

№ п/п	Тема	Программное содержание, формы, методы проведения	Сроки проведения
1.	Введение. Продукты питания.	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Беседа по теме.</li> <li>*Рассказ о продуктах питания.</li> <li>*Игра «магазин».</li> <li>*Презентация «Наша еда» (приложение 1).</li> <li>*Игра «Четвертый лишний».</li> <li>*Игра «Разложи по группам».</li> </ul> <p>Цель: Дать представление о том, что такое продукты; какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.</p>	Сентябрь
2.	Самые полезные продукты.	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Беседа по теме.</li> <li>*Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин».</li> <li>*Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы».</li> <li>*Динамическая игра «Поезд».</li> </ul> <p>Цель: Дать детям представления о полезных продуктах и их жизненно важное значение. Закрепить обобщающие понятия овощи, фрукты, продукты.</p>	Октябрь
3.	Полезные и вредные привычки. Советы для здорового образа жизни.	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Беседа по теме.</li> <li>*Игра - разминка: "Полезно -неполезно".</li> </ul> <p>Цель: Показать и рассказать детям разницу между полезными и любимыми продуктами.</p>	Ноябрь
4.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Как правильно составить свой рацион питания.	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Беседа по теме.</li> <li>*Игра «Мой день» (составляем свое меню).</li> <li>*Физминутка. Игра «помоги гномику»</li> <li>*Игра «меню спортсмена».</li> </ul> <p>Цель: Научить детей выбирать самые полезные продукты</p>	Декабрь
5.	Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Беседа по теме.</li> <li>*Презентация.</li> <li>*Кроссворд.</li> <li>*Игра «Овощи и фрукты»</li> </ul> <p>Цель: Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, их значением для организма.</p>	Январь
6.	Где и как готовят пищу?	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Экскурсия в столовую детского сада.</li> </ul> <p>Цель: Познакомить детей с местом, где готовят еду; рассказать о профессии повара.</p>	февраль
7.	Дары леса.	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Викторина.</li> </ul> <p>Цель: Познакомить детей с дарами леса, что растет в лесу съедобного.</p>	Март
8.	Как правильно есть. Режим питания.	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Рассказ воспитателя.</li> <li>*Стихи о режиме питания.</li> <li>*Закрепить с детьми правила режима питания. О том, что следует и когда следует кушать.</li> </ul>	Апрель
9.	Как правильно вести себя за столом	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Беседа по теме (примеры из сказок «Буратино» и «Винни-пух»).</li> <li>*«Правила поведения воспитанных детей».</li> <li>*Игра «Мозговой штурм»</li> </ul> <p>Цель: Воспитывать культурное поведение за столом, умение использовать «волшебные слова» спасибо, пожалуйста.</p>	Май

## СЕНТЯБРЬ

## **Тема: Продукты питания.**

### **Цель:**

Расширение представлений детей о продуктах питания (молочные, рыбные, хлебобулочные, мясные)

### **Задачи:**

1. Образовательная: Расширить представления детей о продуктах питания (молочные: молоко, йогурт, сыр, творог; рыбные: рыба, рыбные котлеты, рыбные консервы; хлебобулочные: хлеб, булочка, батон, баранки; мясные: котлета, сосиски, колбаса, тушка курицы, об их значении для здоровья человека ; учить детей классифицировать продукты питания на мясные, рыбные, хлебобулочные, молочные;
2. Развивающая: Развивать зрительное восприятие; обогащать и активировать словарь детей; способствовать развитию устойчивости и переключения внимания, координации движений в процессе физминутки.
3. Воспитательная: Воспитывать чувство общности со сверстниками, воспитывать интерес к совместным играм, воспитывать желание выполнять поручения взрослого.

### **ХОД ЗАНЯТИЯ:**

#### **1. Организационный момент**

- Здравствуйте, ребята! Давайте встанем в круг и возьмемся за руки. Будем передавать друг другу «привет» (Дети по очереди сжимают ручки, передавая друг другу «привет»).

#### **2. Мотивационно-целевой этап**

- Сегодня мы отправимся в продуктовый магазин. Кто знает, что такое магазин? А что мы покупаем в продуктовом магазине? Кто продает товар? А кто - покупает?

Вспоминаем правила поведения в магазине: продукты руками не трогать, не шуметь. Мы вспомним названия продуктов, узнаем, как называются группы продуктов, поучимся правильно и красиво рассказывать, внимательно выслушивать других.

#### **3. Основная часть**

В нашем магазине есть 4 отдела: мясной, рыбный, молочный и хлебобулочный. (Рассказываю, почему каждый отдел так называется: мясной отдел так называется, потому что в нем продаются продукты, которые приготовлены из мяса).

Посмотрим на продукты ... отдела (показываю картинки и муляжи, вызываю каждого ребенка к столу и задаю вопросы: Что изображено на картинке? Из чего готовится? Как ты думаешь, к какому отделу относится этот продукт)

#### **Игра «Магазин»**

- Ребята, а что делают продавцы?. а покупатели? Сейчас мы будем продавцами и покупателями. Вспомним, что говорят продавцы: Здравствуйте! А что говорят, когда подают товар: Возьмите, пожалуйста. Что говорят покупатели : Здравствуйте! Дайте мне пожалуйста... Сейчас вы постараетесь правильно называть продукты в роли продавцов и покупателей.

#### **Физминутка**

Давайте выйдем на ковер и встанем в круг. Повторяем за мной движения:

Попрыгай

Левой ножкой – прыг, прыг.

Правой ножкой – прыг, прыг.

Мы попрыгаем на двух:

Ух, ух, ух, ух!

Влево мы попрыгаем.

Вправо мы попрыгаем.

Мы вперед пойдём и назад пойдём

(Повторяю 2 раза)

А сейчас вы будете хлопать в ладоши, когда услышите названия продуктов: ложка, мяч, рыба, хлеб, игрушка, шкаф, стол, колбаса, молоко...

Дети внимательно слушают воспитателя и хлопают в ладоши, когда слышат названия продуктов.

#### **Рассказ воспитателя о продуктах питания**

-Ребята! Давайте поговорим о продуктах питания более подробно! Мы уже знаем где можно продукты купить, как себя надо вести в магазине и многое другое! Еще продукты, например

овоши или фрукты, можно вырастить у себя в саду. Это тоже очень полезные продукты без которых нам не обойтись! (Презентация «наша еда»)

-Ребята, продукты питания, о которых мы сегодня говорим, очень полезны для нашего здоровья. В них содержатся витамины, которые помогают быть нам сильными, здоровыми и красивыми.

#### Игра «Четвертый лишний»

Сейчас посмотрим, как вы запомнили названия продуктов и в каких отделах продаются.

Располагаю карточки, на которых изображено по 4 продукта, один из которых лишний. Предлагаю детям выходить к доске по-одному и рассказать о продуктах питания, которые изображены на карточке, прошу назвать лишнее и ответить, почему так решил.

#### Игра «Разложи по группам»

-А теперь давайте сядем за столы и поиграем в еще одну игру. У каждого из вас лежат карточки с изображениями продуктов. Разложите их на мясные, рыбные, хлебобулочные и молочные.

-Давайте проверим, правильно ли каждый из вас разделил на группы. Дети раскладывают карточки с продуктами питания.

#### 4. Подведение итогов.

Задаю каждому вопросы: кем ты был сегодня? Как ты думаешь, ты был хорошим продавцом (покупателем)? А какие слова ты запомнил? Каждый ребенок отвечает на вопросы воспитателя.

**ОКТАБРЬ**

**Тема: САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ.**

Цель:

Дать детям представления о полезных продуктах и их жизненно важное значение. Закрепить обобщающие понятия овощи, фрукты, продукты.

Задачи:

1. Образовательная: расширить представления детей о продуктах питания, о том, что такое полезные продукты питания; научить отличать полезный продукт от неполезных; учить детей делать выбор.
2. Развивающая: Развивать зрительное восприятие; обогащать и активировать словарь детей; способствовать развитию устойчивости и переключения внимания.
3. Воспитательная: Воспитывать чувство общности со сверстниками, воспитывать интерес к совместным играм, воспитывать желание выполнять поручения взрослого.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

1. Организационный момент

Здравствуй, ребята! Давайте посмотрим друг на друга! Глаза блестят, щеки горят! Давайте поздороваемся друг с другом еще раз сегодня!

2. Мотивационно-целевой этап

Ребята! А вы ПРАВИЛЬНО питаетесь? И все знаете о правильном питании? А давай проверим? Устроим соревнования! Мы сейчас с вами пойдем в магазин и каждый купит там тот продукт, который он хочет съесть.

Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин».

«Покупатели» не только выбирают продукты, но и объясняют свой выбор.

3. Основная часть.

Скажите, а почему именно эти продукты вы выбрали?

А вы знаете, что продукты можно разделить на 3 группы:

ЗЕЛЁНЫЕ (продукты ежедневного рациона)

ЖЕЛТЫЕ (полезные продукты, используемые достаточно часто)

КРАСНЫЕ (продукты, присутствующие на столе изредка)

Вы все запомнили? Проверим?

Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы».

2 команды должны разложить продукты (названия которых написаны на карточках, или нарисованы) на 3 стола, на которых стоят флажки 3-х цветов: зеленый (продукты ежедневного рациона, желтый (полезные продукты, используемые достаточно часто) и красный (продукты, присутствующие на столе изредка).

Победителем становится команда, первой выполнившая задание правильно.

Динамическая игра «Поезд» (вместо физминутки)

Один ведущий исполняет роль светофора. Остальные дети получают по одной карточке с рисунками продуктов. Дети образуют «длинный поезд», держа карточки в руках.

Едет поезд необычный,

Он большой и симпатичный (непривычный).

Нет вагонов, нет колес,

В нем: капуста, мед, овес,

Лук, петрушка и укроп.

Остановка!

Поезд, стоп!

Поезд движется по кабинету к светофору. По сигналу «Стоп!» на светофоре загорается красный свет (ребенок, исполняющий роль светофора, поднимает красный кружок).

Из колонны выходят дети, в руках которых были карточки с рисунками продуктов, которые можно есть лишь изредка.

Поезд движется дальше и снова по сигналу «Стоп» загорается желтый свет. Из колонны выходят дети, в руках которых карточки с рисунками полезных продуктов, которые не следует есть каждый день.

В составе поезда остаются самые полезные продукты. Каждый ребенок называет свой полезный продукт.

Ребята! Мы сегодня провели соревнование, в котором победила дружба. Цель нашего соревнования была – научиться распознавать продукты по их пользе: продукты, которые необходимы человеку каждый день, и менее полезные продукты. Давайте закрепим наши знания! Проведем небольшой тест.

Тест «Самые полезные продукты»

1. Если мне надо выбрать шоколад или яблоко, я выбираю \_\_\_\_, потому что это.
2. Если мне надо выбрать пирожное или виноград, я выбираю \_\_\_\_, потому что это.
3. Если мне надо выбрать орехи или чипсы, я выбираю \_\_\_\_, потому что это.
4. Если мне надо выбрать кока-колу или сок, я выбираю \_\_\_\_, потому что это.

Подведение итогов

Задаю каждому вопросы: Какие продукты полезные, а какие вредные? Как отличить полезный продукт от вредного? Какие цвета встречаются у продуктов? Каждый ребенок отвечает на вопросы воспитателя.

**НОЯБРЬ**

**Тема: «Полезные и вредные привычки».**

Цели: - учить детей отличать вредные и полезные привычки;

- формировать сознательный отказ от вредных привычек;

- развивать творческие способности, воображение;

- воспитывать у детей интерес к познавательной деятельности;

- воспитывать у них отрицательное отношение ко всем вредным привычкам, большое желание вести здоровый образ жизни.

Оборудование: зеленые и красные карточки у детей, иллюстрации, картинки.

Организация детей: сидят на ковре полукругом.

Ход беседы.

- Здравствуйте, дети!

- Я очень рада видеть вас всех такими красивыми, радостными и здоровыми. Надеюсь, у вас отличное настроение. (Психологический настрой). Послушайте стихотворение и подумайте, о чём мы будем говорить.

Про девочку, которая сосёт палец.

-Неземная красота,

Выньте палец изо рта!

Девочки и мальчики,

Не сосите пальчики.

Дорогие детки,

Пальцы — не конфетки.

(Эдуард Успенский)

- Дети, с этих строк стихотворения вы могли понять, о чем пойдет сейчас речь. Так, это - привычки.

Воспитатель: Каждый человек способен привыкать к каким-то действиям, ощущениям. Кто-то привык рано ложиться спать, а кто-то - поздно; кто-то привык делать по утрам зарядку, а кто-то нет. Что появляется у человека? Правильно, привычка. Сегодня мы с вами поговорим о привычках.

- Что такое привычка?

Дети: Это действие, которое мы повторяем, даже не всегда замечая это. Привычка — это такое действие, которое становится для нас тем, без чего мы не можем жить.

- Ребята перечислите привычки, которые есть у вас или какие вы знаете?

Дети: Приходя с улицы переобуваться в домашнюю обувь, домашнюю одежду, мыть руки с мылом, умываться, ковыряться в носу, ябедничать.

- Дети, а какие бывают привычки?

Дети: полезные и вредные.

- Что такое полезная привычка?

Дети: Она приносит пользу.

- Полезные, хорошие привычки делают человека более свободным, так как о многих своих действиях он перестает задумываться, они словно совершаются сами собой. Полезные привычки помогают сохранить здоровье и облегчить нашу жизнь. Давайте вместе подумаем и вспомним, какие еще хорошие привычки бывают? Что это за привычки?

Дети: Почаще мыть руки с мылом, умываться и закаливаться холодной водой по утрам, делать зарядку, соблюдать режим дня, соблюдать чистоту и порядок дома.

- А еще? Какие очень нужные действия мы совершаем как бы автоматически?

- Верно! Приходя с улицы, переобуваемся в домашнюю обувь, надеваем домашнюю одежду. А ту, что сняли, аккуратно вешаем в шкаф.

Кстати, привычка ценить время, и свое, и своих родных и друзей, — замечательная привычка.

Недаром говорят: «Точность — вежливость королей». Значит, невежливо опаздывать на встречу с другом, на занятия в школу или в спортивную секцию.

- О каких еще хороших привычках мы забыли? Кто нам напомним? Да, вы правы! Соблюдение чистоты и порядка в доме, уборка комнаты пылесосом или влажной тряпкой, мытье посуды — это хорошие привычки.

Полезная привычка — соблюдение правил личной гигиены. Всегда быть чисто и опрятно одетым, аккуратно причесанным — замечательная привычка.

- Но существуют, к сожалению, и вредные привычки.

-Что такое вредная привычка? Поговорим о них.

Дети: Это привычка, которая приносит вред.

- Вредные привычки плохо влияют на организм человека, портят нам жизнь. Назовите вредные привычки.

Дети: Это несоблюдение режима дня, малая подвижность, курение и другие плохие привычки.

- Как вы думаете, хорошо ли всюду разбрасывать книжки, игрушки?

- Конечно плохо. А почему?

- Да потому, что потом на поиски нужной вещи вы потратите много времени. А время нужно ценить! У каждой вещи должно быть свое место! Класть вещи на место — полезная привычка!

- Сейчас мы поиграем в игру «Полезно - вредно». Я буду называть привычки, а вы, если это полезная привычка – показываете зелёную карточку, красную карточку, если вредная.

Грызть ногти;

Соблюдать режим дня;

Долго смотреть телевизор;

Правильно питаться

Говорить неправду.

Общаться с людьми;

• Чистить зубы.

• Кричать.

• Убирать за собой игрушки.

• Делать зарядку.

• Есть много сладостей.

• Грызть ногти.

• Обзывать детей.

• Говорить правду.

• Неряшливо одеваться.

• Пользоваться носовым платком.

• Обманывать.

• Кушать молча.

• Здороваться.

- Дети, какую пользу приносят полезные привычки?

Дети: Они делают человека собранным, здоровым, аккуратным. А вредные привычки? Они делают человека неряшливым, грубым, драчливым и т. д.

- Послушайте поговорки о привычках:

• За худую привычку и умного дураком обзывают.

• Побороть дурные привычки легче сегодня, чем завтра.

• Наилучший наставник во всем - привычка.

- Есть еще вредные, опасные для жизни привычки, это курение, алкоголь, наркомания. Эти привычки разрушают здоровье людей. При курении легкие чернеют; появляются кашель, одышка, бронхит. Алкоголь притупляет способность ясно мыслить, нарушает координацию движений, затрудняет речь.

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься.

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго- долго будут жить.

И запомни: ведь здоровье

В магазине не купить!

Подведение итога занятия.

- Дети, что мы сегодня делали?

- В какую игру играли?
- Какие выводы вы для себя сделали?
- Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом. Например, такие: «Здоровье дороже золота» или «Здоровье ни за какие деньги не купишь».
- Давайте нашу беседу закончим мы такими словами: Если у нас есть здоровье – то будет все. Берегите его с детства! У некоторых из нас есть и хорошие привычки и дурные. Редко встретишь человека, у которого только хорошие полезные привычки. Но с вредными привычками надо бороться, а сила воли поможет их победить. На этом наша беседа подошло к концу.

## **ДЕКАБРЬ**

**Тема: Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Как правильно составить свой рацион питания.**



Цели:

Научить детей выбирать самые полезные продукты. Познакомить детей с рационом питания.

Задачи:

1. Образовательная: Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.
2. Развивающая: Развивать зрительное восприятие; обогащать и активировать словарь детей; способствовать развитию устойчивости и переключения внимания, координации движений в процессе физминутки.
3. Воспитательная: Воспитывать чувство общности со сверстниками, воспитывать интерес к совместным играм, воспитывать желание выполнять поручения взрослого. Научить детей оценивать свою нагрузку в течение дня и, соответственно этому, выбирать необходимые продукты питания. Закрепить знания, полученные на предыдущих занятиях.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Организационный момент.

2. Повторение пройденного.

На наших занятиях мы говорили с вами, ребята, о правильном питании. Хотелось бы выслушать ваше мнение о том, что значит правильно питаться?(Ответы детей)

Что же, проверим, как вы усвоили правила правильного питания.

Вам, мальчишки и девчушки,

Приготовила частушки.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Вы потопайте – нет, нет!

Постоянно нужно есть -

Для здоровья важно!

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем невкусный, Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад,

Это правильный совет?

(Нет, нет, нет!)

Зубы вы почистили и идите спать.

Захватите булочку

Сладкую в кровать.

Это правильный совет?

(Нет, нет, нет!)

А какие полезные продукты вы можете назвать?

(Ответы детей: фрукты, овощи, мясо, рыба, творог ,соки...)

Молодцы, вы дали правильные ответы. А теперь давайте вспомним, какую именно пользу приносят упомянутые продукты нашему организму. Перечислите продукты, которые:

- улучшают мозговую деятельность; (рыба, мясо, творог, крупы, шоколад)

- помогают пищеварению; (овощи, фрукты, молочные продукты)

- укрепляют кости; (молочные продукты, рыба)

- являются источником витаминов; (фрукты, овощи)

- придают силу, наращивают мышечную массу; (Мясо, особенно нежирные сорта)

Несколько детей выходят и распределяют карточки с названиями продуктов в соответствующие группы, затем коллективно анализируют полученный результат.

Подумайте, а достаточно ли только правильно питаться, чтобы быть

здоровым? (Ответы детей: необходимо следить за гигиеной тела, заниматься спортом,

больше находиться на свежем воздухе ,не увлекаться просмотром телепередач...)

- Как вы думаете, есть ли связь между питанием и образом жизни, которого мы придерживаемся? Например, Дима очень любит подвижные спортивные игры, а Аня предпочитает спокойно полежать на диване, телевизор посмотреть, книжку почитать...

Как же каждый из них должен питаться?(Ответы детей)

Молодцы ребята! А кто знает, что такое рацион? (ответы детей) Итак, подытожим, рацион

– это ежедневный прием пищи. То, что едят, чем питаются. Давайте немного поиграем.

К нам в гости пришел гномик. Он рассказал о своих занятиях в течение дня и попросил посоветовать продукты, необходимые для восстановления сил. У вас на партах – конверты с карточками, на которых указано, чем мы можем помочь своему организму при тех или иных занятиях. Итак, послушаем гномика и поможем ему.

(Возможна работа в парах, группах, оказание помощи друг другу.)

Что сделал гномик в течение дня Что нужно организму

зарядку дополнительная жидкость

работал жидкость, мясо, немного

сладкого

лежал на диване фрукты

Физкультминутка.

Мы отлично потрудились.

И немного утомились.Приготовьтесь все, ребятки!

Танцевальная зарядка!

(Выполняются танцевальные упражнения под музыку)

Игра “Меню спортсмена”.

На столе различные продукты (макеты продуктов). Дети должны выбрать те, которые необходимо употреблять в пищу людям, занимающимся спортом.

А какую пищу могли позволить себе люди в дни суровых испытаний? Помните, что она должна быть сытной, вкусной, не требующей особых усилий и затрат при приготовлении.

(Ответы детей: каша, хлеб, щи...)

Итог занятия:

- О чем вели разговор на занятии?

- Что нового узнали?

- Какой вывод сделали?

- На доске – итоговый вывод - пословица: “Прежде, чем за стол мне сесть – я подумаю, что съесть”.

- Дети читают пословицу хором и объясняют ее смысл

## ЯНВАРЬ

**Тема: Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты.**

Цели:

Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, их значением для организма.

Задачи:

1. систематизировать и расширять знания детей о здоровом питании, необходимости употребления в пищу овощей, фруктов, ягод и других полезных продуктов;
2. познакомить с витаминами;
3. раскрыть значение их для человека;
4. дать представление о рациональном питании как составной части здорового образа жизни.

Ход занятия:

СЛАЙД 2

Ой, ребята, посмотрите, кто сегодня к нам пришел в гости. Предположите, кто это может быть? (предположения детей)

Наши герои приглашают нас в путешествие в город Здравейск, свой родной город. Значит, о чем пойдет речь сегодня? (о здоровье)

Наше с вами здоровье бесценно. Значит, его необходимо беречь. Что же нам поможет его сберечь? (соблюдение режима дня; соблюдение правил гигиены; прививки от болезней; здоровое питание)

И сегодня мы поговорим о здоровом питании, что же нужно кушать и почему.

Предположения мы сделали о том, кто нас сопровождает сегодня, но точно сказать правы ли мы, мы не можем. Чтобы точно определиться и правильно назвать наших проводников, давайте разгадаем кроссворд.

СЛАЙД 3

Кроссворд.

1. На сучках висят шары –

Посинели от жары.

(сливы) 2. Была зеленой, маленькой,

Потом я стала аленькой.

На солнце почернела я,

И вот теперь я спелая.

(вишня)

3. Что копали из земли,

Жарили, варили?

Что в золе мы испекли,

Ели да хвалили?

(картофель)

4. Уродилась я на славу,

Голова бела, кудрява.

Кто любит щи,

Меня ищи.

(капуста)

5. За кудрявый хохолок

Лису из норки поволок.

На ощупь – очень гладкая,

На вкус – как сахар сладкая.

(морковь)

6. На припеке у пеньков

Много тонких стебельков.

Каждый тонкий стебелек

Держит алый огонек.

Разгибаем стебельки –

Собираем огоньки.

(земляника)

7. Бусы красные висят,

Из кустов на нас глядят.

Очень любят бусы эти

Дети, птицы и медведи.

(малина)

СЛАЙД 4

Кто же наши гости? (витамины). А где содержатся витамины? (в овощах, ягодах, фруктах и других продуктах)

СЛАЙД 5

Витамин А. Посмотрите на меня, я – витамин А. если у вас снижается зрение, если вы в вечернее время нечетко видите предметы, у вас слабая эмаль зубов. Вам не хватает именно меня. Как же вам пополнить организм мной? (нужно есть продукты, содержащие витамин А)

СЛАЙД 6

Витамин В. А я – витамин В. если вы слабы, у вас плохой аппетит, вы часто огорчаетесь, плачете по пустякам – вам не хватает именно меня. Чтобы вы хорошо себя чувствовали, не огорчались, не расстраивались, не лице на образовывались трещинки в уголках рта, не шелушилась кожа, вам крайне необходим я. Где же вы меня сможете найти?

СЛАЙД 7

Витамин С. Я – самый популярный витамин. Я содержусь во всех свежих овощах, фруктах и ягодах. Без меня вы можете болеть часто и продолжительно, а ваш организм не будет сопротивляться. А я, рад вам помочь защититься от простудных заболеваний. Где вы меня можете найти?

СЛАЙД 8

Витамин Д. Я, редкий, но, пожалуй, один из самых важных витаминов. Без меня вы очень медленно растете. А с моей помощью, вы сможете быстрее вырасти. Со мной еще вы можете встретиться летом под солнышком.

Что же вы заметили? (витамины крепко дружат между собой, в продуктах содержится не один витамин, а несколько сразу)

Да, витамины повышают наше настроение и укрепляют наше здоровье, а это – самое главное.

Витамины пришли сегодня не одни, а с друзьями. Хотите их узнать и выслушать?

Для всего честного люда

Реклама есть к любому блюду

Слушайте внимательно.

Запоминайте старательно.

СЛАЙД 9

Лук.

Лук зеленый – объеденье!

Он приправа к блюдам.

Ешьте, дети, лук зеленый:

Он полезен людям.

Витаминов в нем не счесть –

Надо лук зеленый есть.

СЛАЙД 10

Морковь.

А морковочка – подружка

Дорога и любя.

Ешьте, дети, все морковь,

Очищайте зубы.

СЛАЙД 11

Помидор.

А я – толстый помидор,

Витаминов полный.

Очень долго я расту –

Возраст мой преклонный.

Сначала я зеленым был,

Но август – месяц наступил –

Стал краснеть я день за днем,  
Чтобы взяли меня в дом.  
Ешьте, дети, помидор,  
Пейте сок томатный  
Он полезный, витаминный  
И на вкус приятный.

СЛАЙД 12 Огурец.

Превосходный огурец  
Лежит на рыхлой грядке.  
Ешьте, дети, огурцы,  
Будет все в порядке!

СЛАЙД 13

Репка.

Наша желтенькая репка  
Уж засела в землю крепко.  
И кто репку ту добудет,  
Тот здоровым, сильным будет!

СЛАЙД 14

Свекла.

Круглая я, словно шарик.  
Меня на вкус все уважают  
Добавляют в винегрет:  
Полезней свеклы в мире нет!

СЛАЙД 15

Капуста.

Полезней сока моего  
Ничего на свете нет.  
Пейте сок капустный, дети –  
Доживете до ста лет!

Витамины очень довольны. И очень хотят с вами поиграть, а вы, готовы к игре? Для этого вам понадобятся карточки с цифрами от 1 до 5. Слушайте внимательно и выбрав ответ, поднимите карточку с нужной цифрой.

СЛАЙД 16

1. капуста
2. чеснок
3. картофель
4. тыква
5. свекла

- Какой овощ относится к луковым овощам? (чеснок – 2)

- Какой овощ относится к корнеплодам? (картофель – 3)

СЛАЙД 17

1. капуста
2. картофель
3. лук
4. свекла
5. тыква

- Какой овощ можно нарезать кольцами? (лук – 3)

- Какой овощ солят? (капуста – 1)

СЛАЙД 18

1. сок
2. чай
3. молоко
4. йогурт
5. кока-кола

- Какой напиток вреден для здоровья? (кока-кола – 5) Какой же вывод вы можете сделать? (надо питаться правильно, кушать полезные продукты, вести здоровый образ жизни)

СЛАЙД 19

Витамины.

Советов дали много мы –

Несложно вам их соблюсти.

Стремитесь к жизни без болезней,

Старайтесь есть все, что полезно.

О нас почаще вспоминайте

И если что – не унывайте.

Вы совершенствуйте себя –

Для этого жизнь и дана!

**ФЕВРАЛЬ**

**Тема: Где и как готовят пищу?**

**Цель:**

Познакомить детей с местом, где готовят еду; рассказать о профессии повара.

Задачи:

1. Образовательная: Познакомить детей с работой на кухне, с правилами техники безопасности.
2. Развивающая: Обогащать и активировать словарь детей; способствовать развитию устойчивости и переключения внимания.
3. Воспитательная: Воспитывать в детях умение правильно себя вести в столовой.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Организационный момент:

Сегодня у нас будет необычное занятие, мы отправимся в путешествие в столовую. Вы скажите: «А что там интересного?» А вот что! Мы побываем в тайной комнате столовой, где и рождаются те блюда, которые вы кушаете с удовольствием. Ну что, отправимся?

2. Мотивационно-целевой этап

Как вы думаете, кто самый главный на кухне?

Скажи, кто так вкусно

Готовит щи капустные,

Пахучие котлеты,

Салаты, винегреты,

Все завтраки, обеды. (Повар)

Знакомьтесь, наши повара \_\_\_\_\_. Они вам покажут, что находится в тайной комнате, куда посторонним вход воспрещен.

Интервью с поваром.

Наш экскурсовод – повар \_\_\_\_\_. Она расскажет вам о том, как и что готовят на кухне, а так же об очень важных правилах, которые обязательно нужно соблюдать.

Рассказ повара о том, кто готовить пищу, что находится на кухне, о продуктах, которые используют для приготовления пищи, о составлении меню, об обработке продуктов, о правилах гигиены во время приготовления пищи:

В помещении пищеблока установлены производственные столы, холодильный шкаф и механическое оборудование для обработки мяса и рыбы. При составлении меню повара сочетают различные продукты, взаимно обогащающие химический состав друг друга, повышающие пищевую ценность и вкусовые качества блюд. Например, если первые блюда овощные, то вторые блюда с гарниром из круп или макарон и наоборот. Высокую пищевую ценность имеют запеканки, так как в них мясо, яйца, творог сочетаются с крупами или картофелем. Рыбу готовят с овощами или картофелем, курицу - с рисом или картофельным пюре. Детям предлагаются также сложные гарниры, состоящие из нескольких видов продуктов, что способствует лучшему усвоению пищи. К гарнирам добавляют огурцы, помидоры, квашеную капусту, салат. Используют свежую зелень (петрушку или укроп), сырые овощи, фрукты и ягоды, которые улучшают вкус пищи, обогащают ее витаминами. Вкусовые вещества (ванилин, корица), соки, сиропы, варенья улучшают вкус и аромат изделий, делают блюда более привлекательными.

Какие правила поведения в столовой нужно знать и никогда не забывать?

Законы столовой

В столовой есть закон такой -

Руки мой перед едой!

Очень пища хороша

Кушай пищу не спеша.

Ты поел? Чиста тарелка?

Отнеси её скорей-ка!

Уходя, скажи спасибо тем,

Кто стол накрыл красиво!

Самый вкусный и приятный

Уж, конечно, сок томатный!

Ешьте больше овощей

Будете здоровы!

Ты уж, свёкла, помолчи!

Из капусты варят щи,

А какие вкусные

Пироги капустные!

Ребята! Что вы поняли из этого стихотворения? Как нужно себя вести в столовой? (Ответы детей). Молодцы ребята! А теперь послушайте еще стихотворения о правилах поведения в столовой:

1. Перед едой - мой руки с мылом

Мышка плохо лапки мыла:

Лишь водичкою смочила,

Мылом мылить не старалась –

И на лапках грязь осталась.

Полотенце – в черных пятнах!

Как же это неприятно!

Попадут микробы в рот –

Может заболеть живот.

Так что, дети, постарайтесь!

Надо теплою водой

Руки мыть перед едой!

2. Умей есть не спеша и аккуратно

Медвежонок хлеб жевал-

Крошки хлебные ронял.

Говорил с набитым ртом.

Что? Не мог понять никто. После взялся за компот –

Стол облил и свой живот!

Все над ним хохочут звонко,

Застыдили медвежонка:

- Ты не знаешь? За столом

Надо есть с закрытым ртом,

Не спешить, не говорить,

Крошки на пол не сорить.

После встать из-за стола

В шубке чистой, как была. (Г.П. Шалаева, О.М. Журавлева, О.Г. Сазонова)

3. Итог занятия:

Понравилось вам наше путешествие? Что интересного и нового вы узнали?

## МАРТ

**Тема: Дары леса**

**Цели:** Познакомить детей с дарами леса, что растет в лесу съедобного.



Задачи:

1. Образовательная: расширить знания детей о лесных богатствах;
2. Развивающая: развивать речь, внимание;
3. Воспитательная: воспитывать любовь к природе, привлечение подрастающего поколения к изучению и охране леса.

Формы проведения- викторина.

1 слайд

Нет ничего милее

Бродить и думать здесь.

Излечит, обогреет,

Накормит русский лес.

А будет жажда мучить,

То мне лесовичок

Средь зарослей колючих

Покажет родничок.

Лес очень любит пеших-

Для них совсем он свой.

Здесь где-то бродит леший

С зеленой бородой.

Жизнь кажется иною

И сердце не болит,

Когда над головою Как вечность, лес шумит.

Лес- это источник энергии, лес – это кислород, ягоды, орехи, грибы. Без леса нет жизни на земле.

Сегодня

мы разгадаем некоторые загадки леса.

Конкурс « В лес по грибы».

Сбор грибов- страсть людей города и деревни. Молодежь и старики, рабочие и ученые одинаково увлекаются грибными походами. Грибная похлебка и запеканка, грибная икра, соленые и маринованные

грибы, грибы жаренные с картошкой- издавна любимые кушанья на Руси. Каждый грибник должен знать

какие грибы съедобные, а какие ядовитые. Отгадайте загадки про съедобные грибы.

1. Я царь грибов, я боровик

И прятаться я не привык.

Я толстый, мощный

И расту под дубом и березою.

Шляпка бронза и закат

Любой грибник мне будет рад.( Белый гриб)

2. Под елями пушистыми

Растем семьей большой.

Хвоинками душистыми Покрыты с головой.( Маслята)

3. Вдоль лесных дорожек

Много белых ножек

В шляпках разноцветных

Издали приметных

Собирай, не мешкай

Это.....( Сыроежки)

Загадки про съедобные грибы:

4. Мы кочки, мы грибные точки.

Ищи нас не ленись

На колени становись,

Листья разгребь рукою

Чтобы взять всех нас с собою. ( Грузди)

5. Расту я под березою

И первый появляюсь.

Я шляпкой своей темною

Всем на глаза бросаюсь. ( Подберезовик)

6. Мы махровые сестрички

Желтые словно яички.

Заметней всех мы на поляне,

Неси скорей нас к своей маме.( Лисички)

7. На поляне и пеньке

Растут дружные ребята.

Так скажите скорей мне

Как зовем мы их? ( Опята). В лесу также растут несъедобные и ядовитые грибы: желчный (ложный белый) гриб - его мякоть на изломе краснеет, в верхней части ножки черная сетка.

Мухомор - гриб с красной шляпкой с белыми пятнами, на белой ножке, как и у поганки, сверху пленочное кольцо. Бледная поганка- шляпка белая, желтоватая или зеленоватая, на белой ножке сверху пленочное кольцо, внизу утолщение- булава. Гриб напоминает зонтик с пояском. Свинушки всегда растут около муравейников, с мясистой по форме как у груздя буроватой шляпкой, толстой короткой бурой ножкой. Ложный опенок имеет зеленовато - желтую шляпку с красным пятном посередине, на ножке нет кольца.

Конкурс « Съедобные растения».

2. Прогуливаясь по лесу можно полакомиться его дарами. Читая каждую третью букву, назовите съедобные растения нашего леса ( каждая команда получает за правильные ответы по 6 баллов, а команда, первая отгадавшая шараду получает дополнительные 3 балла).

ЗЕМЛЯНИКА

ЕЖЕВИКА

МАЛИНА

ЧЕРЕМУХА

ШИПОВНИК

ЛЕЩИНА

Есть в лесу и ядовитые растения, есть которые нельзя: ягоды вороньего глаза и ландыша, волчьего лыка, бузины, черная белена, белладонна, дурман.

Лес приносит человеку пользу. Человек должен беречь лес от огня, от загрязнения, от бездумного уничтожения зверей, птиц, растений. Если не позаботиться о защите природы, то погибнет наша планета.

Закончим наше занятие высказыванием великого писателя М. Пришвина «Мы хозяева нашей природы, и она для нас кладовая солнца с великими сокровищами жизни...

«Охранять природу - значит охранять Родину».

## АПРЕЛЬ

**Тема: Как правильно есть. Режим питания.**

Цели:

Закрепить с детьми обработку продуктов. Соблюдение культурно-гигиенических правил.

Задачи:

1. Образовательная и развивающая: Показать значимость правильного и регулярного питания для здоровья человека; формировать стремление соблюдать правила здорового питания.

2. Воспитательная: Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Ход занятия:

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтоб расти и кувыряться,

Песни петь, шутить, смеяться.

(на доске - изображение часов в виде тарелки, на циферблате вместо чисел - тарелочки, вместо стрелок - ложка и вилка)

Посмотрите, ребята, какие у нас необычные часы. Как вы думаете, о чем они хотят вам рассказать? (предположения детей)

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть,

Нужно вовремя и правильно питаться

С самых юных лет уметь.

Итак, мы поговорим сегодня с вами о режиме питания. У каждого из вас есть свой режим дня. Что это такое? (ответы детей)

Вот и режим питания нужен нам для того, чтобы мы в течение дня вовремя питались.

В жизни правила нужны,

В жизни правила важны.

И для здоровья тоже есть -

Что, когда, во сколько съесть.

Всем запомнить надо нам -

Кушать нужно по часам.

Есть питания режим,

Он нам всем необходим.

Внутри каждого из вас "спрятана" передвижная кухня. Сидите ли вы за партой или играете с друзьями во дворе, читаете ли любимую сказку или спите - в ней постоянно идет приготовление пищи, которая нужна клеткам вашего организма. Главное отделение нашей "внутренней кухни" - желудок. В его мускулистых стенках таятся особые железки. Они выделяют кислые соки. Эти соки растворяют вещества, из которых состоит наша пища. Кусочек хлеба еще у вас во рту, а железки желудка уже готовят такой состав сока, в котором лучше всего "сварится" именно хлеб, а не мясо или яблоко. Для разной пищи они выделяют и разные соки.

Трудится желудок добросовестно, но медленно. Процесс пищеварения длится в желудке несколько часов. Только жидкость начинает переходить в кишечник почти сразу после поступления в желудок. Пища же богатая белками (мясо, рыба), особенно жирная, надолго задерживается в желудке. Основная масса пищи покидает наш желудок примерно через 4 - 5 часов, и при этом наступает ощущение легкого голода. Значит, интервалы (промежутки времени) между приемами пищи не должны превышать 4 - 4,5 часа. Иначе ощущение голода станет сильным. И чтобы насытиться, мы будем есть больше, чем это нужно нашему организму, переедать. (при рассказе могут быть использованы плакаты "Органы пищеварения" или "Внутренние органы")

Продолжительность вашего "активного" дня составляет 11 - 13 часов. Сколько же раз в течение этого времени вы должны есть? (ответы детей)

Отвечая на этот вопрос, ученые-медики провели ряд исследований. Они установили, что одноразовое питание для человека опасно. Организм при таком питании находится в напряжении, неправильно работают все системы и органы тела. Это приводит к истощению организма, и человек может погибнуть.

Двухразовое питание (8 часов утра - 8 часов вечера) тоже вызывает плохое самочувствие.

Человек испытывает сильный голод. А самое главное пищевое вещество - белок усваивается организмом только на 75%.

При трехразовом питании человек чувствует себя лучше. Чувство голода не ощущается, аппетит хороший, а белок усваивается на 85%.

При четырехразовом питании усвоение белка остается таким же, а самочувствие человека становится еще лучше.

При пяти - шестиразовом питании стал ухудшаться аппетит.

Какой же вывод сделали ученые-медики? (ответы детей)

Верно, ребята. Для здорового человека наиболее рационально есть 4 раза в день..

Утро с завтрака начни -

Свой желудок "разбуди".

Если не позавтракал с утра,

То в школе может закружиться голова.

Именно утром ваш организм усиленно расходует энергию, работает наиболее активно.

Поэтому завтрак должен помочь вам восполнить эти затраты, помочь усваивать учебный материал, быть энергичными, активными, жизнерадостными.

На завтрак обязательно должно быть горячее блюдо, лучше всего содержащее крахмал - каши, картофель, макароны. При переваривании крахмала образуется глюкоза. Но крахмал переваривается довольно-таки медленно, и глюкоза поступает в кровь небольшими порциями.

Поэтому энергии хватает на долгое время. В качестве питья желательнее горячее молоко или кофейный напиток на молоке, горячий сладкий чай.

Хорошим дополнением будут овощи (тертая морковь), сыр, масло.

Чтоб здоровью не наделать бед,

Горячий скушай ты обед.

Чипсы - это ерунда,

Нужна здоровая еда.

На обед лучше всего максимальное количество овощей, в том числе сырых, в виде овощных салатов. Обязательно первое горячее блюдо (но не слишком объемное), мясо или рыба лучше с овощным гарниром. На сладкое - фруктовый сок, свежие фрукты, компот.

Часы тикают, бегут,

Время к полднику ведут.

Любим йогурты на полдник,

Любим мы кефирчик пить,

Ведь полезен наш кефирчик -

Повышает аппетит.

Вам, ребята, всем домашнее задание:

Полюбите "йогурлярное" питание.

Молочные продукты очень калорийны. Поэтому съев йогурт, творожок или выпив стакан кефира, вы даете своему организму хороший заряд бодрости.

Кто со здоровьем своим дружен,

Тот не забудет и про ужин.

Знай! От ужина до сна

Должно пройти примерно два часа.

Это каждый должен знать,

Чтобы ночью крепко спать.

А если вы наелись прямо перед сном,

На жуткие кошмары вы не жалуйтесь потом.

На ужин можно съесть молочную кашу или овощное рагу, творожную запеканку или омлет.

Обязательно нужны свежие овощи и фрукты.

Нельзя есть перед сном блюда из мяса и рыбы. Эта пища очень богата белком, она возбуждает нервную систему человека и очень медленно переваривается. Поэтому человек спит беспокойно и за ночь плохо отдыхает.

Ужинать нужно не позднее, чем за 1,5 - 2 часа до сна. Поздний прием пищи может стать

причиной беспокойного сна, а также способствует отложению жира и ожирению.

С режимом питания тесно связан и питьевой режим. Если наше питание организовано правильно, то с едой мы получаем достаточное количество жидкости. Когда мы занимаемся спортом или физическим трудом, в жаркое время года или в походе, мы испытываем жажду, т. е. нам хочется пить больше, чем обычно. Лучше всего утолять жажду чистой питьевой водой, чаем, домашними напитками (морс, коктейль), приготовленными из свежих ягод и фруктов. Нельзя пить воду перед едой и во время еды. В этом случае жидкость частично заполняет наш желудок, и мы не можем съесть нужное количество еды. Кроме того, эта жидкость разбавляет желудочный сок, а это мешает перевариванию и усвоению пищи. Наш организм устроен так, что в определенное время "внутренняя кухня" сигнализирует нам, что она готова к приему пищи. Человек, привыкший к определенному режиму питания, может по сигналам своего желудка проверять часы. Если очередной прием пищи не состоялся, организм должен перестраиваться, а это для него очень плохо. В то время, когда вы должны кушать, железки желудка начинают выделять кислые соки. А если в это время пищи в желудке нет, то эти соки действуют на стенки желудка. И это приводит к очень серьезным заболеваниям.

Приучите свой желудок

Кушать строго по часам.

Будет он тогда здоровым,

Чтоб быть здоровыми и вам!

Заканчивая наше занятие, я хочу рассказать вам небольшую сказку.

В некотором царстве, в некотором государстве жила-была принцесса. Она была такая красивая, но очень капризная и своевольная. Никого не слушала, все делала так, как ей хочется.

Просыпалась она, когда все другие люди к обеду готовились. Лежа в постели, съедала сначала пирожное, потом мороженое и выпивала целую бутылку "Пепси-колы".

Целый день она проводила за компьютером, играла в разные игры. Не отрываясь от экрана, незаметно для себя съедала кириешки, чипсы, несколько шоколадок, большой кусок торта, пиццу, банку варенья: а запивала все это "Кока-колой".

Поздно вечером, выключив компьютер, она усаживалась перед телевизором и смотрела все фильмы подряд, потихоньку опустошая огромную вазу со своими любимыми конфетами.

Но вот однажды:

Как вы думаете, ребята, что же произошло однажды? (предположения детей)

Придумайте, пожалуйста, продолжение этой сказки, помня о том, что питаться нужно вовремя и правильно

## МАЙ

**Тема: Как правильно вести себя за столом.**

**Цели:**

Добиться уяснения детьми правил поведения за столом или в столовой; проработать правила хорошего тона за столом.

Задачи:

1. Воспитательная: Воспитывать культурное поведение за столом, умение использовать «волшебные слова» спасибо, пожалуйста.
2. Обучающая: Очучить детей правильно сидеть и кушать за столом.
3. Развивающая: развивать в детях внимание.

Форма проведения: занятие-практикум.

Ход занятия:

1. Анализ поведения за столом героев сказки А. Толстого.

Заглянем в гости в сказку А. Толстого «Золотой ключик». Послушайте и обратите внимание, как ведёт себя за столом Буратино.

...Буратино сел за стол, подвернул под себя ногу. Миндальные пирожные он запихивал в рот целиком и глотал, не жуя. В вазу с вареньем залез прямо пальцами и с удовольствием обсасывал их. Когда девочка отвернулась, чтобы бросить несколько крошек пожилой жужелице, он схватил кофейник и выпил все какао из носика. Поперхнулся, пролил какао на скатерть. Тогда девочка сказала ему строго...

– Какие замечания сделала Мальвина Буратино? (Ответы детей.)

О т в е т: 1) вымыть руки; 2) вытащить из-под себя ногу и опустить ее под стол; 3) не есть руками, для этого есть ложки и вилки.

2. Формулирование правил поведения за столом.

– Приглашаю вас на «учебный чай».

– Садитесь за стол. Стоп!

П р а в и л а

№ 1. первыми за стол садятся девочки, а если вы в гостях, то – хозяин дома. Опаздывать неприлично не только в гости, но и в столовую.

№ 2. Не звоните ложками. Сахар растворится, даже если тихо мешать. Выньте ложку из стакана и положите, но не в сахарницу, а на блюдце (тарелку).

№ 3. Когда я ем, я глух и нем. Сначала прожуйте, а потом говорите.

«Хлеба к обеду в меру бери. Хлеб – драгоценность, его береги».

№ 4. Шумно есть и пить не полагается, но и дуть на пищу не принято, брызги могут попасть на соседа. Если вам горячо, дождитесь, когда остынет.

№ 5. Не отодвигай свою грязную посуду в сторону соседа. Убери за собой посуду.

№ 6. Поблагодари того, кто тебя накормил.

– Зачем нам нужны правила поведения за столом? (Ответы детей.)

Чтобы другим было приятно сидеть с вами за одним столом, главный девиз: думай о других.

Некоторые девочки и мальчики любят делать все наоборот. Они знают, что при встрече нужно поздороваться, но этого никак не хотят делать; они знают, что перед обедом надо обязательно мыть руки, но они их не моют. Писатель Григорий Остёр специально для таких детей написал книжку «Вредные советы». Послушайте:

Совет 2.

Если руки за обедом

Вы испачкали салатом

И стесняетесь о скатерть

Пальцы вытереть свои,

Опустите незаметно

Их под стол и там спокойно

Вытирайте ваши руки

Об соседские штаны.

– Почему так не надо вести себя за столом?

– Как же необходимо поступить в таком случае? (Ответы детей.)

3. Игра «Мозговой штурм».

1) Выбери верный вариант ответа.

– Как правильно расположить руки, ожидая подачи очередного блюда:

- а) спрятать под стол;
- б) положить на стол, как на парту;
- в) взять ложку и вилку и бить ею по столу, поторапливая работников столовой?

2) Выбери верный ответ, последовательность выхода из-за стола после еды:

- а) побыстрее уйти, чтобы не мешать другим;
- б) задвинуть стул;
- в) убраться на мойку посуду;
- г) поблагодарить работников столовой.

3) Выбери верный вариант ответа. Как правильно брать хлеб из общей хлебницы, если она стоит от вас далеко:

- а) вилкой;
- б) руками через весь стол;
- в) попросить, чтобы вам подали хлебницу?

4. Анализ поведения за столом героев сказки А. Милна.

Послушайте отрывок из сказки А. Милна «Винни-Пух и все-все-все». Найдите ошибки, которые совершил герой.

...Винни-Пух был всегда не прочь немного подкрепиться, в особенности часов в 11 утра, потому что в это время завтрак уже давно окончился, а обед еще и не думал начинаться. И, конечно, он страшно обрадовался, увидев, что Кролик достает чашки и тарелки. А когда Кролик спросил: «Тебе чего намазать – меду или стуженного молока?» – Пух пришел в такой восторг, что выпалил: «И того и другого!» Правда, спохватившись, он, чтобы не показаться очень жадным, поскорее добавил: «А хлеба можно совсем не давать!» И тут он замолчал и долго-долго ничего не говорил, потому что рот у него был ужасно занят... Пух встал из-за стола, от всей души пожал Кролику лапу и сказал, что ему пора идти.

– Уже пора? – вежливо спросил Кролик.

Нельзя ручаться, что он не подумал про себя: «Не очень-то вежливо уходить из гостей сразу, как только ты наелся». Но вслух он этого не сказал, потому что он был очень умный Кролик...

В о п р о с ы для анализа текста:

- Винни-Пух решил подкрепиться в 11 утра, правильно ли это?
- В гостях у Кролика, каким предстаёт, на ваш взгляд, Винни-Пух: шумным, жадным, скромным и т. д.?
- Нужно ли уходить из гостей сразу, как только поешь? Как поступил Винни-Пух?

5. Обобщение.

Очень хотелось, чтобы вы запомнили, как надо вести себя за столом. И когда пригласят вас в гости, пусть все увидят, что за столом сидит воспитанный человек, которого хочется пригласить еще раз.

#### ПРИМЕРНЫЙ СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ким В. В. из опыта работы с трудными подростками; Классный руководитель. 1998. № 4.
2. Легальные и нелегальные наркотики; под редакцией В. А. Ананьева. СПб., 1996.

3. Семейное воспитание: Краткий словарь; Сост. И. В. Гребенников и Л. В. Ковинько. М., 1990.
4. Успенская И. А. Родительское собрание. Подростки и наркотики в современном мире; классный руководитель. 1998. № 4.
5. Щуркова Н. Е. Взгляд со стороны: путь от алкоголизма; Классный руководитель. 2000. № 1.
6. Обухова Л. А., Лемяскина Н. А. 30 уроков здоровья: Методическое пособие.-М.: ТЦ «Сфера», 2001.
7. Ю. П. Климович Учимся правильно питаться. Для учителей, работающих по программе «Разговор о правильном питании»/-Волгоград: Учитель, 2007.
8. Безруких М. М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.-М.: Олма-Пресс,2007.
9. Д.З. Шибкова. Наука быть здоровым.
10. К.С. Ладодо. Продукты и блюда в детском питании.
11. В.В. Волина. Естествознание.
12. Дж. Тэтчел, Дж. Веллс. Твоё питание и здоровье.