Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 1 имени Ляпидевского

муниципального образования Щербиновский район

станица Старощербиновская

Методический конкурс «Реализация программ

«Разговор о правильном питании» как направление воспитательной работы педагога

Нестеренко Наталия Васильевна

Учитель начальных классов

Высшей квалификационной категории

Адрес: ст. Старощербиновская,

Ул. Лермонтова, 37

Контактный телефон: 8-928-217-72-73

Факс: 8(86151)7-83-48

E-mail: [nesteranko-nv@bk.ru](mailto:nesteranko-nv@bk.ru)

Стаж работы в программе: 9 лет

ст. Старощербиновская

2020 год

**Календарно- тематическое планирование «ДВЕ НЕДЕЛИ В ЛАГЕРЕ ЗДОРОВЬЯ»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | |
| **№** | **Название темы** | **Страницы учебника** | **Дата** | | | | **Форма занятия** | **Планируемые результаты** | **Формирование УУД** |
| **План.** | **Факт.** | | |
| 1 | **Давайте познакомимся** | Стр.  1-9 |  |  | | | Семейная викторина  «Поле чудес»  Игра «Аукцион» | -знать новых героев программы | **Личностные УУД:**  -находить со сверстниками общий язык и общие интересы.  **Регулятивные УУД:**  -понимать и сохранять учебную задачу;  -понимать ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  **Познавательные УУД:**  -ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного  **Коммуникативные УУД:**  -высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией учебника. |
| 2-3 | **Из чего состоит наша пища** | Стр.  10 -15 |  |  | | | Мини-проект  Чтение по ролям | - знать об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме. | **Личностные УУД:**  -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.  **Регулятивные УУД:**  -перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;  **Познавательные УУД:**  -преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему;  **Коммуникативные УУД:**  -использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач на основе работы с проектом |
| 4-7 | **Что нужно есть в разное время года** | Стр.  16-19 |  |  | | | Уроки совместно с родителями,  детские презентации, «Конкурс кулинаров»,  «Капустник» | -знать о традициях своего народа;  -знать о пользе овощей и фруктов. | **Личностные УУД:**  -нацелить на здоровый образ жизни, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, способность к моральной самооценке.  **Регулятивные УУД:**  -работать по предложенному учителем плану;  -принимать установленные правила в планировании и контроле способа решения;  **Познавательные УУД:**  -осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников.  **Коммуникативные УУД:**  - формулировать и отстаивать собственное мнение. |
| 8-9 | **Как правильно питаться, если занимаешься спортом** | Стр.  20-22 |  | | |  | Урок-рассказ по картинкам  Чтение по ролям  Сюжетно-ролевые игры  Конкурс «Мама, папа, я –спортивная семья» | -уметь оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности;  -знать о роли питания и физической активности для здоровья человека. | **Личностные УУД:**  -даватьэмоциональную оценку деятельности класса на уроке совместно с учителем и другими учениками  **Регулятивные УУД:**  -понимать и сохранять учебную задачу;  -понимать ориентиры действий в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем.  **Познавательные УУД:**  -формулировать сообщения в устной и письменной форме;  - пределять цель деятельности на уроке  **Коммуникативные УУД:**  -проговаривать последовательность действий на уроке; |
| 14-17 | **Где и как готовят пищу** | Стр.  23-27 |  | | |  | Сюжетно-ролевая игра «На кухне»  Чтение по ролям  Конкурс «Сказка, сказка, сказка».  Конкурс кроссвордов | -знать об основных предметах кухонного оборудования, о правилах гигиены. | **Личностные УУД:**  -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи.  **Регулятивные УУД:**  -принимать установленные правила в планировании и контроле способа решения;  **Познавательные УУД:**  -воспринимать художественные и познавательные тексты, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);  **Коммуникативные УУД:**  -формулировать собственное мнение;  -уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. |
| 18-19 | **Как правильно накрыть стол** | Стр.  28-31 |  | |  | | Сюжетно-ролевая игра «Накрываем стол», конкурс «Салфеточка» | - знать правила сервировки стола,  -уметь применять эти правила. | **Личностные УУД:**  -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи.  **Регулятивные УУД:**  -принимать установленные правила в планировании и контроле способа решения;  **Познавательные УУД:**  -осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников.  **Коммуникативные УУД:**  -уметь ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии. |
| 20 | **Обобщающий урок «Встречаем гостей»** | - |  | |  | | Практическое занятие | - расширить представления детей о предметах сервировки стола (столовых приборах и столовой посуде)  - помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола. | **Личностные УУД:**  -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи.  **Регулятивные УУД:**  -принимать установленные правила в планировании и контроле способа решения;  **Познавательные УУД:**  -осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников.  **Коммуникативные УУД:**  -уметь ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | |
| 21-22 | **Молоко и молочные продукты** | Стр.  32-36 |  |  | Чтение по ролям;  игра-исследование «Это удивительное молоко»; составление «Молочного меню»;  м/фильм «Молочный Нептун» | -знать о пользе молока и молочных продуктах | **Личностные УУД:**  -ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные.  **Регулятивные УУД:**  -планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;  **Познавательные УУД:**  -делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).  **Коммуникативные УУД:**  -уметь учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве. |
| 23-24 | **Блюда из зерна** | Стр.  37-41 |  |  | Игра-конкурс «Хлебопеки».  Конкурс «Венок из пословиц»  Калейдоскоп  «Хлебобулочные изделия» | -знать о пользе продуктов, получаемых из зерна | **Личностные УУД:**  -оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;  **Регулятивные УУД:**  -планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;  **Познавательные УУД:**  -осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников.  **Коммуникативные УУД:**  -уметь учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве. |
| 25-26 | **Какую пищу можно найти в лесу, на огороде. Самые полезные продукты.** | Стр.  42-46 |  |  | Мини-проект «Где найти витамины зимой»  Игра-спектакль «Там на  неведомых дорожках»  Игра «Походная математика» | -знать основные правила поведения в лесу, на приусадебном участке, позволяющие избежать ситуаций, опасных для здоровья. | **Личностные УУД:**  -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.  **Регулятивные УУД:**  -самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.  **Познавательные УУД:**  -уметь формулировать сообщения в устной и письменной форме;  -осуществлять смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов ( в первую очередь текстов).  **Коммуникативные УУД:**  -умеет ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии. |
| 27-28 | **Что и как можно приготовить из рыбы** | Стр.  47-53 |  |  | Викторина «По рыбным местам»  Чтение по ролям  Конкурс рисунков  «В подводном царстве» | -знать о местной фауне, животных, мясо которых человек использует в пищу. | **Личностные УУД:**  -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  -ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;  **Регулятивные УУД:**  -планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане.  **Познавательные УУД:**  -строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях.  **Коммуникативные УУД:**  -преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему. |
| 29-30 | **Дары моря** | Стр.  54-58 |  |  | Мини-проект «В гостях у Нептуна» | -знать о пользе морепродуктов для улучшения здоровья детского организма | **Личностные УУД:**  -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;  -ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;  **Регулятивные УУД:**  -самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.  **Познавательные УУД:**  -осуществлять сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций;  - уметь строить сообщения в устной и письменной форме.  **Коммуникативные УУД:**  - перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса; |
| 31-32 | **Кулинарное путешествие по России** | Стр.  59-64 |  |  | Мини-проект «Кулинарный глобус»  Конкурс рисунков «Вкусный маршрут» | -знать о традициях своего края, о приготовлении некоторых национальных блюд | **Личностные УУД:**  -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  -оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия.  **Регулятивные УУД:**  -уметь адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других лиц;  -самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.  **Познавательные УУД:**  -устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;  -строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях.  **Коммуникативные УУД:**  -понимать возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной. |
| 33. | **Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен** | Стр.  65-67 |  |  | Конкурс «На необитаемом острове»  Чтение по ролям | -знать об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона питания. | **Личностные УУД:**  -ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные.  **Регулятивные УУД:**  -планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане.  **Познавательные УУД:**  -осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков.  **Коммуникативные УУД:**  - формулировать собственное мнение;  -уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. |
| 34 | **Как правильно вести себя за столом. Итоговое занятие.** | Стр.  68 |  |  | Экскурсия в кафе | -знать и уметь применять правила поведения за столом | **Личностные УУД:**  -иметь представление о правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.  **Регулятивные УУД:**  -уметь адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других лиц.  **Познавательные УУД:**  -иметь представление о правилах поведения за столом  **Коммуникативные УУД:**  -формулировать собственное мнение;  -уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности |

Всем хочется видеть детей здоровыми, бодрыми и счастливыми! Но как этого добиться? Есть один простой способ: здоровый образ жизни. Реализация программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе является удачным тому примером. Как педагог, я очень хорошо понимаю важность и актуальность вопросов, которые рассматриваются в этом курсе. Программа строится на «обучении в сотрудничестве» и способствует формированию у детей основ культурного и здорового образа жизни. Мы много говорим о «правильном питании», «полезной пище», но это все слова, если нет конкретной интересной для детей и их родителей программы работы, программы совместных мероприятий. Почему совместных? Многие семьи питаются «фастфудами». Так привыкли жить родители наших учеников, и так живут наши ученики. У них перед глазами пример – их родители. Поэтому, работу по приобщению к правильному питанию, здоровому образу жизни нужно было начинать в двух направлениях одновременно: родители и дети. Необходимость и достаточность предоставляемой информации – детям предоставляется только тот объём информации, касающийся правильного питания, которым они реально могут воспользоваться в реальной жизни и который имеет для них практическую значимость.

Программа состоит из **трех модулей**. Хочу подробно остановиться на втором модуле «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет.

**Цель:** формирование личностно-ориентированного опыта в развития и сохранения здоровья учащихся в области основ культуры правильного питания.

**Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:**

* формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
* формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
* освоение детьми практических навыков рационального питания;
* формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
* информирование школьников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
* развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;
* развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы.   
**Основные методы обучения:**

* фронтальный метод;
* групповой метод;
* практический метод;
* познавательная игра;
* ситуационный метод;
* игровой метод;
* соревновательный метод;
* активные методы обучения.

**Формы обучения:**

Ведущими формами деятельности предполагаются:

* чтение и обсуждение;
* экскурсии встречи с интересными людьми;
* практические занятия;
* творческие домашние задания;
* праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
* конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
* ярмарки полезных продуктов;
* сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
* мини – проекты;
* совместная работа с родителями.

Я работаю по программе 9 лет. Моя работа начиналась с диагностики для выявления уровня сформированности понятий о правильном питании у родителей и ребят, о пользе продуктов, о значении рационального питания в жизни семьи; с выяснения уровня здоровья детей. При диагностировании дети и родители дали ответы на одни и те же вопросы, заполнили анкету « Я и мое здоровье», что позволило определить, какое значение имеет правильное питание в их жизни, выявило отношение учащихся к своему здоровью, понимание важности правильного питания. В результате были получены данные, говорящие о наличии определенных проблем, которые нужно было решать. Каждый год на последнем родительском собрании я предлагаю родителям написать свои предложения по организации внеклассной работы на будущий год с указаниями основных направлений работы школы. Правильное питание, здоровье наших детей проходит красной нитью в воспитательном плане школы из года в год, поэтому и родители вынуждены задуматься: какие классные часы, внеклассные мероприятия, экскурсионные поездки были бы интересны их детям. Совместная работа детей и родителей — важное направление моей работы. Посещение кондитерской фабрики «Кубань» в г. Тимашевске, Музея Шоколада в г.Ростове- на- Дону, завода «Кока-кола» в г.Азове позволяет соединить в себе и выполнение программы, и профориентационную деятельность в начальной школе, учит делать выбор , приемлемый для себя. Важно и то, что благодаря этой программе многие мамы и папы смогли познакомиться с основами рационального питания как составной части здорового образа жизни. Многие родители считали, что правильное питание ребенка требует больших финансовых затрат и по карману лишь очень обеспеченным семьям. После проведения таких занятий как « Из чего есть наша пища», «Какую пищу можно найти в огороде», «Самые полезные продукты», « Что и как можно приготовить из рыбы». Теперь родители моих учеников знают, что полезная и здоровая пища далеко не самая дорогая.

Особое внимание при выборе формы проведения занятия я уделяю пробуждению у детей интереса к данной теме, провожу опрос: ответы на какие вопросы ребята хотели бы получить. В данное время стало модным приобщение детей к вегетарианству, сыроедению. Не исключение и наша школа. Эту работу стараюсь вести с родителями, рассказывая о необходимости получения детьми всех необходимых элементов для растущего организма. Я стараюсь научить детей правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного, в том числе и от вредных продуктов питания. Мы разработали Памятку «Секреты здорового питания».Встречи с диетологом научили ребят подсчитывать калории, необходимые для нормального существования.

Анализируя свой опыт, могу сказать, что программа – очень эффективный и востребованный курс, который позволяет учителю организовать внеурочную деятельность. За время работы убедилась, что занятия действительно способствует формированию навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни.

В моем классе из 25 человек 3 человека имели избыточный вес, 9 человек – хронические заболевания, 3 человека посещали спортивные секции. За два года работы по программе дети стали меньше болеть. Количество пропусков занятий снизилось на 14%. Одного ученика сняли с учета у эндокринолога (избыточный вес). 12 человек посещают спортивные секции. В качестве перекуса ребята стали отдавать предпочтение фруктам, йогуртам, а не конфетам и круассанам. В этом большая заслуга медработника школы, родителей, руководителей спортивных секций. Совместными усилиями мы добились хороших результатов.

**ПАМЯТКА « Секреты здорового питания»**

* Питаться нужно регулярно, соблюдая режим.
* Пищу необходимо тщательно пережевывать.
* Во время приема пищи нельзя заниматься посторонними делами (читать книгу, смотреть телевизор, разговаривать).
* Пища должна быть свежей, правильно приготовленной.
* Главное – не переедайте!
* Больше ешьте зелени, овощей и фруктов.
* Не злоупотребляйте сладостями.
* Ужинайте за 2 часа до сна.

**Тема: «Самые полезные продукты»**

**Цель:** научиться выбирать полезные продукты

**Задачи:**

показать значимость овощных культур для развития, роста и здоровья человека;

развивать знания учащихся о здоровом питании;

воспитывать активную жизненную позицию; ответственное отношение к своему здоровью.

**Оборудование:**

«Овощехранилище» – коробка с круглым отверстием сбоку, набор продуктов (перечислен ниже), 3 подноса, презентация «Витамины», кроссворд.

**Планируемые УУД**

**Регулятивные:**

* участвовать в обсуждении плана выполнения заданий;
* осуществлять планирование коллективной деятельности на ос­нове осознаваемых целей;
* корректировать свои действия с учетом поставленных задач;
* формировать учебную задачу;
* преобразовывать практическую задачу в познавательную;
* ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем.

**Личностные:**

* мотивация к освоению содержания предмета;
* готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
* умение самостоятельно добывать информацию, умение работать в группе;
* самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на стартовый образ жизни;
* экологическая культура, ценностное отношение к природе, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.

**Коммуникативные:**

* ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения;
* предлагать помощь и сотрудничество;
* проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач;
* участвовать в коллективных инсце­нировках, спектаклях;
* проявлять интерес к общению и групповой работе;
* проявлять инициативу, самостоя­тельность в групповой работе.

**ХОД УРОКА**

I. Оргмомент

– Ребята, на уроке здоровья мы учимся расти сильными, красивыми, здоровыми. А что для этого нужно делать? (Ответы детей)

– На прошлом уроке вместе с нашими героями Зелибобой, Кубиком и Бусинкой вы рассказали о своих любимых продуктах. (Рисунки детей на доске)

– Как вы считаете, все ли ваши любимые продукты полезны для человека? (Ответы детей)

– Разгадав шифровку, вы узнаете тему сегодняшнего урока. Буквы читайте только в грушах.

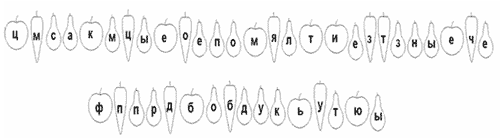
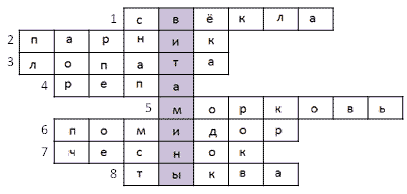


Рисунок 1

II. Создание проблемной ситуации

– Какие полезные продукты вы знаете? Почему их называют полезными, мы узнаем, разгадав кроссворд.

Загадки читают заранее подготовленные дети.



|  |
| --- |
| 1. Над землёй трава, под землёй алая   голова  2. На даче у бабушки домик стоит, Прозрачною плёнкою сверху покрыт. Но бабушка с дедушкой в нём не живут В домике том помидоры растут  3. Я землю копала, ничуть не устала, А кто мной копал, тот и устал.  4. Показался жёлтый бок, Только я не колобок. Не из мягкого я теста, Покати – не тронусь с места. Приросла к земле я крепко, Назови меня … я …  5. Расту в земле, на грядке я , Красная, длинная, сладкая.  6. Он круглый и красный, как глаз светофора Среди овощей нет вкусней …  7. Его зубчики едят в сыром виде, Добавляют при засолке помидор и огурцов.  8. Золотая голова велика и тяжела. Золотая голова отдохнуть прилегла Голова велика, только шея тонка |

Физминутка:

– Повторяй за мной зарядку  
В ней звук [К] пришёл на грядку  
Лук – вот здесь,  
А здесь морковь  
Здесь капуста,  
Здесь картофель  
Редька, свёкла, кабачок,  
И петрушки корешок.  
Всё, что вырастили мы  
Будем кушать до весны.

III. Знакомство с понятием «витамины»

Просмотр презентации «Витамины».

IV. Работа с тетрадью с.9

– Какие продукты вы видите?

– Рассмотрите внимательно самые полезные продукты на рисунках, назовите их. Выберите наклейки полезных продуктов и приклейте эти наклейки в корзину наших героев.

V. Закрепление

Дидактическая игра «Овощехранилище» – закрытая коробка со всех сторон, с небольшим круглым отверстием сбоку.

– На ощупь отгадать и достать овощ. (Картофель, свёкла, лук, морковь, огурец, помидор)  
– Чем полезен этот овощ?  
– Что можно из него приготовить?

**Сообщения детей:**

**Лук**

В старину на Руси были сёла, где выращивали один и тот же овощ. Были и «Луковые» сёла. Мы зовём его луком потому, что петелька роста, вылезая из земли, изгибается как тетива лука.

**Картофель**

Родина картофеля – Южная Америка. В Европу её завёз Христофор Колумб. Европейцы долго не знали, как употреблять картофель в пищу и вместо корнеплодов пробовали зелёные шарики, которые появлялись на ботве после цветения.

– К нам в гости на урок пришла шеф-повар нашей школьной столовой. Она принесла вам сюрприз и задание.

Шеф-повар выходит к ребятам с корзинкой в руках:

– Отгадайте загадку: Сорок одёжек и все без застёжек. (Капуста)

Достаёт из корзинки кочан капусты, рассказывает об этом овоще.

**Капуста**

С давних пор белокочанная – народная любимица. В старину русская деревня почти круглый год кормилась капустой, которую можно заквасить, запасти впрок. Отсюда и поговорки:  
– Щи да каша – пища наша.  
– Где щи, там и нас ищи.  
Кочан капусты похож на голову, а по латыни голова называется «капут» отсюда и произошло слово капуста.

Каждой подгруппе детей выдаётся поднос для продуктов, карточка с названием какого-либо супа.

– Из всех продуктов питания, которые лежат на общем столе, выбрать  необходимые для :

1 группа – борща;

2 группа – щей;

3 группа – рассольника.

Продукты заранее разложены на столе. (Лимон, яблоко, мясо, макароны, капуста, свёкла, морковь, картофель, лук, хлеб, солёные огурцы, перловка, печенье, конфеты.) Шеф-повар проверяет правильность выполнения задания.

VI. Подведение итогов

– Какие из ваших любимых продуктов оказались самые полезные?

– Почему их называют полезными?