

# **Влияние художественных произведений на формирование основ здорового питания**

## **Авторы**

Шевченко Марина Викторовна

Колодченко Ирина Леонидовна

Автономное общеобразовательное учреждение  
муниципального образования Динской район  
«Средняя общеобразовательная школа № 4  
имени Георгия Константиновича Жукова»

[m.sh64@mail.ru](mailto:m.sh64@mail.ru)

8-909-4440287

[kolodchenko-ira@rambler.ru](mailto:kolodchenko-ira@rambler.ru)

8-928-2810709

**Возраст учащихся 7-8 лет**

**Часть программы «Разговор о правильном питании»**

**Стаж работы в программе 2 года**

**2.1. Описание системы работы по реализации выбранной части программы.**

Часть программы, используемая автором.	«Разговор о правильном питании»
Темы программы, используемые автором.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Если хочешь быть здоров»</li> <li>2. «Самые полезные продукты»</li> <li>3. «Как правильно есть»</li> <li>4. «Удивительные превращения пирожка»</li> <li>5. «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»</li> <li>6. «Плох обед, если хлеба нет»</li> <li>7. «Время есть булочки»</li> <li>8. «Пора ужинать»</li> <li>9. «Где найти витамины весной»</li> <li>10. «На вкус и цвет товарищей нет»</li> <li>11. «Как утолить жажду»</li> <li>12. «Что надо есть, если хочешь стать сильнее»</li> <li>13. «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»</li> <li>14. «Всякому овощу - свое время»</li> <li>15. «Праздник урожая»</li> </ol>
Возраст учащихся, для которых предназначена конкурсная работа.	Возраст 6-8 лет
Название организационной формы (форм) конкурсной работы – занятия кружка, конкурсы, игра и викторины.	Внеурочная деятельность
Где была реализована конкурсная работа.	В рамках внеурочной деятельности

Система нашей работы заключается в том, что мы предприняли попытку показать новые возможности в прочтении произведений классической литературы с целью формирования основ здорового питания. Современное прочтение художественного произведения, его новая жизнь – это современное звучание, то есть прочтение произведения с позиции системы ценностей современности, его актуализация, диалог читателя нашего времени с героями другой культуры, овладение способами осмысления информации и интерпретации социальных феноменов, отраженных в художественном произведении.

Основные **воспитательные задачи** реализации первой части программы включают в себя:

- привитие обучающимся стремления к здоровому образу жизни; воспитание культуры поведения за столом, в школе;
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания и здорового образа жизни детей младшего школьного возраста;
- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
- эмоциональное восприятие художественного произведения.

Основными **образовательными задачами** реализации первой части программы являются:

- повышение интереса у детей к художественным произведениям по темам «Разговор о правильном питании» ;
- учить детей эмоционально воспринимать художественное произведение, побуждать выражать свои впечатления в связанных высказываниях;
- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием,
- умение договариваться между собой, общаться с родителями и одноклассниками.

Формы и методы работы:

- -игровой метод;
- -фронтальный метод;
- -групповой метод;
- -практический метод;

### Календарно - тематический план

#### 2 класс

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Число часов		Дата проведения	Формы работы
		Теория	Практика		
<b>Тема 1. Если хочешь быть здоровым (1 ч.)</b>					

1	Знакомство с героями. С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала».	1			Сюжетно – ролевая игра «В магазине»; демонстрация картинок, тематическое рисование; родительское собрание.
<b>Тема 2. Самые полезные продукты (3 ч.)</b>					
2	Беседа о полезных и вредных продуктах. Сказка «Хочу всё съесть, что есть»	1			Сюжетно – ролевая игра «На кухне»; игра – соревнование «Разложи продукты на разные столы», тест.
3	«О пользе продуктов замолвите слово» В.Драгунский. «Куриный бульон».		1		Рисование на тему «Съедобное – несъедобное»
4.	Как правильно питаться, подбирать здоровую пищу «Куручка ряба» русская народная сказка.	1			Тест «Самые полезные продукты»
<b>Тема 3. Как правильно есть (4 ч.)</b>					
5	Вредные микробы К. Чуковский «Мойдодыр»		1		Игра – обсуждение «В гостях у Мойдодыра» игра – инсценировка «В кафе»; игра «Чем не стоит делиться»; моделирование ситуации
6	По стране «Здоровейка» Сказка - быль «Завещание отца о вкусной пище».	1			Отгадывание загадок, составление мини-плакатов
7	«Гигиена питания» К.Чуковский «Айболит».	1			Тест, игра – инсценировка «Айболит»
8	«Законы питания». К.И.Чуковский «Барабек»		1		Проект «Хочу остаться здоровым»
<b>Тема 4.Удивительные превращения пирожка (2 ч.)</b>					
9	Соблюдение режима питания «Гуси-лебеди» русская народная сказка «Колосок» украинская сказка.		1		Соревнование «Покажи время»; игра, демонстрация, тест, инсценирование сказки «Колосок».
10	Типовой режим питания школьников.	1			Изготовление плакатов, игра: «Здоровье»

	Шарль Перро «Красная шапочка»				
<b>Тема 5. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной (2 ч.)</b>					
11	Завтрак. «Мы выбираем кашу» Русская сказка «Каша из топора».	1			Игра «Знатоки»; викторина «Узнай произведение»; конкурс «Кашевар», рассказ по картинкам, родительское собрание «Меню младшего школьника»
12	Правила приготовления каши. Н.Н.Носов «Мишкина каша». Братья Гримм «Горшок каши»		1		Изготовление книжек-малышек «Наша каша», игра «Собери пословицу», решение кроссворда
<b>Тема 6. Плох обед, если хлеба нет (2 ч.)</b>					
13	Обед. О хлебе «Сказки Тетушки Кастрюли» Н. Коробова; «Хлебороб» украинская сказка, сказка «Колосок», сказка «Хрум и Хрумыч».	1			Игра «Собери пословицу», сюжетно – ролевая игра «За обедом», Составление рассказов: «В поле вышли хлеборобы», «Как я бабушке помогала накрывать стол к обеду»,
14	«Секреты обеда» Сказка «Зёрнышко», «Царевна-лягушка»		1		Экскурсия на хлебокомбинат Рисование «Вкусный и душистый каравай»
<b>Тема 7. Время есть булочки (2ч.)</b>					
15	Полдник. «Молочные реки» Русская сказка «Гуси – лебеди», «Молочный магазин» В. Лаврина	1			Конкурс «Знатоки молочных продуктов», разучивание песни «Кто пасётся на лугу», рассказ о народном блюде «жаворонки»
16	«Это удивительное молоко». В. Лаврина Что нужнее, что вкуснее?		1		демонстрация «Удивительное молоко»
<b>Тема 8. Пора ужинать (2 ч.)</b>					
17	Ужин. «Сколько ужинов бывает» М. Дружинина. "Кому отдать ужин?"	1			Игра «Объяснялки», игра – соревнование «Что и во сколько можно есть»
18	«Что можно есть на ужин». А Усачев «Что такое бутерброд?»		1		конкурс «Бутерброд», творческие работы детей

<b>Тема 9. Где найти витамины весной (2 ч.)</b>					
19	Витамины. Значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека Сказка «Семья Морковкиных». Ирис Ревю, «Дудочка и кувшинчик» русская народная сказка	1			Конкурс загадок, игра «Отгадай название», рассказ по картинкам, тематическое рисование.
20	Витаминная тарелка на каждый день. Ш Галиев. «Витаминные буквы»		1		Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники» Проект «Как сделать запасы витаминов на зиму.»
<b>Тема 10. Как утолить жажду (2 ч.)</b>					
21	Вода и её значение в жизни человека. «Живая вода» братья Гримм «Сказка о молодильных яблоках и живой воде» русская сказка	1			Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомыткой», конкурс - дегустация с участием родителей «Такой ароматный чай», чтение по ролям, рассказ о правилах чаепития.
22	«Из чего готовят соки» Сказка "Лимон" А. Барто; сказка "Мешок яблок" В.Сутеев.		1		чтение по ролям, конкурс загадок
<b>Тема 11. Что надо есть, если хочешь стать сильнее (2 ч.)</b>					
23	Высококалорийные продукты для организма «Петушок и бобовое зернышко» русская сказка	1			Игра «Мой день», викторина «Нужно дополнительное питание или нет», игра «Меню спортсмена», тест.
24	«Меню спортсмена» А.Барто «Зарядка», Л.Квитко «На катке»		1		Игра «Что разрушает, что укрепляет здоровье?»
<b>Тема 12. На вкус и цвет товарищей нет (2 ч.)</b>					
25	Кто что любит Михалков С. «Весёлый турист»	1			Практическая работа, игра «Приготовь блюдо», чтение по ролям, игра с участием родителей «Угадай, с чем блинчик»
26	Определение вкуса продуктов		1		Игра «Угадай по вкусу», рисунки

	«Сказка про то, как девочка горло лечила»: Ирис Ревю			
<b>Тема 13. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты (3 ч.)</b>				
27	Ягоды, фрукты. Их значение для организма Б. Заходер «Абрикос и другие».	1		Конкурс загадок, лепка фруктов
28	Витамины на столе Русская народная сказка «Репка».		1	Рисование витаминных салатов
29	КВН «Овощи, ягоды и фрукты — самые витаминные продукты» Сказка «Как овощи на грядке спорили».		1	Аппликация «овощи», инсценировка стихотворения Я.Бжехва «Помидор»
<b>Тема 14. Каждому овощу своё время (3 ч.)</b>				
30	Польза овощей. Русская сказка «Вершки и корешки»	1		Игра-соревнование «Вершки и корешки»
31	Собираем урожай. «Чиполлино» Д. Родари;		1	Игра «Какие овощи выросли в огороде
32	Собираем урожай» Я. Аким «Яблоко» Л. Некрасова «Что нам осень принесет?»		1	конкурс - дегустация с участием родителей «Овощи-фрукты»
<b>Тема 15. Каждому овощу своё время (2 ч.)</b>				
33	«Праздник урожая» Ю.Тувим «Овощи». Кончаловская Н. «Про овощи	1		«Конкурс салатов, каш или бутербродов».
34	День рождение Зелибобы А. Усачёв «Самый лучший день»И. Пивоварова «День рождения»		1	Организационно – деятельностная игра ««Здоровые дети в здоровой семье»», конкурс на лучший подарок – совет, изготовление памятки «Что есть нужно и чего есть не надо»

**2.2. Описание методики реализации конкретной темы из выбранной части программы.**

<b>Тема №5</b>	<b>«Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»</b>
<b>Педагогическая</b>	Закрепить представления об основных принципах питания,

<b>цель</b>	формировать у детей представления о завтраке, как обязательном компоненте ежедневного меню, о наиболее подходящих блюдах для завтрака, о полезных для здоровья свойствах круп; воспитывать у учащихся сознательное отношение к выбору продуктов питания, умение анализировать свой выбор.
<b>Тип урока</b>	Открытие новых знаний
<b>Предварительная работа:</b>	познакомить учащихся с пословицами и поговорками про каши; чтение произведений художественной литературы Н.Носов «Мишкина каша», Братья Гримм «Горшочек каши», русская народная сказка «Каша из топора», рассмотрение иллюстраций по теме.
<b>Планируемые результаты (предметные)</b>	Участвуют в групповой работе; договариваются друг с другом о возможном распределении ролей. Читают выразительно вслух; составляют рассказ; отгадывают загадки; заучивают стихи, подбирают пословицы, узнают по описанию литературные произведения.
<b>Личностные результаты</b>	Проявляют интерес к учебному материалу; понимают значение знаний для человека; имеют желание учиться
<b>Универсальные учебные действия (метапредметные)</b>	<b>Регулятивные:</b> принимают учебную задачу, соотносят свои действия с этой задачей, ищут способ ее решения, осуществляя пробы. <b>Познавательные:</b> общеучебные – структурируют знания; ориентируются на разнообразие способов решения задач; логические – умеют строить рассуждения в форме простых суждений; постановка и решение проблемы – самостоятельно создают способы решения проблемы. <b>Коммуникативные:</b> учитывают разные мнения и стремятся к координации различных позиций в общении и взаимодействии
<b>Основное содержание темы, понятия и термины</b>	Завтрак, каша, зерно, крупа, виды каш
<b>Материал:</b>	рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании» по теме «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»; набор круп разных сортов; иллюстрации, набор пословиц о каше, стикеры, кроссворд

**Тема.** Из чего варят каши и как сделать кашу вкуснее?

**Цель:** формирование у детей представления о каше, как полезном продукте питания для развития здорового организма

**Задачи:**

- формировать представление о завтраке как обязательной части ежедневного меню;
- расширить представление о блюдах, которые могут входить в меню завтрака;
- формировать представление о каше как полезном и вкусном блюде;
- закрепить знания о законах здорового, рационального питания, учить детей выбирать самые полезные продукты;
- воспитывать бережное отношение к здоровью как дару природы.

**Планируемые результаты:**

**Регулятивные УУД:**

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителями;
- планирование своих действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения.

**Познавательные УУД:**

- построение сообщения в устной и письменной форме;
- осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.

**Коммуникативные УУД:**

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой).

**Оборудование:** стикеры «Полезный завтрак», «Каша – полезная еда», «Смайлик», «Я выбираю кашу», карточки – помощницы, кроссворды для работы в группах, таблицы с пословицами для работы в паре.

**Содержание занятия**

**1.Определение темы и цели урока**

- Ребята, продолжаем разговор о правильном питании.
- По тетради определите тему занятия.
- Какую цель ставит каждый из вас? Что хочет понять, узнать и чему хочет научиться?

**2.Актуализация знаний**

❖ **Самостоятельная работа «Меню полезного завтрака»**

- Используя знания, полученные на предыдущих занятиях, выполните ЗАДАНИЕ 3 на странице 29, нарисуйте или запишите продукты и блюда из них, которые можно есть на завтрак.

❖ **Работа в паре**

- Познакомьте друг друга с меню своего полезного завтрака.

❖ **Проблемный диалог**

- С выбором каких блюд и продуктов вы не согласились? Почему?

- Кто выбрал кашу на завтрак? Почему?

- Каждый ученик, который выбрал кашу на завтрак, приклеивает СТИКЕР «Полезный завтрак» в тетрадь.



**3. Расширение знаний о полезных свойствах каши**

❖ **Проблемный диалог**

- Предлагаю больше узнать о полезных свойствах каши.

- Прочитаем диалог Ани, бабушки и папы на странице 24.

- Как вы думаете, почему каша помогает ребятам вырасти здоровыми и сильными?

- Отвечая на вопрос, используйте информацию в карточке – помощнице № 1.

**КАРТОЧКА – ПОМОЩНИЦА**

**Чем полезны каши для здоровья человека?**

Каша невероятно полезна. В крупе чего только нет: растительные белки, углеводы, минеральные вещества, важные аминокислоты, витамины, клетчатка.

Каша выводит холестерин, очищает организм от шлаков и токсинов, улучшают работу внутренних органов, укрепляют стенки сосудов, дают нам энергию.

- Кто убедился, что каша - самая полезная еда, наклейте соответствующий СТИКЕР на странице 24.



**4. Как сделать кашу вкуснее?**

❖ **Чтение по ролям**

- Прочитаем по ролям диалог на странице 25.

- Кто понял, как сделать кашу вкуснее наклейте СМАЙЛИК на странице 25.



❖ **Практическая работа**

- Предлагаю использовать полученные знания в практической работе.

- Выполните ЗАДАНИЕ 4 на странице 29, выберите добавки для каши на листе с наклейками и приклейте их или нарисуйте.



- Кто научился делать кашу вкуснее, наклейте СМАЙЛИК на странице 29.

**5. Какие бывают каши?**

❖ **Чтение по ролям**

- Прочитаем по ролям диалог на странице 26-27.



-Кто узнал, из чего варят каши, наклейте смайлик на странице 27.

❖ **Практическая работа**

- Выполните ЗАДАНИЕ 2 на странице 28, отгадайте и напишите из каких растений и круп можно сварить манную, пшённую, гречневую, овсяную и пшеничную каши.

- Проверьте по слайду правильность заполнения таблицы.

-Кто правильно отгадал, название каждой каши, наклейте СМАЙЛИК на странице 27.



**6. Литературная страничка**

❖ **Работа в группах. Разгадать кроссворд.**

- Предлагаю открыть литературную страничку и проверить, как хорошо вы знаете произведения, в которых упоминается каша.

**Кроссворд**

**по горизонтали**

1. Кто в русской народной потешке варила кашу, но накормила не всех деток?
2. Строительный инструмент, из которого смекалистый солдат в русской народной сказке сварил кашу.
3. Как называлась каша в сказке А. С. Пушкина «Сказка о попе и работнике его Балде», которой жадный поп должен был каждый день кормить Балду за его работу.

**Историческая справка.** Это грубая каша из колосового растения, представляющего из себя нечто среднее между пшеницей и ячменем. Она считалась очень питательной, а потому была одним из основных продуктов питания во многих бедняцких деревнях.

**Отрывок из сказки**

Балда говорит: "Буду служить тебе славно,  
Усердно и очень исправно,  
В год за три щелка тебе по лбу,  
Есть же мне давай варёную ...".

4. Кто в русской народной сказке наварила каши, размазала по тарелке, потчевала журавля.
5. Волшебная посуда в сказке братьев Гримм, которая сама варила кашу.
6. Прочитай отрывок из рассказа «Тайное становится явным»

Но потом мама принесла целую тарелку манной каши.

– Ешь! – сказала мама. – Безо всяких разговоров!

– Посмотри, на кого ты стал похож! Вылитый Кошей! Ешь. Ты должен поправиться.  
Кто автор этого рассказа?

7. Автор рассказа «Мишкина каша»

1	С	О	Р	О	К	А	-	Б	Е	Л	О	Б	О	К	А
			2	Т	О	П	О	Р							
		3	П	О	Л	Б	А								
			4	Л	И	С	А								
5	Г	О	Р	Ш	О	Ч	Е	К							
6	Д	Р	А	Г	У	Н	С	К	И	Й					
				7	Н	О	С	О	В						



### ❖ Итог работы каждой группы

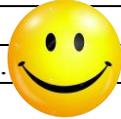
При необходимости проводится фронтальная проверка и корректировка, группы оказывают друг другу помощь в поиске правильных ответов.

- Какой группе удалось разгадать все 7 слов?
- Какое у вас получилось ключевое слово по вертикали в выделенном столбце?
- Если вас увлекла и заинтересовала работа по разгадыванию кроссворда, наклейте около кроссворда СМАЙЛИК.

### ❖ Работа в паре. Составление пословиц о каше.

- Обратимся к народной мудрости.
- Соедините начало пословицы или поговорки с её завершением.

Что за обед,	пища наша.
Хороша каша,	здоровым будешь.
Если про кашу не забудешь,	коли, каши нет.
Каша -	мать наша.
Щи да каша –	да мала чаша.



- Фронтальная проверка

### ❖ Проблемный диалог

- Почему каше посвятил русский народ пословицы и поговорки?
- Какая главная мысль объединяет все пословицы и поговорки о каше?
- Какая пословица или поговорка близка лично каждому из вас, рядом с ней наклейте СМАЙЛИК.

## 7. Итог занятия. Рефлексия

- Вернитесь на страницу 29 к ЗАДАНИЮ 3 «Меню полезного завтрака».
- У кого возникло желание внести изменения в меню завтрака, сделайте это.
- Кто добавил в завтрак кашу, наклейте СТИКЕР «Полезный завтрак».



- Если в завершении занятия, вы твёрдо решили, что каша теперь будет в вашем меню каждый день, наклейте СТИКЕР «Я выбираю кашу» около названия темы в тетради **2.3.**

### 2.3. Участие родителей в реализации конкурсной работы

Одним из важнейших условий эффективной реализации программ «Разговор о правильном питании» была поддержка родителей.

Конечно же, работа по сбору информации по теме, её систематизация была ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители помогли своим в оформлении творческих работ. Так же родители активно принимают участие в конкурсах, подготовки мероприятий.

Данные опросов и анкетирования родителей показывают, что взрослые по достоинству оценили реализацию программы «Разговор о правильном питании». Родители стали уделять больше внимания вопросам питания своих детей. Помогают

ребятам ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания; оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни.

**Во время родительских собраний рассматривались темы:**

- «Правильное питание – залог здоровья»
- «Традиции русской кулинарии в художественных произведениях».
- «Вредные для здоровья продукты питания».

Совместное выполнение проектов, чтение литературных произведений сблизило родителей и детей. Дети между собой научились договариваться в выборе блюд, составление меню и решении кроссвордов, объяснять смысл пословиц и поговорок, связанных с питанием, научились выражать свою точку зрения, слушать друг друга. Одним из важных решенных задач в работе по программе «Разговор о правильном питании», мы считаем привитие коммуникативных навыков, умение коллективно работать и показывать творческую активность на занятиях. То, что родители и дети задумались о правильном питании, уже можно считать положительным результатом. Режим питания стал более рациональным. Родители стали активными участниками в подготовке и проведении классных часов, исследовательской и проектной деятельности по питанию. Они являются организаторами экскурсий, походов, праздников в рамках реализации программы «Разговор о правильном питании». Повысился интерес к чтению литературных произведений

#### **2.4. Оценка эффективности предложенной методической системы**

В настоящее время очень сложно встретить человека, который не сетовал бы на экологию, на окружающую среду и постоянные стрессы, и при этом не связывал бы все это с состоянием здоровья людей. Но, к счастью, все же основной фактор, влияющий на наше самочувствие, здоровье и внешний вид – это наше питание, а на него мы в состоянии повлиять и в состоянии изменить его.

Мы предположили, что произведения художественной литературы смогут стать хорошим материалом для формирования основ здорового питания школьников.

Художественная литература вообще обладает рядом особенностей, которые делают её незаменимым средством в процессе воспитания культуры здоровья и становление основ здорового образа жизни людей: художественное слово вызывает у ребёнка яркий эмоциональный отклик и чувство сопричастности к тому, о чём рассказывает произведение. Ребёнок переживает за героев, оценивает их поступки и действия. Он как бы присваивает их опыт, делая его своим. В свою очередь этот опыт начинает влиять на

поступки и действия ребёнка. Литература способствует формированию основ здорового питания и, как следствие, – основ здорового образа жизни.

Особый интерес у учащихся вызывает изучение пословиц и поговорок. Как можно построить урок, с использованием пословиц и поговорок, добиваясь необходимых целей? Один из вариантов – использовать опережающее домашнее задание. Ученикам, совместно с родителями, предлагается домашнее задание – найти пословицы и поговорки, так или иначе говорящие о питании человека. Дети – народ любознательный, и к следующему уроку набирается достаточно много материала для работы. Работа в группах продолжается 10 -15 минут. В конце урока просматриваем иллюстрации, зачитываем полученные рассказы, обсуждаем проблемы, поднятые в пословицах и поговорках

По теме « Давайте познакомимся» учащимся предлагается прочитать и проанализировать стихотворение К.Чуковского «Барабек». После дается поисковое задание: определить примерную массу пищи, которую съедает каждый за один день. Ребятами было выявлено несколько способов решения поставленного задания: взвешивание дома своих порций, определение массы тела на весах до и после приёма пищи, анализ меню в школьной столовой

Такую же работу по воспитанию правильного питания можно приводить и по сказкам. Например, при изучении сказки «Сестрица Алёнушка и братец Иванушка» (Тема «Как утолить жажду») помимо всевозможных волшебных элементов, которые всегда привлекают учащихся, следует обратить их внимание на народную мудрость: нельзя пить из грязной лужицы, иначе это обернется бедой. «Не пей, братец Иванушка, из лошадиного копытца, жеребёночком станешь!» В то же время во всех русских народных сказках колодец с чистой водой символизирует чистоту, молодость, обновление, иногда даже богатство.

В ходе подготовки к теме «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусней» были прочитаны сказки «Каша из топора», «Пузырь соломинка и лапоть», «Лиса и журавль», "Чудесный колокольчик", "Горшок", "Сказка о жерновках". В них мы встречаем такие русские блюда, как кисель, хмель, каравай, мёд, хлеб, но чаще всего в этих сказках упоминается каша. Действительно, отличный вариант для начала дня или начала сытного обеда. Классическим вариантом изображения этого сказочного блюда является всем известная «Каша из топора»: Почему именно каша так часто упоминается русским народом в сказках? На Руси каша испокон веков занимала важнейшее место в повседневном рационе; она являлась одним из основных блюд, как бедных, так и богатых людей. Отсюда и русская пословица: «Каша – матушка наша».

Часто в сказках употребляется хлеб. Примером этому может служить сказка "Лёгкий хлеб": Помочь узнать «Почему плох обед, если хлеба нет», поможет Василиса Премудрая из сказки «Царевна лягушка». Хлеб – поистине, всему голова: это самая волшебная и самая желанная пища. Причиной каких только чудес он становится! Хлеб служит поводом к разборкам между бедным и богатым братьями, скупым мужем и женой, мужиком и чёртом.

Если есть обед – должен быть и напиток. Намного чаще встречаются в русских сказках молочные реки и кисельные берега. Например, «Сказка о царе Горохе» начинается так: «В то давнее время, когда мир божий наполнен был лешими, ведьмами да русалками, когда реки текли молочные, берега были кисельные, а по полям летали куропатки, в то время жил-был царь по имени Горох». В сказке «Гуси-лебеди» в поисках брата девочка обращается с вопросом к «молочной реке в кисельных берегах. «Молочная река, кисельные берега, куда гуси-лебеди полетели?» Приготовить вкусный кисель можно из свежих ягод, сиропа, молока, особенно полезен кисель, приготовленный на основе геркулесовой крупы. Именно такой кисель издавна на Руси считался самым вкусным и исключительно полезным.

Очень часто в сказках употребляются яблоки: Сорты их разные, но, по большому счёту, все они целебные. Одни яблоки понежнее да послаще – молодильные или целящие («Молодильные яблоки»); другие – кислые, дикие – спасительные, яблоки-защитники, съев которые, можно укрыться от неприятеля в яблоне; («Гуси-лебеди») третьи – тоже сладкие, вкусные, но отравленные; они навевают на съевшего их вечный сон. (А.С.Пушкин «Сказка о мертвой царевне и семи богатырях») Лучше воздержаться от употребления их в пищу. Как и от поедания золотых яблок: точно свойства их не известны, но от Бабы-Яги, в гостях у которой ими играл мальчик, ничего хорошего не ждать не стоит.

С помощью сказок можно и нужно воспитывать ребёнка, учить его правильно питаться, правильно себя вести, знакомить с реалиями жизни. С помощью мини-спектаклей, игр обыгрываются темы «Разговора о правильном питании». В гости к детям приходят герои знаменитых сказок, рассказов, мультфильмов, Текст произведения (сказки, рассказа, стихотворения) на представлении изменяется в соответствии с задачами программы. Например, в сказке «Лисичка-сестричка и серый волк» Лиса, перетаскивая рыбу в нору, приговаривает: «Ай да умница я! Сколько рыбы себе добыла. Рыбка полезна для моих костей и зубов, в ней много фосфора.» Сказка «Репка» Дед, вытащив с помощью помощников репку, говорит: «Ай да репка хороша, а как она полезна – в ней много фосфора, а еще отвар репки лечит кашель, потерю голоса, зубную боль. А если ты захочешь похудеть, ешь репку, в ней очень мало калорий»

. Сказочные персонажи обращаются к детям за помощью, просят научить тому, чего не знают. Ребята становятся исследователями, следопытами, поварами, технологами, получают знания в интересной, необычной форме. Русский народ с древних времён предпочитает употреблять преимущественно здоровую пищу. И этот урок мы должны вынести из прочтения сказок.

Но именно в русских народных сказках мы находим образцы не только вкусной пищи, но и полезной. . Ну а сегодня мы также выяснили, что, читая литературные произведения , мы можем постичь секреты вкусной и здоровой пищи.

Представленный опыт по реализации программы «Разговор о правильном питании», показывает максимальное вовлечение детей и их родителей в поисковую и творческую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, умений в организации меню школьника начальных классов, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей, о чём свидетельствуют рисунки, плакаты, сообщения, презентации самих участников занятий. Игры и сказки, рассказы, стихотворения помогают детям легко и непринужденно освоить материал, закрепить имеющиеся знания и умения.

Впереди ещё много педагогических открытий и творческих находок, но главная наша задача как учителя состоит в том, чтобы каждое проведённое занятие приносило детям чувство удовлетворения, радость познания и откровенное желание сохранить своё здоровье как главную ценность человека

## **2.5. Список используемой литературы**

№ п/п	Источники информации:
1.	Программа «Разговор о правильном питании» / Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.
2.	Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.
3.	Для детей младшего школьного возраста. Русские народные сказки. Ставрополь, кН. Изд-во, 1977. 127 с.
4.	Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.
5.	Интернет - ресурсы: <a href="http://detochki-doma.ru/poslovitsyi-i-pogovorki-o-edeh/">http://detochki-doma.ru/poslovitsyi-i-pogovorki-o-edeh/</a> © Деточки Дома
6.	Витамины/ Под ред. Смирнова М.П..-М.: Медицина, 1974.140 с.