. ВЫПОЛНЕНИЕ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ. (Рис. 4, стр. 31)**

### **Задание**

Предложите детям найти спрятавшийся предмет и объяснить его пользу. (Минеральная вода)

## 10. ТЕМА «ЧТО РАСТЕТ В ВОЛШЕБНОМ САДУ?»

### Задачи:

- Углубить представление детей о важности и пользе фруктов и ягод.
- Расширить представление о витаминах и их значении для здоровья человека.
- Закрепить у детей готовность мыть овощи и фрукты перед едой.

### ХОД ЗАНЯТИЯ

#### I. РАБОТА С РАБОЧЕЙ ТЕТРАДЬЮ. БЕСЕДА ГЕРОЕВ.

(Рис. 1, стр. 32–33)

**Маша:** Какая красота! Сколько фруктов и ягод! И какие они красивые!

**Ваня:** Я знаю, фрукты и ягоды, так же как и овощи, очень полезны для здоровья, они содержат много витаминов.

**Ням-Ням:** А для чего нужны эти ваши витамины? А в чипсах есть витамины? А в жевательной резинке? Если нет – я без этих ваших витаминов обойдусь!

**Маша:** Витамины, Ням-Ням, нужны каждому из нас, чтобы быстрее расти и быть здоровыми. Они содержатся в разных продуктах – молоке и мясе, хлебе и рыбе. Очень много витаминов во фруктах и ягодах. А вот в чипсах и жевательной резинке их нет совсем.

**Профессор Суперсила:** Витамины нужны нам для того, чтобы хорошо видеть, иметь крепкие зубы, не плакать по пустякам, реже простужаться, быть бодрым, спортивным, быстрее выздоравливать после болезни.

#### II. ИГРА «В САДУ».

Заготовьте заранее карточки с картинками, изображающими фрукты и ягоды, а также небольшую корзинку. Поделите детей на две команды. Команды должны слушать загадки и называть ответы. Команда, которая первой назвала ответ на загадку, подходит к корзинке и достает карточку с нарисованной отгадкой. Выигрывает та команда, у которой больше карточек.

*Была зеленой, маленькой,  
Потом я стала аленькой.  
На солнце почернела я,  
И вот теперь я спелая. (Вишня)*

*Было зеленое платье – атласное,  
Нет, не понравилось, выбрала красное,  
Но надоело также и это –  
Платье надела синего цвета. (Слива)*

*Круглое, румяное,  
Я расту на ветке:  
Любят меня взрослые  
И маленькие детки. (Яблоко)*

*Этот плод продолговатый,  
Витаминами богатый.  
Его варят, его сушат.  
Называется он ... (Груша)*

*Черных ягод пышный куст –  
Хороши они на вкус! (Смородина)*

*Низок да колюч,  
Сладок да пахуч,  
Ягоды сорвешь –  
Всю руку обдерешь. (Крыжовник)*

*Яркий, сладкий, налитой,  
Весь в обложке золотой.  
Не с конфетной фабрики –  
Из далекой Африки. (Апельсин)*

*Сам алый, сахарный,  
Кафтан зеленый, бархатный. (Арбуз)*

*Этот круглый плод большой,  
С жесткой красной кожурой,  
В южных странах он растет,  
Сок рубиновый дает. (Гранат)*

*Растет на дикой пальме,  
Вкус его для нас не тайна.  
Он – богатство южных стран,  
Спелый, солнечный ... (Банан)*

*Маленькая печка  
С красными угольками. (Гранат)*

По окончании игры выставьте на полочку все карточки с отгадками и предложите детям найти среди них те фрукты, которые не растут в садах Беларуси. После этого попросите детей назвать эти фрукты и прикрепить их к доске магнитами.

**Обратите внимание:** напомните детям о правилах гигиены при употреблении фруктов, овощей и ягод, о том, что перед употре-

блением все эти плоды необходимо тщательно мыть. Многие считают, что апельсины, мандарины, бананы мыть необязательно, поскольку с них снимается кожура. Это заблуждение необходимо развеять: разъясните детям, что мыть необходимо все без исключения ягоды и фрукты, в том числе и те из них, которые нужно чистить.

### **III. ИГРА «В ЛЕСУ».**

Зачитайте детям загадки о ягодах, которые растут в лесу. На доске белым мелом нарисованы отгадки. Тот из детей, кто первым правильно назвал отгадку, подходит к доске и цветным мелком раскрашивает ягоду.

*На припеке у пеньков  
Много тонких стебельков.  
Каждый тонкий стебелек  
Держит алый огонек.  
Разгибаем стебельки –  
Собираем огоньки. (Земляника)*

*Вкус у ягоды хорош,  
Но сорви ее поди-ка:  
Куст в колючках – будто еж,  
Вот и назван... (Ежевика)*

*Я красна, я кисла,  
На болоте я росла,  
Дозревала под снежком,  
Ну-ка, кто со мной знаком? (Клюква)*

*Бусы красные висят,  
Из кустов на нас глядят.  
Очень любят бусы эти  
Дети, птицы и медведи. (Малина)*

*Сидит рядом с нами,  
Смотрит черными глазами.  
Черна, сладка, мала,  
Ребятам мила. (Черника)*

#### **IV. ИГРА С МЯЧОМ «Я ЗНАЮ 5 НАЗВАНИЙ...».**

Эту игру лучше проводить на улице, не в помещении.

Двое детей становятся лицом друг к другу на расстоянии 1,5 метра. Ударяя по очереди мячом об пол (так, чтобы мяч поймавал напарник), дети говорят по одному слову:

«Я – знаю – 5 – названий – фруктов (ягод, овощей): яблоко – раз, груша – два и т.д.»

#### **V. ИГРА «УГАДАЙ-КА».**

Предложите детям прослушать диалог и угадать, о какой яголке идет речь.

*Как вы догадались?*

*Видели ли вы, как растет красная смородина?*

*Как называется эта яголка в Беларуси? (Парэчка)*

*Знаете ли вы, почему она так называется? (Потому что дикая красная смородина часто растет над речкой.)*

#### **Загадка-диалог:**

– Это черная?

– Нет, красная.

– А почему она белая?

#### **VI. ИГРА «ПОМОГИ НЯМ-НЯМЧИКУ».**

Напомните детям о том, что Ням-Нямчик прилетел с другой планеты, поэтому он не знает, как готовят привычные для нас блюда. Предложите детям помочь Ням-Нямчику и показать картинки с продуктами, которые необходимы:

- чтобы сварить компот,
- чтобы приготовить борщ,
- чтобы испечь блины,
- чтобы на зиму сварить варенье.

В заключение для каждого блюда нужно сложить стопкой картинки с продуктами, которые к этому блюду относятся.

#### **VII. ИГРА «УЗНАЙ ФРУКТ ПО ОПИСАНИЮ».**

Сообщите детям признаки фрукта и предложите угадать, о чем идет речь.

- желтый, кислый, сочный (лимон)
- красное, спелое, сладкое (яблоко)
- желтый, длинный, сладкий (банан)
- зеленая, мягкая, сочная (груша)

#### **VIII. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ПО ТЕМЕ «ЧТО РАСТЕТ В ВОЛШЕБНОМ САДУ?».**

Попросите детей ответить на вопросы:

*Чем полезны фрукты и ягоды?*

*Для чего нам нужны витамины?*

*Какие напитки можно приготовить из фруктов и ягод?*

*Что нужно делать, прежде чем съесть фрукт или ягоды?*

#### **IX. РАБОТА С РАБОЧЕЙ ТЕТРАДЬЮ. ВЫПОЛНЕНИЕ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ. (Рис. 2–3, стр. 32–33)**



## 11. Тема «ПРИНИМАЕМ ГОСТЕЙ»

### Задачи:

- Познакомить с правилами сервировки стола.
- Сформировать у детей представление об основных правилах поведения за столом.
- Сформировать у детей готовность соблюдать нормы и правила этикета: приветствие, поздравление, благодарность.

### ХОД ЗАНЯТИЯ

#### I. ОБСУЖДЕНИЕ. БЕСЕДА ГЕРОЕВ.

**Маша:** Ням-Ням, почему ты такой грустный?

**Ням-Ням:** У меня сегодня день рождения, а я так далеко от своего дома...

**Ваня:** Не огорчайся! Мы устроим праздник, пригласим в гости наших дорогих учителей! А бабушка испечет для тебя именинный пирог.

Обсудите с детьми следующие вопросы:

*А как вы празднуете свой день рождения?*

*Кто из вас помогает родителям накрывать на стол?*

*Какие правила поведения за столом вы знаете?*

*Кто знает, что такое сервировка?*

**Обратите внимание:** объясните детям следующие понятия:

**Этикет** – это нормы и правила поведения во время общения, торжественных встреч.

**Сервировка** – расстановка на столе посуды и приборов для еды. Цель сервировки – удобство и приятный вид накрытого стола.

Каждый может сервировать стол по своему вкусу, однако при этом нужно обязательно соблюдать определенные правила.

#### II. РАБОТА С РАБОЧЕЙ ТЕТРАДЬЮ. (Рис. 1, стр. 34–35)

**Ваня:** Нам нужно красиво накрыть на стол!

**Маша:** Теперь самое время вспомнить правила сервировки стола.

**Ням-Нямчик:** Какие еще правила? Я и не знаю никаких таких правил...

**Маша:** Почитаем нашу «Волшебную книгу»!

Предложите детям прочитать правила в Рабочей тетради на стр. 35.

Расскажите детям, как должны лежать столовые предметы при сервировке стола, на основе рисунка из Рабочей тетради на стр. 34.

#### III. ОБСУЖДЕНИЕ. БЕСЕДА ГЕРОЕВ.

**Маша:** А вот и наши гости!

**Витамин Витаминовна:** Поздравляем с днем рождения!

**Профессор Суперсила:** От всей души желаю, чтобы ты стал настоящим Суперням-Нямом!

**Ням-Нямчик:** Спасибо, я очень рад.

**Ваня:** Добро пожаловать на наш праздник! Мы уже накрыли на стол.

Обсудите с детьми следующие вопросы:

*Что нужно говорить в случае, когда вы только встречаете гостей? (Здравствуйте – если взрослый, привет – если друзья)*

*Что нужно говорить, когда получаешь подарки? (Спасибо)*

*Что нужно говорить, когда просишь о чем-то? (Пожалуйста)*

Какие слова нужно говорить, когда поздравляешь кого-то с днем рождения?

#### IV. РАБОТА С РАБОЧЕЙ ТЕТРАДЬЮ. ВЫПОЛНЕНИЕ ЗАДАНИЯ. (Рис. 3, стр. 35)

Обсудите с детьми, какие правила поведения за столом они знают:

- Локти на стол не клади, только кисти рук.
- Закуски и салаты с больших блюд клади ложками, лежащими на блюде, а не теми, которыми ешь сам.
- Не наклоняйся низко над тарелкой.
- Прожевывай пищу с закрытыми губами.
- Не разговаривай с полным ртом, не чавкай.
- На тарелку клади столько, сколько сможешь съесть.
- Когда обед закончен, нож и вилку клади на тарелку справа.
- Не забудь поблагодарить за угощение.

#### Задание

Предложите детям найти на рисунке 3, стр. 35 ошибки, которые совершают Ням-Ням, Ваня и Маша.

#### V. РАБОТА С РАБОЧЕЙ ТЕТРАДЬЮ. ВЫПОЛНЕНИЕ ЗАДАНИЯ. (Рис. 2, стр. 34)

**Ням-Ням:** Скажите, пожалуйста, а почему вы так часто говорите «спасибо»?

**Витамин Витаминовна:** Потому что все вежливые люди обязательно благодарят друг друга: за угощение, за помощь, за подарки, за совет и просто за проявленное внимание.

**Ваня:** Хочешь запомнить волшебные слова? Расшифруй слово в «Волшебной книге».

#### Задание

Предложите детям разгадать загадку на рис. 2, стр. 34.  
ОБИСАПС (если прочитать наоборот, получится СПАСИБО).

#### VI. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ПО ТЕМЕ «ПРИНИМАЕМ ГОСТЕЙ».

Попросите детей ответить на вопросы:

*Какие правила сервировки стола вы узнали?*

*Что всегда говорят вежливые люди?*

*Перечислите правила поведения за столом*

Попросите детей соединить слова, записанные на доске, в словицу и объяснить, как они ее понимают.

Изба	красна	а
	обед	
углами,	пирогам.	

## 12. ТЕМА

### «ВВЕРХ ПО СТУПЕНЬКАМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»

#### Задача:

- Актуализировать и закрепить полученные знания, умения и навыки.

#### ХОД ЗАНЯТИЯ

Одна из форм проведения итогового занятия – игра «Путешествие на остров Здоровья».

#### Дополнительное оборудование:

- таблички в виде облачков с надписями: «**Правила питания**», «**Ступеньки пирамиды правильного питания**», «**Хлеб и каша**», «**Овощи**», «**Фрукты и ягоды**», «**Мир загадок**»;
- карточки с заданиями по указанным темам (см. ниже);
- жетоны красного, желтого или синего цветов;
- таблички с названиями команд: «Желтые», «Синие», «Красные»;
- медали «ЗНАТОКУ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ» (по числу детей).

#### Структура игры

1. Дети распределяются на команды «Желтые», «Синие», «Красные» путем жеребьевки. В каждой команде выбирается командир.
2. Игровая ситуация: команды детей отправляются в путешествие на остров Здоровья. Их встречает инопланетянин Ням-Ням и, перепрыгивая с одного облачка на другое, предлагает выполнить задание. Путь движения с облачка на облачко показывает стрелка.

3. Каждое облачко содержит по три задания из указанного раздела.
4. Задание каждой команде определяет цвет карточки, на котором оно записано.
5. После озвучивания заданий ведущим члены команды совещаются. Командир каждой команды оглашает общее решение.
6. Оценка. За каждый правильный ответ команда получает фишку.

#### Ход игры (организационный момент)

Команды входят в класс и берут из общей коробки по одному жетону красного, желтого или синего цвета. Согласно цвету жетона команда занимает свое место за игровым столом, на котором размещены таблички с названиями команд: «Желтые», «Синие», «Красные».

**Ведущий:** Ребята, сегодня мы с вами совершим путешествие на остров Здоровья. Посмотрите, кто же нас встречает на этом необычном острове?

**Дети:** Нас встречает Ням-Нямчик!

**Ведущий:** Перед нами много облаков, каждое из которых отражает свою тему. Ням-Нямчик предлагает вам выполнить задания. Путь движения от облачка к облачку указывает стрелка. Оценивать ваши ответы будет честное и доброжелательное жюри.

**Представление жюри.** В состав жюри могут входить родители, педагоги, старшие братья или сестры.

**Ведущий:** Наше путешествие начинается. Мы будем останавливаться на каждом облачке, при этом вашему вниманию будут предложены задания, записанные на желтом, синем или красном фоне. Для подготовки к ответу дается время на обсуждение. По готовности ответа командир поднимает табличку с названием команды.

**Образцы заданий** (задания составляются по материалам Рабочей тетради).

**«Правила питания»**

*Для чего нужно правильно питаться?  
Что нужно обязательно делать перед едой?  
Сколько раз в день нужно питаться?*

**«Хлеб и каша»**

*Из чего пекут хлеб?  
Что наиболее полезно есть на завтрак?  
Какие виды каш вы знаете?*

**«Овощи»**

*Какие овощи необходимы, чтобы приготовить белорусские драники?  
Какой овощ помогает борщу быть красным?  
Какой овощ заставляет плакать, когда его режут?*

**«Фрукты и ягоды»**

*Что нужно сделать, прежде чем есть фрукты?  
Какие ягоды растут в лесу?  
Какие ягоды растут в саду?*

**«Мир загадок»**

*Улеглись на грядке  
Все ребятки-молодцы  
И зовут их ... (Огурцы)*

*Кругла, а не месяц.  
Желта, а не масло.  
С хвостом, а не мышь. (Репа)*

*Одевалась, одевалась,  
А как осень подошла,  
Сто одежек отдала. (Капуста)*

*Тридцать три одежды  
И все без застежки –  
Кто их раздевает,  
Тот слезы проливает. (Лук)*

**I. ИГРА «ПОЛЕЗНО – ВРЕДНО»**

**Ведущий:** Ребята, мы продолжаем путешествие на остров Здоровья. Предлагаю вам сыграть в игру «ПОЛЕЗНО – ВРЕДНО». Если вы услышите полезный совет – хлопайте в ладоши, если вредный – топайте ногами.

- *Мойте руки перед едой.*
- *Ешьте много соли и сахара.*
- *Чистите зубы перед сном.*
- *Никогда не завтракайте.*
- *Ешьте много фруктов и овощей.*
- *Пейте только кипяченую или очищенную воду.*
- *Никогда не мойте фрукты перед едой.*
- *Принимайте пищу 10 раз в день.*
- *Делайте по утрам зарядку.*

**A. ФИЗКУЛЬТМИНУТКА.**

**Ведущий:** Молодцы, ребята! Замечательно отвечали. Все команды знают, как отличить полезный совет от вредного. А теперь настало время физкультминутки, и мы поиграем в шуточную игру «Кашка-малашка». Будем вместе варить кашу! Повторяйте движения и слова за мной!

**Кашка-малашка**

Кашка-малашка, ты так хороша (одна рука согнута в локте, она имитирует кастрюлю, другой рукой помешиваем),  
Если добавить стакан молока (как бы наливаем молоко в кастрюлю).

*Сахар и соль мы щепоткой кладем (соответствующие движения).*

*Кашку-малашку мы деткам даем (дающее движение рук).*

*Кашка-малашка, ты так хороша,*

*Если добавить кувшин молока (как бы держим кувшин двумя руками).*

*Сахар и соль мы ложкой кладем (соответствующие движения).*

*Кашку-малашку мы мамам даем (дающее движение рук).*

*(Низким голосом)*

*Кашка-малашка, ты так хороша,*

*Если добавить ведро молока (как бы с трудом наливаем).*

*Сахар и соль мы горстями кладем (соответствующие движения).*

*Кашку-малашку мы папам даем (дающее движение рук).*

## **В. БЛИЦ-ТУРНИР**

**Ведущий:** Мы с вами отлично поиграли, теперь новый конкурс под названием «Блиц-турнир». В этом конкурсе все команды должны быстро отвечать на вопросы, практически не задумываясь.

### **Вопросы для команды «Желтых»**

1. Нужно ли обязательно есть утром завтрак?
2. Что нужно сделать, прежде чем сесть за стол?
3. Из чего варят каши?

### **Вопросы для команды «Синих»**

1. Можно ли пить воду из-под крана?
2. Можно ли есть немывтые овощи и фрукты?
3. Из чего выпекают хлеб?

### **Вопросы для команды «Красных»**

1. Можно ли читать во время еды?
2. Из чего варят варенье?
3. Нужно ли мыть банан перед едой?

## **С. РАБОТА С РАБОЧЕЙ ТЕТРАДЬЮ. (Рис. 1, стр. 34)**

Предложите детям отметить галочками правильные ответы, затем устно их прокомментировать.

## **D. РЕФЛЕКСИЯ. ИТОГИ КОНКУРСОВ.**

Жюри подводит итоги игры, объявляет результаты.

**Ведущий:** Ребята, завершилось наше интересное путешествие на остров Здоровья. Поздравляю вас с победой, которую вы одержали благодаря старанию, трудолюбию и желанию научиться правильно питаться.

Награждение участников игры медалями «ЗНАТОКУ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ».

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология. – М., 2002. – 414 с.
2. Ладодо К. С., Дружинина Л. В. Продукты и блюда в детском питании. – М., 1991. – 192 с.
3. Руководство по детскому питанию / Под ред. В. А. Тутельяна, И. Я. Коня. – М., 2004. – 660 с.
4. Справочник по диетологии / Под ред. В. А. Тутельяна, М. А. Самсонова. – М., 2002. – 549 с.
5. Возрастная физиология и школьная гигиена: учебное пособие / А. Г. Хрипкина, М. В. Антропова, Д. А. Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.
6. Похлебкин В. В. Кухни славянских народов. – М., 2004.
7. Вдовиченко В. М., Дурейко Л. И. Человек и мир. 1-й класс. Учебное пособие. – Минск, Народная асвета, 2006.
8. Вдовиченко В. М., Дурейко Л. И. «Человек и мир» в 1-м классе. Методические рекомендации для учителей. – Минск, Народная асвета, 2005.
9. Методические рекомендации по организации и проведению информационно-профилактических занятий «Минуты здоровья» <http://minzdrav.gov.by/nd/run/trap.php?id=442>



