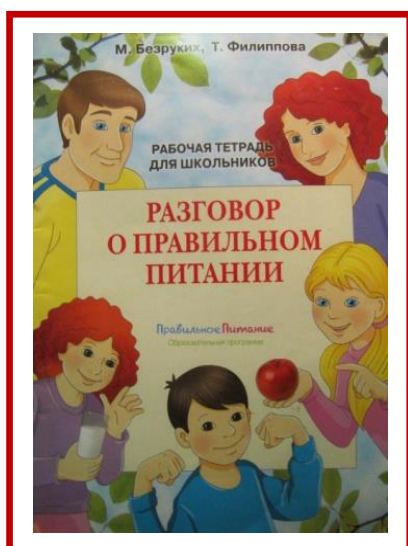


XVI Всероссийский конкурс учебных и методических материалов
в помощь организаторам туристско-краеведческой
и экскурсионной работы с обучающимися, воспитанниками

***Интеграция программ туристско-краеведческой деятельности
«Я познаю мир» (авторская) и образовательной программы
«Разговор о здоровом и правильном питании» (автор Безруких М.М.) – как
создание целостного образовательного пространства по формированию
основ культуры здоровья и пропаганды здорового образа жизни
Методические рекомендации по организации учебного процесса***



Автор: ***Юрьева Майя Николаевна,***
заместитель директора МБОУ
«СОШ № 3 г. Строитель»

г. Строитель, 2018

Юрьева М.Н. МБОУ «СОШ № 3 г. Строитель»

Изучение основ туризма в туристско-краеведческом кружке «Я познаю мир», для учащихся 1-4 классов, предусматривает не только знакомство с азбукой туристско-бытовых навыков, туристского ориентирования, овладения техникой преодоления простейших препятствий пешком, но и формирование навыков здорового образа жизни, в том числе и здорового питания. Как сделать так, чтобы при разговоре о правильном питании всем было интересно, чтобы все были вовлечены в учебный процесс? Использование на занятиях учебно-методического комплекта первой части программы «Разговор о правильном питании» помогло решить возникшую проблему. У педагога появилась возможность составлять удобную для себя модель учебного занятия с использованием заданий и дополнительного материала рабочей тетради для школьников «Разговор о правильном питании» («Разговор о здоровье и правильном питании»). Согласовывая тему занятия кружка «Я познаю мир» с материалом рабочей тетради, появилась возможность не только решить вопрос о нехватке дидактических средств на занятиях теоретического обучения, но и увеличить объемы учебной информации, сделать занятия более интересными и познавательными. А имеющиеся диалоги на страницах рабочей тетради использовать как материал для постановки мини-спектаклей. Ребята с большим удовольствием вживаются в образ бабушки, Кати, папы, Димы, Ани и других персонажей и получают уникальную возможность самовыражения. Такие элементы театрализации помогают не только оживить события, но и повышают понимание ситуации и способствуют раскрепощению и приобретению опыта публичного выступления.

Основная цель интеграции программ «Я познаю мир» и «Разговор о правильном питании» - создание целостного образовательного пространства по формированию основ культуры здоровья и пропаганды здорового образа жизни.

Реализация интеграции осуществляется по следующему алгоритму:

- На подготовительном этапе происходит тщательное изучение программ и выявление тем для объединения, проектирование интегрированного материала.

<i>Программа «Разговор о правильном питании»</i>	<i>Программа «Я познаю мир»</i>	<i>Интегрированная тема занятия</i>
Если хочешь быть здоров	Какую пользу человеку приносят экскурсии и прогулки	Соблюдение режима, польза прогулок на свежем воздухе, движения, занятий физкультурой и спортом для здоровья
Самые полезные продукты	Кухня юного туриста	Рацион питания туриста. Польза овощей и фруктов, молочных продуктов, мяса, рыбы, хлеба и круп
Удивительные превращения пирожка	Кухня юного туриста	Соблюдение режима питания и движения в походе. Гигиена питания
Кто жить умеет по часам	Безопасность юного туриста	Правильное распределение времени и соблюдение режима движения и отдыха в походе
Вместе весело гулять	Занятие – диспут «Какую пользу человеку приносят экскурсии и прогулки»	Польза прогулок на свежем воздухе

Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	Что приготовить туристу на завтрак	Что приготовить туристу на завтрак
Плох обед, если хлеба нет	Готовим обед	Обед – обязательный дневной прием пищи
Время есть булочки	Что такое перекус	Организация перекусов на маршруте похода. Перекус, полдник или как его не назови и его значение
Пора ужинать	Ужин на костре	Ужин – обязательный вечерний прием пищи. Тонкости приготовления ужина на костре
Веселые старты	Игротехническая лаборатория «В лес с картой»	Игротехническая лаборатория «В лес с картой»
На вкус и цвет товарищей нет	Туристические навыки и умения по организации дневок	Особенности питания в походе
Как утолить жажду	Основные туристские правила	Питьевой режим в походе. Приготовление напитков
Что помогает быть сильным и ловким	Прогулки и экскурсии в природу укрепляют здоровье	Как сохранить силы в походе
Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	Собираемся в поход	Как сохранить силы
Праздник здоровья	Игровое занятие	Игровое занятие

	«Необыкновенное путешествие в мир туризма»	«Праздник здоровья»
--	--	---------------------

- **Диагностика результатов реализации объединения тем программ.**

Педагог должен иметь четкое представление о том, чему будет оно способствовать и каких результатов должен достичь.

- **Планирование, объединение информации из разных предметных областей, и ее корректировка.**

На этом этапе чрезвычайно важно педагогу правильно определить главную цель интегрированного занятия, чтобы взять только те сведения, которые необходимы для ее реализации, чтобы правильно объединить блоки информации разных программ, сохранив самостоятельность и специфику каждой программы. Важно найти место работы на занятии с рабочей тетрадью «Разговор о правильном питании» («Разговор о здоровье и правильном питании»), что не предусмотрено программой «Я познаю мир». Ребятам такой вид деятельности очень нравится. Они с большим удовольствием разгадывают предложенные кроссворды, отгадывают загадки, отвечают на вопросы, делают иллюстрации, раскрашивают, выполняют предложенные задания. Это позволяет познакомить их с теорией в увлекательной форме, и стимулирует активное получение знаний. Для проведения занятий по программе «Я познаю мир» необходимы определенные условия (спортивные площадки, природные полигоны, специальное оборудование). Интеграция программ дает возможность организовать учебный процесс, как на спортивной площадке, так и в стенах учебного кабинета (при плохих погодных условиях).

Структура таких занятий отличается сжатостью материала, взаимосвязанностью материала, большой информативной емкостью используемого материала.

- **Поиск интересных форм, методов и приемов организации учебного процесса.**

1. Ведение на занятиях рубрики «Это интересно»

Сообщение информации о продуктах питания, о физиологии питания, о предметах сервировки, о правилах этикета и т.п. Иногда это жизненно важная информация, иногда просто полезная, а иногда просто факты, которые никуда не применить. Но ведь интересно же! Почему бы их не использовать во время проведения занятий, связанных с кухней юного туриста.

✓ Во время жары организм теряет большое количество влаги. Вместе с потом из организма уходят и минеральные вещества. Вот почему важно постоянно восстанавливать водносолевой баланс организма. Ошибочным бывает рассуждение – увеличивать количество питья. Слишком большое количество употребляемой жидкости нежелательно, поскольку избыток воды является нагрузкой для организма.

Для того чтобы утолить жажду, часто достаточно прополоскать рот или сделать небольшой глоток. Помогает также кусочек лимона, кислого леденца.

Для утоления жажды можно использовать только столовую минеральную воду.

Одним из наиболее распространенных и полезных напитков, является морс. Морс можно приготовить из клюквы, смородины, малины и других ягод. Принцип приготовления морса следующий. Ягоды заливают кипятком и кипятят в течение 5-10 минут. Затем отвар процеживают, добавляют сахар и доводят до кипения.

Следует помнить, что поддержание водного баланса организма осуществляется не только за счет жидкости, которую мы пьем, но и за счет воды, входящей в состав пищи. Практически все продукты, помимо питательных веществ, содержат в своем составе воду.

Овощи, фрукты помогают восстанавливать водно-солевой баланс организма. Сок этих растительных продуктов содержит много воды, а также минеральные вещества, прежде всего натрий и калий (именно эти вещества уходят из организма с потом).¹

✓ У жителей Средней Азии во время жары принято пить горячий чай. Считается, что при высоких температурах он лучше утоляет жажду, чем холодные напитки.

✓ Салфетки были известны еще в Древней Греции. Ими служили листья фигового дерева. Полотняные салфетки использовались и в Древнем Риме. В эпоху средневековья они распространились в Европе. Интересно, что особой популярностью салфетки пользовались в тех странах, где мужчины носили бороды и усы. А вот в Англии, где мужчины брились, салфетки были распространены мало.

Самым древним столовым прибором является ложка. В русских летописях XII- XIII веков она упоминается как совершенно необходимый и привычный для еды предмет. В Скандинавии, Финляндии является символом дружбы и добрососедства. Ее до сих пор дарят лучшим друзьям, выражая тем самым свое отношение.

Вилка – самый «молодой» из столовых приборов. Точная дата ее рождения – 1072 г., а место рождения – Византия. Она была изготовлена в императорском дворце в единственном экземпляре и предназначалась для византийской принцессы Марии Иверской. Можно считать, что именно Мария изобрела вилку, так как посчитала для себя унизительным есть руками. В России вилку ввел в обиход Петр Первый. Простой народ стал пользоваться вилками только в XIX веке.

Настоящие тарелки появились сравнительно недавно – в Европе около XV века (причем они были квадратной формы), а в России – веком позже. До

¹ Что нужно есть в разное время года?. - sch498.mskobr.ru.

этого роль тарелок выполняли миски, причем даже при королевском дворе подавали общие миски, из которых ели несколько человек.²

✓ Пятнадцать тысяч лет назад человек впервые употребил в пищу зерна диких злаков. Это был человек каменного века – сильный и смелый охотник, делающий самые первые шаги в истории человечества. На заболоченных равнинах послеледниковой Европы, в плодородных долинах Нила и Месопотамии, в степях Палестины, обдуваемых жаркими ветрами, в густых лесах Северной Америки – всюду на земле, которую еще предстояло познать, – бродили далекие наши предки, люди с тугими луками и длинными стрелами, с каменными топорами и тяжелыми дубовыми палицами. Они собирали семена диких злаков и ели их в сыром виде. Миновало много веков, прежде чем человек научился растирать зерна между камнями и смешивать их с водой. Тогда же появились грубые каменные терки для муки, первая мука и первый хлеб. Это было самое первое открытие хлеба.

Хлеб наш родился на свет в виде жидкой мучнисто-зерновой каши, которую и сегодня еще употребляют в пищу как хлебную похлебку многие жители Востока и африканских стран.

Так, занимаясь охотой, человек каменного века попутно начал готовить себе зерновую пищу из дикорастущих злаков. Но дикорастущая пшеница очень трудно обмолачивалась – ее зерна с трудом отделялись от колоса. Стараясь найти какие-нибудь способы, которые облегчили бы обмолот зерен, люди тех далеких эпох совершили еще одно открытие хлеба.

Они подметили, что зерна отделяются от колосьев гораздо легче, если их предварительно нагреть. Для этого они вырывали неглубокие ямы, нагревали в них камни и на эти камни клали колосья собранных злаков. Однако второе открытие хлеба заключалось не в этом.

Вообразим себе, что в одной из таких ям небольшую часть колосьев перегрели сильнее, чем это требовалось для обмолачивания. Что послужило причиной – небрежность ли мастера, слишком сильно накалившего камни в

² Это интересно. - studydoc.ru.

яме, или неопытность его учеников – этого мы не узнаем никогда. Но именно благодаря этому случаю зерно поджарилось, и человек обнаружил, что это хорошо. он раздробил такое поджаренное зерно, смешал его с водой и сазу понял, что еда получилась гораздо вкуснее той каши из обычных сырых зерен, которую он ел прежде.

Это и было второе открытие хлеба, основанное на пока еще робком использовании великого огня, чуть-чуть заметном его дуновении на хлебные зерна, постепенно преобразующиеся в хлеб.³

Педагог может начинать занятие с рубрики «Это интересно», используя занимательный материал для общего развития воспитанников, а может использовать имеющуюся информацию при работе с тетрадью, дополняя имеющийся материал информацией «Это интересно».

Например,
стр.8-9. Авторы тетради предлагают определиться с выбором самых полезных продуктов. Педагог может предложить ребятам купить продукты для утоления жажды (в том числе и во время похода). Правильность выбора подтвердить информацией из рубрики «Это интересно».

стр. 12. Предложено задание «Выбери 5-6 наклеек полезных продуктов и приклей их на корзину. Можешь дорисовать другие полезные продукты самостоятельно». Педагог может предложить сделать выбор продуктов в поход для утоления жажды.

стр. 50-53. Авторами тетради предложен интересный диалог героев о том, как утолить жажду. Его можно проиграть по ролям – как итог занятия.

2. Поиск информации «Хочу знать»

Можно предложить ребенку найти самостоятельно в справочных источниках, в художественной литературе, на сайтах «Интернет»

³³ Патт В.А. Наш хлеб. – М.: Легкая и пищевая промышленность, 1984. – С.7.
Юрьева М.Н. МБОУ «СОШ № 3 г. Строитель»

информацию, а можно в игровой форме. Будет интересно, да и запомнится лучше.

1) Перепутавшиеся предложения

В каждом предложении слова располагаются в определенном порядке. Если этот порядок изменится, предложение может потерять смысл. Представьте, что в некоторых предложениях слова решили поиграть в чехарду и перепутались. Помогите предложениям вернуть свой первоначальный вид, а для этого расставьте слова в нужном порядке. Внимание: при выполнении задания нельзя использовать дополнительные слова, а также нельзя оставлять «лишние» слова, все они должны войти в состав предложения.

Правила питания на маршруте

- ❖ активным на сколько исходя будет калорий Нужно и, количество знать из этого, посмотреть необходимых поход
- ❖ богатым продуктам Особое (сало, масло, сыр) внимание жирами уделяем
- ❖ клеток организму кислоты для Жирные питания необходимы
- ❖ для (орехи, мясо, молоко, шоколад, какао) мышц Белковая восстановления еда важна
- ❖ энергии (овощи, крупы, сухофрукты) – источник Углеводы
- ❖ Нужно все

Восстановленный текст

Правила питания на маршруте

Нужно знать, на сколько активным будет поход, и, исходя из этого, посмотреть количество необходимых калорий. Особое внимание уделяем продуктам, богатым жирами (сало, масло, сыр). Жирные кислоты необходимы организму для питания клеток. Белковая еда (орехи, мясо, молоко, шоколад, какао) важна для восстановления мышц. Углеводы (овощи, крупы, сухофрукты) – источник энергии. Нужно все!

Быстроприготовляемость продуктов в походе

- ❖ не затрат еды с точки продуктов на готовку Быстроприготовляемость зрения рассматривать времени стоит
- ❖ смесей супов выбирая обращайтесь Именно поэтому, полуфабрикатов продукты или приготовления в магазине, иных круп, на время тех внимание или
- ❖ 25 каши дать придется достаточно другие варить залить и минут до кипятком постоять Одни

Восстановленный текст

Быстроприготовляемость продуктов в походе

Быстроприготовляемость продуктов стоит рассматривать с точки зрения не затрат времени на готовку еды. Именно поэтому, выбирая продукты в магазине, обращайтесь внимание на время приготовления тех или иных круп, смесей супов или полуфабрикатов. Одни каши достаточно залить кипятком и дать постоять, другие придётся варить до 25 минут.

Можно тексты для выполнения задания «перепутавшиеся предложения» брать из тетради «Разговор о правильном питании». Тогда воспитанники смогут сами проверить восстановленный текст. Или, наоборот, из предложенных текстов в рабочей тетради составлять задания самостоятельно, меняя предложения местами.

2) Спрятавшиеся слова

Среди предложенных букв, записанных в произвольной последовательности, спрятались слова. Найдите эти слова, обозначающие ингредиенты для приготовления каши на завтрак. (Можно не давать подсказку, а наоборот предложить, что можно приготовить из найденных слов-ингредиентов туристу в походе).

- ❖ оплаопрррргунйщшговрисддддддддсхоедвлыоррргпоооожмолокоэ дщловлвдхезншнлпдпъмбкрупалвогнуиврыидвлаоатмтсвюыызхуужводаъмбв зыэыэюдждзщшегегрпритсьчдыдмаслоджждлвоататмъмбаддалагугтщгугнкн ккраасьсбцукатыладажажааэзещкшугнжажаэдмбмсольдвлвогцнуппввлвдсах артил

Сухое молоко, крупа, вода, масло, цукаты, соль, сахар. Можно сварить кашу.

❖ ловшгенушщццоададпцвмятадлызушкшегераллдхыъьыдвлвлвовстсбч
юябыдлклоклводажэдллаушщакзхахдадалвололврвлрашвгщцщцововжвовловлд
ырлвжлвлцлвзщцщцщцузщцушщшщцоуойойылесныеягодыщцшкшгцршларлцдыл
вововсахархззддлоошвггырыыобылдыдвдвжжыдылылвомсзсххцзшущггравлвд

Мята, вода, лесные ягоды, сахар. Можно приготовить лесной чай, очень популярный среди туристов. В этом чае много микроэлементов, витаминов, ароматических веществ, поэтому он обладает лечебными свойствами. Заваривают лесной чай, как и обычный, только ягоды перед заваркой измельчают.

3) Собираем информацию

Текст с определенной информацией разрезан на части. Чтобы познакомиться с информацией, необходимо собрать части. Можно усложнить задание: не просто собрать части, как пазлы в одно целое, а еще и найти их (проведение квест-игры) или получить их за выполнение определенных действий (демонстрация практических умений или теоретических знаний).

4) Собери подсказки

Чтобы познакомиться с информацией, ее необходимо найти, а для этого необходимо выполнить определенные задания - подсказки. Например, завязываем правильно узел – получаем картинку (рюкзак), отвечаем на вопрос – получаем картинку (тетрадь), называем правильно топографический знак – получаем картинку (палатка) и т.д. Из всех полученных картинок находим лишнюю (тетрадь). Это первая подсказка. Определяем правильно, где север по компасу – получаем карточку (58), называем, как без компаса определить, где север – получаем карточку (3), вспоминаем, как можно самим сделать компас из подручных материалов – получаем карточку (7) и т.д. Из всех полученных карточек находим лишнюю (58 – двузначное число). Это вторая подсказка (искать надо в тетради на стр. 58).

3. Учение с увлечением. Использование игрового материала

1) Конкурс «Кулинаров»

Ребятам необходимо собрать рецепты приготовления напитков. Затем совместно выпустить кулинарную книгу с рецептами. Можно усложнить задание. Подобрать рецепты приготовления напитков для холодного времени года, напитков для жаркого времени года.

2) Эстафета «Готовим вкусно!»

Учащиеся делятся на команды. Перед ними на небольшом расстоянии находятся продукты (можно использовать картинки продуктов или карточки с их названием). Получив задание (например, сварить уху), каждый из них по очереди должен добежать до продуктов, взять необходимый продукт для приготовления названного блюда, и вернуться обратно. Та команда, которая наполнит кастрюлю быстрее и правильнее побеждает.

3) Игра – раскраска «С собой в поход»

Проводится в условиях кабинета. На листе изображены различные продукты питания. Необходимо раскрасить только те, которые можно взять с собой в поход.

4) Игра «Что лишнее»

Из предложенных комбинаций выбрать лишнее и объяснить свой выбор.

1. Гречневая крупа, сгущенка, кефир, орехи и сухофрукты.
2. Овсяная крупа, макароны, свежемороженая рыба, сладости (цукаты, изюм).
3. Картофель, сладости (печенье и пирожные), леденцы, чай.

5) Игра «Готовим еду»

Необходимо выбрать набор продуктов для приготовления завтрака, обеда, ужина в походе.

завтрак

обед

ужин

сгущенка, рыбные консервы, чай, кофе, сухофрукты, кисель, макароны, тушёнка, соль, сахар, рисовая крупа, овсяная крупа, растительное масло, специи, леденцы, сухари, морковь, лук, цукаты, орехи, сало соленое, гречневая крупа, халва, рисовая крупа, изюм, карамели, хлеб

Подсказка

Завтрак

Что у нас будет на завтрак, зависит от сложности дневного перехода. Если к обеду мы уже будем на месте, то нам нужна только «быстрая энергия» - углеводы и глюкоза, поэтому кушать мы будем молочную кашу. Если же нам предстоит длительный переход, то в рацион стоит добавить жиров, они выделяют энергию постепенно, давая силы долгое время. В этом случае кушать мы будем что-то с тушенкой, будет это гречка, вермишель или рис не важно. Ну и конечно, после основного блюда нас ждет чай или кофе с вкусными сухарями или халвой.

Обед

Если переход не большой, то обедать мы будем на новой стоянке. Скорее всего это будет суп с тушенкой или каша. Но часто бывает, что время обеда нас «застает под рюкзаками», тогда около 13.00 мы делаем большой привал на перекус. Дежурные режут хлеб, сало и делят курагу, изюм, разные орехи – эти продукты высококалорийны и дадут вам сил дойти до лагеря.

Ужин

Ужин наступает по приходу в лагерь, обычно это 18-19 часов. Мы стараемся сделать рацион наиболее разнообразный, поэтому на ужин будем кушать то, чего давно не ели. После длительного перехода нам нужно восстановить запас сил, поэтому нужна высококалорийная пища – это может быть суп или каша с тушенкой. Пить мы будем чай или компот из сухофруктов.

б) Игра «Скатерть – самобранка»

Во многих сказках герои пользуются услугами скатерти-самобранки. Причем волшебную скатерть можно встретить в сказках самых разных

народов. Попробуйте нарисовать то, что должно быть на скатерти-самобранке:

- во время перекуса в однодневном походе;
- на ужине в многодневном походе;
- на завтраке в походе по горам Кавказа;
- на обеде многодневного водного похода
- на зимней прогулке в лес.

Можно рисовать, можно делать аппликацию из заранее приготовленных иллюстраций.

7) Игра «В магазин за покупками»

Импровизационная игра. Воспитанники отправляются в магазин, чтобы купить необходимые продукты к походу (можно использовать картинки продуктов, можно таблички с названиями продуктов). Свой выбор необходимо объяснить, имея инструкцию: «Туристы предъявляют к продуктам достаточно жесткие требования: легкость и калорийность; пригодность и транспортабельность; вкусовые качества».

Предложенные продукты: арбуз, сосиски, копченое мясо, зефир, лимонад, изюм, орехи, тушенка, соленая рыба, рыбные консервы, батон, ржаные сухари, клубничное варенье в литровой банке, сметана, растительное масло, творог, сушеная зелень, сельдерей, крабовые палочки и т.д.

8) Игра на внимательность «Восстанови по памяти»

Как бы не были вкусны овсянка с изюмом на завтрак и макароны с тушенкой на ужин в походе обязательно хочется что-нибудь «заточить». Карманка, вкусняшка – как только не называют туристы перекус. Есть продукты, которыми перекусывать в походе не только вкусно, но и полезно. Итак! Топ 5 продуктов, которые помогут заморить червячка с пользой для голодного походного организма.⁴ Смотрим в течение 30 секунд и запоминаем, что можно использовать во время перекуса в походе.

⁴ bgonki.ru.

Предлагается картинка с изображением или записью соответствующих слов: изюм, орешки, сухофрукты (курага, чернослив, финики, инжир, сушеные яблоки), цукаты, шоколад, копченый сыр, сухари.

9) *Игра (с использованием тетради «Разговор о правильном питании») «Составь меню»*

На странице №__ найдите продукты и попробуйте составить меню так, чтобы использовать их все для приготовления завтрака, обеда и ужина в однодневном походе.

10) *Игра (с использованием тетради «Разговор о правильном питании») «Найди лишнее»*

На предложенной странице (например, стр. 10) найти названия продуктов и распределить их по группам: продукты, которые можно взять с собой в поход, продукты, которые брать с собой нельзя.

11) *Игра (с использованием тетради «Разговор о правильном питании») «Назови как можно больше».*

На предложенной странице (например, стр. 6) необходимо обратить внимание на пословицу, которая записана с помощью букв. Необходимо постараться назвать как можно больше слов, начинающихся с букв, обозначающих продукты питания. Можно усложнить задание и составлять слова, обозначающие продукты, которые можно брать с собой в поход или наоборот какие нельзя.

А что предлагают авторы тетради.

- Разгадай кроссворд.
- Выбери добавки для каш.
- Придумай и нарисуй десерты.
- Напиши или нарисуй, из каких ягод, фруктов и овощей можно сделать соки.
- Отгадай загадки про овощи, из которых можно приготовить витаминные салаты.
- Раскрась ту часть растения, которую мы едим.

- **Непосредственное проведение интегрированного занятия.**
- **Анализ и оценка результатов проведения занятия.**

Поиск ответов на вопросы: «Что получилось», «Что не получилось?» для устранения недочетов при дальнейшем использовании интегрированных занятий и проведения соответствующей корректировки.

Проведение интегрированных занятий имеет определенные преимущества:

- Способствуют формированию целостного восприятия материала, так как происходит его рассмотрение с разных сторон, знания из разных областей дополняют друг друга.
- Предусматривает расширение и углубление знаний, расширение кругозора и имеет значительно больше возможностей.
- Развивает познавательный потенциал воспитанников.
- Использование различных видов работы, не характерных для проведения занятий по одной из программ, способствует поддержанию внимания на высоком уровне.
- Взаимопроникновение двух программ обеспечивает стабильность в освоении знаний.

Показателем эффективности реализации интегрированных занятий по программам «Я познаю мир» и «Разговор о здоровом и правильном питании» являются мониторинг заинтересованности воспитанников и демонстрация результатов освоения программного материала в туристско-познавательных экспедициях («Ах! Супчик объеденье!», «На поляне, у костра»), в походе в конце учебного года «С рюкзаком за спиной. Вместе весело шагать», во время пешеходных прогулок в течение года.

Примером объединения темы занятия кружка «Что приготовить туристу на завтрак» программы «Я познаю мир» с темой занятия «Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной» программы «Разговор о здоровом и

правильном питании» служит разработка занятия «Что приготовить туристу на завтрак».

Тема: «Что приготовить туристу на завтрак»

Цель: создание условий для формирования понятия о здоровом и правильном питании.

Задачи:

Предметные

- Способствовать расширению знаний о пользе каш, о содержащихся в них полезных веществах.
- Способствовать усвоению знаний о процессе подготовки сырья и последовательности приготовления гречневой каши на костре.
- Формировать умение использовать различные ингредиенты для улучшения вкуса приготовленной каши.
- Формировать умения использовать личный опыт и знания своих сверстников, активизации познавательной деятельности.
- Способствовать развитию стремления сохранять свое здоровье.

Метапредметные

- Развивать умение строить рассуждения, проводить сравнение.
- Способствовать формированию навыков поиска и выделения необходимой информации, умения делать выводы на основе имеющихся данных.
- Формировать УУД:
 1. Регулятивные УУД:
 - принятие заданной учебной цели;
 - развитие умения контролировать свою деятельность по ходу выполнения заданий;
 - планирование совместно с педагогом своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
 - адекватное принятие оценки взрослого.

2. Познавательные УУД:

- обобщение полученных знаний;
- осуществление познавательного интереса к обучению.

3. Коммуникативные УУД:

- создание условий для учебного сотрудничества с педагогом, сверстниками;
- формирование умения работать в группе;
- контролирование действий партнеров;
- формирование эмоционально-позитивного отношения к учебному процессу;
- умение учитывать мнения сверстников.

Личностные

- Включаться в деятельность на личностно-значимом уровне.
- Осознавать ответственность за общее благополучие детского коллектива.

Методы и формы обучения: частично-поисковый, проблемное изложение, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, работа в группе.

Оборудование и технические средства обучения: средства ТСО, буквы (К, А, Ш, А), карточки с подсказками, инвентарь для приготовления каши на костре (костровое, котелок, спички, вода, крупа, соль, ложка и т.д.) и другие предметы быта, разные виды круп, конверты с картонными осколками тарелок желтого, голубого, зеленого, розового цвета, карточки с названиями добавок для каши, реквизит, необходимый для инсценировки.

Ход занятия

1. Организационный момент

- 1) Проверка готовности к занятию.
- 2) Эмоциональный настрой на занятие.

Ребята, посмотрите друг на друга. Мы спокойны, добры, приветливы. Мы все здоровы. И это самое главное. Глубоко вдохните и выдохните. Выдохните обиду, злость, беспокойство, усталость. Вдохните спокойствие, уверенность, вдохновение.

2. Актуализация знаний

- Что приготовить туристу на завтрак? Согласно народной мудрости, завтрак необходимо съесть самому, обед разделить с другом, а ужин отдать врагу. Для походной жизни это почти полностью справедливо, по крайней мере, прием пищи в утренние часы позволяет подготовить организм к предстоящим нагрузкам и должен быть сытным, но не обильным ведь впереди долгий и трудный день. Опытные туристы вам обязательно порекомендуют это блюдо. Какое? Вы мне скажите сами, расшифровав его название. За каждый правильный ответ вы будете получать букву. Сложив буквы в определенной последовательности, назовете слово.

1. Это питательное вещество является строительным материалом для нашего организма. Его много в молочных продуктах, рыбе, мясе.

- Это белок. И вы получаете букву А.

2. Это такие вещества, при недостатке которых организм слабеет, человек быстро устает, плохо выглядит. Более ста лет назад русский врач Н.И. Лунин доказал, что организм любого живого существа в них нуждается. Недаром слово происходит от латинского слова «вита», что означает «Жизнь».

- Это витамины. И вы получаете букву В.

3. Главная роль этого питательного вещества заключается в доставке энергии. Назовите его. Продукты, содержащие это вещество, оставляют жирный след.

- Это жиры. И вы получаете букву К.

4. Группа органических соединений, необходимая наряду с белками и жирами для жизнедеятельности организма. Они делают продукты, в которых содержатся, сладкими.

- Это углеводы. И вы получаете букву Ш.

- Углеводы, белки, жиры и витамины содержатся в продуктах питания. Все эти питательные вещества необходимы человеку для возможности

осуществления всех процессов жизнедеятельности. Но мне хочется узнать, какое слово у вас получилось?

- Каша. Правильно. Туристы остановили свой выбор на этом замечательном блюде, который каждый из нас любит с детства не только потому, что каша – самая здоровая пища на завтрак, но и по ряду других причин. Давайте вместе с вами найдем объяснение этому выбору. Помогут вам карточки-подсказки. Надо из предложенных ответов выбрать правильные.

- *Каша питательна.*
- Каша представляет смесь из синтетических добавок и заменителей.
- Жир является основным компонентом данной еды.
- *Каша легко усваивается организмом.*
- *Кашу легко приготовить в походных условиях.*
- Очень калорийна.
- *Быстрое приготовление.*
- *Доступна по цене.*
- Каша не содержит натуральных компонентов.
- Употребление каши приводит к нарушению пищеварения, снижения иммунитета.
- *Каша вкусна.*
- *Помогает находиться в хорошей физической форме.*

- Вы справились с заданием. Каша – самая доступная, безвредная еда. Это источник энергии. «В каше – сила, в каше – смелость, в каше – русская душа!» - именно так говорили об этом блюде наши предки.

- На самом деле сварить кашу – далеко не простое дело. Давайте сегодня попробуем вместе приготовить кашу на костре.

3. Открытие нового знания

Задание 1. «Что надо для приготовления каши»

- Из предложенного необходимо выбрать только то, что понадобится для приготовления каши на костре в походе.

(Ребята выбирают по очереди то, что необходимо для приготовления каши на костре, объясняя свой выбор. Например, котелок, то в чем варить; соль для улучшения вкуса; вода, без нее нельзя сварить кашу; дрова для разжигания костра; спички, то чем разжечь костер; тушенка для того, чтобы каша была питательнее, вкуснее; ложка для того, чтобы помешивать кашу; костровое оборудование для того, чтобы было на чем разместить котелок для приготовления каши).

- Чего не хватает еще?

- Не хватает самого главного – крупы. Крупа является одним из основных продуктов переработки зерна. Сегодня я предлагаю вам выбрать для приготовления каши крупу, о которой говорится в загадке: «Черна, мала крошка, соберут немножко. В воде поварят, кто съест – похвалят». Это гречка.

Познавательная минута

(по материалам книги Осипова Н.Ф. «Про гречиху и пшеницу, кукурузу и горчицу...»)

(слайд 1) Когда цветёт гречиха, не видно ни зелени, ни земли - одни лишь бледно-розовые цветочки, сплошной ковёр цветов.

(слайд 2) А над этим необыкновенным ковром - удивительный медовый аромат. Ведь гречиха - один из лучших медоносов.

(слайд 3) Недаром пчёлы летят на гречишные поля даже издалека.

(слайд 4) Пройдёт немного времени, и на месте цветочков появятся маленькие «орешки», висящие на тоненьких стебельках.

(слайд 5) Это и есть семена - та самая будущая гречневая крупа, ради которой возделывают растение.

Люди давно уже оценили гречиху и стали сеять её на полях. Но в Европе она появилась всего лет пятьсот назад, а в России - и того меньше.

(слайд 6) Сейчас в нашей стране под посевами гречихи занято больше площади, чем во всех странах мира, вместе взятых.

- А сможете ли вы узнать гречневую крупу? Давайте проверим.

Задание 2. «Угадай крупу»

- С завязанными глазами на ощупь из предложенных круп надо найти гречневую. Можно называть крупы, демонстрируя тем самым свои знания (педагог дополняет знания ребят, небольшими сообщениями):

- манка (пшеничная крупа грубого помола со средним диаметром частиц от 0,25 до 0,75 мм, производится в основном из твёрдых сортов пшеницы);
- овсяные хлопья (вырабатываются из овса путем пропаривания, шелушения и шлифования);
- перловая крупа (обыкновенная перловая крупа производится из ячменя);
- пшено (пшено это семена проса, растение, которое является одним из древнейших культур);
- рис;
- ячневая крупа (представляет собой дробленые зерна ячменя различной формы);
- гречка.

- Почему именно гречневая каша, спросите вы?

- Ее можно назвать одной из наиболее вкусных и популярных. А какая она полезная! Ее не зря называют царицей всех круп. Она содержит железо, калий, фосфор, кальций, витамины и другие полезные микроэлементы. Врачи ценят гречку за большое содержание рутина. Это вещество делает стенки кровеносных сосудов более плотными. Словом, не каша, а настоящая мини аптека, приготовленная для нас самой природой.

- Пословицей правда молвится.

Задание 3. «Собери пословицу и объясни ее значение»

Гречневая	матушка	ржаной -	батюшка
наша,	каша -	родной!	хлебец

Гречневая каша – матушка наша, хлебец ржаной – батюшка родной!

Задание 4. Восстанови текст «Последовательность варки гречневой каши на костре»

- В каждом предложении слова располагаются в определенном порядке. Если этот порядок изменится, предложение может потерять смысл. Представьте, что в некоторых предложениях слова решили поиграть в чехарду и перепутались. Помогите предложениям вернуть свой первоначальный вид, а для этого расставьте слова в нужном порядке. Вот эти предложения. Внимание: при выполнении задания нельзя использовать дополнительные слова, а также нельзя оставлять «лишние» слова, все они должны войти в состав предложения. Для того, чтобы предложение получилось правильным, в некоторых словах можно изменить окончание.

- Давайте восстановим текст и узнаем последовательность варки гречневой каши.

- Крупу, перебрать, гречневую
Перебрать гречневую крупу (Чтобы очистить гречку от сора и примесей, ведь не всегда удастся купить уже очищенную и перебранную крупу).
- Раз, в, промыть, несколько, воде
Промыть несколько раз в воде (Можно проточной водой в сите, или в кастрюле (котелке) в нескольких водах).
- И, крупы, быть, воды, 1:2, соотношение, должно
Соотношение крупы и воды должно быть 1:2. (Например, если у вас есть стакан гречневой крупы, требуется залить ее в кастрюле двумя стаканами воды. Вообще от количества воды зависит, какой будет каша – жидкой или густой).
- Воду, подсоленную, засыпать, в крупу, кипящую
Засыпать крупу в кипящую подсоленную воду.
- 5, пусть, с, покипит, крупой, вода, минут

Пусть вода с крупой покипит 5 минут.

- Убавить, жар

Убавить жар. (При этом не надо слишком часто приоткрывать крышку и заглядывать в котелок, этим вы только помешаете каше довариться как следует.

4. Обобщение и систематизация знаний

- Теперь каждый из вас знает, как приготовить гречневую кашу. Думаю, что процесс ее приготовления принесет вам радость и удовольствие.

Инсценирование

(Инсценировка материала из рабочей тетради для школьников «Разговор о правильном питании» (стр. 30-31). Ребята могут заранее приготовить сценку для занятия, а могут непосредственно на занятии сыграть роли)

- Что это за голоса? О чем идет разговор?

Аня Почему о некоторых людях говорят: «Он мало каши ел?»

Бабушка Так обычно говорят о слабых. А каша – очень полезная еда на завтрак, она помогает детям вырасти здоровыми и сильными, потому что в ней много полезных веществ.

Папа Кашу полезно есть и взрослым. Я, например, очень люблю гречневую кашу.

Катя Но ведь каждый день есть кашу невкусно!

Мама А мы сейчас попробуем сделать кашу вкусной, и у всех ее вкус будет разным.

Папа В свою кашу я положу яблоки и орешки.

Катя Я тоже хочу орешки, но с вареньем.

Бабушка Возьмите банан и киви. А я положу ложечку меда.

Аня Я хочу кашу с киви и с медом!

Мама Я возьму пару ягод чернослива и кураги.

Папа Не забудьте положить кусочек масла.

Катя Я слышала, говорят: «Кашу маслом не испортишь».

Бабушка Если положить много масла, каша будет очень жирной. Это бесполезно и невкусно.

- Ребята, давайте мы с вами подумаем, что можно добавить в нашу гречневую кашу, чтобы изменить ее вкус. Для этого разделимся на группы. Перед каждым из вас лежит осколок тарелки. Надо собрать их вместе, склеить, чтобы получилась тарелка одного цвета (желтого, голубого, зеленого, розового).

- Вы справились с заданием и разделились на четыре группы. У каждой группы своя тарелка. В тарелку вы и будете добавлять ингредиенты, которые, по вашему мнению, улучшат вкус гречневой каши, сваренной сегодня вместе с вами на костре.

Работа по группам «Выбери добавки для каши»

(Перед учащимися каждой группы – конверт, в котором карточки с названиями добавок (можно использовать карточки с изображениями ингредиентов): молоко, сгущенное молоко, сахар, сухофрукты, цукаты, изюм, орехи, варенье, мед, тушенка, сливочное масло, сыр, творог, брынза, укроп, петрушка, сладкий перец, помидоры, томатная паста, грибы, лук, вареные яйца, морковь, специи, сливки, куриный паштет, сало, чеснок. Они выбирают нужные карточки, приклеивают их на свои тарелки, записывают прилучившийся рецепт).

- Думаю, рецепты наших кулинаров в полной готовности быть зачитанными во всеуслышание.

- Давайте узнаем, что у вас получилось. Что вы добавили? Почему?

- Предлагаю вам узнать рецепты у тех, кто любит готовить кашу на завтрак на костре во время походов.

Видеообращение (можно заменить письмами для ребят от бывалых туристов)

1. Мы любим компанией путешествовать с рюкзаком за спиной. Любим еду, приготовленную на костре, в том числе и гречневую кашу. На завтрак ее готовим так: крупу заливаем водой, доводим до кипения,

добавляем соль, сахар по вкусу. Почти в готовую кашу добавляем сгущенное молоко, снимаем с огня, закрываем крышкой и даем время, чтобы гречневая каша томила без огня. Через 15-20 минут раскладываем кашу по тарелкам. Получается сладкая каша на молоке. Очень вкусно!

2. Когда предстоит нелегкий путь, требующий большой затраты сил, в самую пору задуматься, что приготовить на завтрак. Решение проблемы – гречневая каша с тушенкой. В готовую гречневую кашу добавляем тушенку, все перемешиваем. И вкусно и сытно!
3. А вы никогда не пробовали гречневую кашу с жаренным на костре салом? Как это вкусно! Пальчики оближешь!

5. Подведение итогов

- Ребята, смогли ли мы сегодня найти ответ на вопрос: «Что приготовить туристу на завтрак?». Давайте подведем итог:

- ✓ Сегодня на занятии я узнал...
- ✓ Сегодня на занятии я научился...
- ✓ Сегодня на занятии мне было сложно...
- ✓ Сегодня на занятии мне было легко...
- ✓ Сегодня на занятии мне понравилось...
- ✓ Сегодня на занятии меня удивило...
- ✓ Сегодня на занятии мне захотелось...

6. Рефлексия

- Все занятие мы готовили с вами гречневую кашу. Пора ее отведать. Подходите к котелку с кашей. Открываю крышку, и мы ощущаем ее аромат. Ребята,

- если вы считаете, что каша у нас удалась, и вы теперь точно знаете, как сварить ее на костре – продемонстрируйте свое восхищение, восторг;
- если вы считаете, что необходимо повысить свое поварское мастерство, что вы еще не готовы приготовить ее – передайте соответствующей мимикой и жестами.

- Сегодня мы готовили гречневую кашу в стенах учебного кабинета на импровизированном костре, есть предложение продемонстрировать полученные знания в походе. Обязательно надо попробовать вкус гречневой каши по вашим рецептам.