**РАЗРАБОТКИ ЗАНЯТИЙ. 1 КЛАСС**

**Занятие 1 Здравствуйте, друзья!**

*(театрализованное представление)*

***Цель занятия:*** познакомить с героями «Улицы Сезам»: Зели-бобой, Кубиком, Бусинкой и девочкой Катей.

**Ход занятия**

**I. Знакомство с героями**

*Звучит музыка из телепередачи «Улица Сезам», выходят главные герои: Зелибоба, Бусинка, девочка Катя.*

Герои: Здравствуйте, дорогие друзья! Вы гостям рады? А друзьям?

Дети: Здравствуйте, друзья! Мы вас ждали.

Мы - это девчонки и мальчишки, Любим песенки и книжки. Много слышали про вас, Познакомимся сейчас. Зелибоба: Здравствуйте, ребята! Меня зовут Зелибоба. Я очень любопытный, всегда обо всем расспрашиваю.

Кубик: Я Кубик. Я постоянно что-то придумываю, изобре­таю. Прежде чем что-то решить, я долго думаю.

Бусинка: Меня зовут Бусинка. Я люблю фантазировать, умею удивляться знакомым и незнакомым. Люблю придумывать для себя и друзей необычные праздники.

Девочка Катя: Я Катя. Я уже закончила первый кляп Очень люблю читать сказки и задавать вопросы.

**П. Ролевая игра**

Учитель: Для человека этикет - чрезвычайно важная наука. Лучше с детства знать, как правильно разговаривать по телефону, как вести себя в гостях, за столом. Оказывается, знакомство - целыйритуал. Для чего мы знакомимся?

28*Дети и герои разыгрывают ролевую ситуацию.*

**III. Правила этикета: знакомство**

Учитель: Запомним простые правила.

1. Первым должен называть свое имя тот, кого представляют.
2. Вы с другом встретили своего знакомого. Познакомьте их, про­изнесите: «Знакомьтесь, пожалуйста» - и назовите имя человека.

**IV. Игра «Азбука волшебных слов»**

Учитель: Давайте улыбнемся и скажем друг другу добрые  
слова *(дети работают в парах). \*

**V. Итог занятия**

Учитель: Давайте поблагодарим наших героев и будем ждать следующей встречи с ними.

Когда живется дружно, Что может лучше быть! И ссориться не нужно, И можно всех любить.

**Дополнительный материал**

**Анкетирование родителей**

***Цели анкетирования:*** выяснить уровень сформированности знаний родителей о правильном питании.

***Примерные вопросы анкеты***

***1.*** Что вы знаете о правильном питании?

2. Как вы считаете, правильно ли организовано питание в вашей семье?

3. Как вы составляете меню своей семьи: на месяц; на неделю; на каждый день? Не составляете совсем?

***Сроки проведения анкетирования:*** перед началом проведения

занятий по програ

29

**Диагностическая методика «Настроение»**

Ребятам предлагается список продуктов питания, которые они знают. Рядом с каждым продуктом изображены рожицы (веселая, грустная, нейтральная).

Ребенку предоставляется право выбрать рожицу, которая чаще всего соответствует его настроению при виде этого продукта, и подчеркнуть её.

Методика позволяет увидеть значимость разных продуктов в жизни ребенка и его отношение к тем или иным продуктам.

**Занятие 2**

**ОВОЩИ, ЯГОДЫ, ФРУКТЫ - САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ**

*(инсценированная сказка)*

*Цель:* познакомить детей с главными источниками витаминов -фруктами, овощами, и ягодами - и их значением для организма. .

*Оборудование:* муляжи, рисунки с изображением овощей, ягод и фруктов, корзинки с овощами и фруктами.

**Ход занятия**

**I. Организационно-вступительный момент**

*На сцене появляются герои мультфильма «Трое из Простоквашино»* - *пес Шарик и кот Матроскин.*

Кот Матроскин: Скэро день рождения дяди Федора. Что же ему подарить?

Пес Шарик: Ая знаю! Подарим ему три лукошка: одно с ягодами, другое с овощами, а третье - с фруктами

Кот Матроскин: А пэчему именно ягоды, овощи и фрукты?

Пес Шарик: Да потому, что это - самые витаминные про­дукты.

Кот Матроскин: Очень хорошо! Съест дядя Федор эти ви­таминные продукты, вырастет красивым, стройным, и никогда бо­леть не будет, и деньги на лекарства тратить не надо - вот какая экономия!

**П. Введение в тему**

*Под музыку появляется Царица Витаминка, у неё в руках корзина с овощами и фруктами.*

Царица Витаминка: Здравствуйте, ребята!.. Я - царица витаминных продуктов. Нам всем знакомо слово «витамины». А что оно значит? «Вита» в переводе с латинского значит «жизнь».

А вы, ребята, знаете какие-нибудь витамины?

*Сценка «Познакомьтесь с нами»: на сцену выходят ребята с таб­личками-названиями - «А», «В», «С», «Д» - и рассказывают о том, какое они имеют значение для организма человека.*

Витамин А: Я полезен для кожи, зрения, зубов, костей и встречаюсь в моркови, свёкле, картофеле, сыре.

Витамин В: Я укрепляю организм, необходим для работы нервной системы, встречаюсь в хлебе, молоке, яйцах, зелени, сви­нине, печени.

Витамин С: Я закаливаю организм, оказываю благоприят­ное действие на зубы и кости, встречаюсь в цитрусовых, помидо­рах, капусте.

Витамин Д: Я укрепляю костную систему и вырабатываюсь под воздействием солнечных лучей. Меня вы можете также обна­ружить в рыбе и масле.

Царица Витаминка: Все эти витамины нужны вашему организму, при их недостатке организм слабеет, человек быстро устаёт, плохо выглядит. А знаете ли вы, что больше всего богаты витаминами овощи, ягоды и фрукты?

Вы правильно решили подарить своему другу витамины: это будет самый полезный подарок.

**30**

31

**III. Разгадывание загадок**

Царица Витаминка: Ребята, а вы любите отгадывать за­  
гадки? *Я* знаю очень много загадок про овощи, ягоды и фрукты.  
В летнем солнечном саду  
Зреют фрукты на виду.  
Только нужно не лениться,  
Отгадать их потрудиться.  
Далеко на юге где-то  
Он растет зимой и летом.  
Удивит собою нас  
Толстокожий ... *(ананас).*

Желтый цитрусовый плод В странах солнечных растёт. Но на вкус - кислейший он, А зовут его ... *(лимон),*

С виду он как рыжий мяч, Только вот не мчится вскачь. В нём полезный витамин -Это спелый... *(апельсин).*

Близнецы на тонкой ветке, Все лозы родные детки. Гостю каждый в доме рад. Это сладкий ... *(виноград).*

Все о ней боксеры знают, С ней удар свой развивают. Хоть она и неуклюжа, Но на фрукт похожа... *(груша).*

Вот стручок - огромный дом, Поселились братцы в нём. Каждый братец - скоморох, А стручок этот - ... *(горох).*

Под землей живёт семья: Папа, мама, деток тьма. Лишь копни её немножко Вмиг появится... *(картошка).*

Спит на грядке под листом, Да еще храпит притом. Видит пятый сладкий сон Лежебока-... *(патиссон).*

Наш лиловый господин Среди овощей один. Он французский граф де Жан, А по-русски - ... *(баклажан).*

Кто разлёгся среди грядки, t

Кто играть не любит в прятки? Вот Емеля-простачок, Белобокий ... *(кабачок).*

**IV. Дидактические игры**

***Игра «Где что растёт»***

Царица Витаминка: Вот, оказывается, сколько загадок про фрукты и овощи народ придумал! А сейчас я проверю, знаете ли вы, где какой витаминный продукт растет?

Вот посмотрите на это блюдо - здесь собрались разные овощи, ягоды и фрукты. Прошу выйти ребят. Каждый получает по корзин­ке. Один собирает все, что растет в саду, другой - все, что растет в огороде, третий - все, что растет в лесу и на лугах.

Чтобы вырастить урожай, нужно много трудиться. Вот какая история произошла с одним садоводом.

***Инсценирование «Сказки про репку»***

Ведущий:

Дедка репку посадил, Дедка репке говорил...

**32**

33

Дед Ты расти, расти большая.

Стань богатым урожаем,

Чтоб тобой я мог гордиться.

Принесу тебе водицы,

Удобрений ведер пять...

Ох, устал, пора поспать.

*Ложится недалеко отрепки и засыпает.*

Ведущий:

Спит дедулька без забот.

Репка между тем растет

Да воюет с сорняками -

Их корнями и стеблями...

Вот уж осень на дворе.

Зябким утром в сентябре

Дед проснулся, испугался.

*Дед просыпается и прыгает от холода, стуча зубами.*

Дед:

Эх, я, старый, разоспался!

Репку уж пора тянуть:

Подросла, гляжу, чуть-чуть.

Ай да репка уродилась!

Мне такая и не снилась.

*Хватает репку и тянет.*

Ведущий:

Хвать!

Но репка возмутилась..

Морковка:

Экий, дедка, ты неловкий!

Я не репка, я - морковка.

Не умыл ты видно глаз?

Репки я стройней в сто раз.

И оранжевей к тому же.

**34**

Коль салат корейский нужен,

Без меня ты пропадешь.

Сок морковный не попьешь,

В супе мне замены нет...

И еще один секрет.

Я богата витамином,

Всем полезным каротином.

Я - отличный урожай!

Дед:

Что ж, в корзинку полезай.

Что такое, что за чудо,

Может, выспался я худо?

Репку сеял я весной.

Ладно, батенька, постой -

Репку вытяну другую.

Картошка:

Ой, ой, ой!

Я протестую!

Я не репка:

Я - картошка!

Это знает даже кошка.

Всем плодам я голова,

Ясно ведь как дважды два:

Если в супе нет картошки,

Ни к чему брать в руки ложку

Я для чипсов (слышишь, дед)

Самый главный компонент.

В жарком масле, вот смотри,

Стать могу картошкой фри,

Я - твой главный урожай!

Дед:

Что ж, в корзинку полезай.

Я ж опять пойду по репку.

Как сидит в землице крепко!

Ай да репка, вот те на!

Капуста:

Право, я возмущена!

Дед, ты сникерсов объелся,

Сериалов насмотрелся,

**35**

Может, с печки ты упал,

Раз капусту не узнал?

Я на репку не похожа:

У нее одна одежа,

У меня ж их целых сто!

Все без пуговок... А то!

Я - хрустящая капуста!

Без меня в салате пусто,

А со мной любой обед –

Голубец иль винегрет –

Станет в 10 раз полезней!

И потом меня, любезный,

Можно квасить и солить

-И до лета аж хранить.

Можно есть меня всю зиму!

Дед:

Милости прошу... в корзину.

Это что за чудеса?

Вот уж битых два часа

Я провел на огороде.

Где же репка! Эта, вроде?

Свекла:

Снова, дед, не угадал.

Знать очки ты потерял

Или бес тебя попутал?

Свеклу с репой перепутал.

Я в сто раз ее красней,

И полезней, и вкусней!

Свеклы нет - и нет борща.

В винегрете и во щах

Я одна - источник цвета!

А свекольная котлета –

Это просто объеденье,

Сто процентов похуденье!

Я - отличный урожай!

Дед:

Что ж, в корзинку полезай.

И тебе найдется место.

36

Только все же интересно,

Где же репка. Может эта?

Лук:

Я почти того же цвета,

Но не репка, старичок.

Я - твой репчатый лучок!

Пусть немного и коварен,

Но в народе популярен.

Самый вкусный шашлычок –

Тот, в котором есть лучок.

Все меня хозяйки знают,

В суп и в кашу добавляют,

В пирожки, в грибы, в отвар.

Я для вирусов - кошмар!

Даже грипп меня боится.

Хоть сейчас готов сразиться!

Я - отличный урожай!

Дед:

Что ж, в корзинку полезай.

Вечер уж к концу подходит,

Месяц на небо выходит.

Да и мне домой пора:

Завтра с самого утра

Стану репку вновь искать,

А теперь охота спать.

Ух, тяжелая корзина,

Пригодилась бы машина...

Знатный вырос урожай!

Бабка, занавес давай,

сказочке пришел конец.

Тот, кто слушал, - молодец.

Ждём от Вас аплодисментов.

Ну и прочих комплиментов.

Ведь артисты-то старались,

Пусть слегка и растерялись.

**37**

***Игра «Шифровальщики»***

Царица Витаминка: Дано слово «Баклажан». Необходи­мо образовать новые слова, используя буквы этого слова. Буквы можно повторять. *(Банка, клан, жбан, жаба, бал, бак, кабан, балка, лак, банан.)*

Давайте поможем нашему садоводу собрать урожай. Отгадайте названия овощей, правильно расставив буквы.

АТСТУПАК-капуста.

ЕЛКВАС - свёкла.

УЛК-лук.

ОКОВМРЬ - морковь.

ЛЕФОТКАРЬ - картофель.

ДОРМИПО - помидор.

ЗУБРА - арбуз.

*Ребята по очереди разгадывают названия овощей.*

Царица Витаминка: Молодцы, ребята! Хорошо справи­лись с заданием. А сумеете ли вы угадать самые витаминные про­дукты, не глядя на них?

У меня в корзине много разных овощей, ягод и фруктов. По очере­ди подходите ко мне с завязанными глазами и доставайте из корзины витаминный продукт, а потом на ощупь и по запаху попытайтесь уга­дать, что именно вы достали. *(Ученики выполняют задание.)*

Ребята, помните, что большинство витаминов не образуется в организме человека и не накапливается, а поступает только с пи­щей. Вот почему ягоды, овощи и фрукты должны быть в рационе регулярно.

Пес Шарик:

Чтоб здоровым, сильным быть,

Надо овощи любить.

Все без исключенья,

В этом нет сомненья.

В каждом польза есть и вкус,

И решить я не берусь:

Кто из вас вкуснее,

Кто из вас важнее!

Кот Матроскин: А ещё пошлем дяде Федору книгу с ре­цептами блюд из овощей, ягод и фруктов, которую сочинили сами ребята, собирая самые полезные семейные советы.

Царица Витаминка: Я тоже хочу вам помочь. Мои друзья собрали урожай для дяди Федора в виде полезных сведений о фрук­тах, ягодах и овощах. Вот, к примеру, рассказы о свекле и капусте.

***Свекла***

Свекла - древний овощ. Люди ее выращивали ещё две тысячи лет назад на своих огородах. Но сначала в пищу употребляли толь­ко вершки. Лишь через тысячу лет люди поняли, что корешки го­раздо вкуснее. Свекла бывает кормовая (оранжевая) - для скота, столовая (красная) - для борща и салатов, а также сахарная (белая), из которой вырабатывают сахар.

***Капуста***

С давних пор белокочанная капуста - народная любимица.

В старину русская деревня почти круглый год кормилась капустой, которую можно заквасить и запасти впрок. Родина капусты - берега Средиземного моря. Кочан капусты похож на голову, а по-латыни го­лова называется «капут», отсюда и произошло слово «капуста».

**Дополнительные материалы**

**Анкетирование родителей**

***Цели анкетирования:*** выяснить уровень сформированности знаний родителей о витаминах и их содержании в различных про­дуктах питания.

***Примерные вопросы анкеты***

1. В каких продуктах больше всего содержится витамина А?
2. В каких продуктах больше всего содержится витамина В?
3. В каких продуктах больше всего содержится витамина С?
4. Для чего необходимо вводить в рацион питания ребенка ово­щи, ягоды и фрукты?

***Сроки проведения анкетирования:*** перед началом проведения занятия.

38

39