

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ ИМ. В.П. АСТАФЬЕВА)

Факультет начальных классов
Кафедра педагогики и психологии начального образования

Волкова Ольга Сергеевна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Занятия кружка кулинарного искусства «Гости на пороге» как средство повышения уровня культуры питания младших школьников

Направление: 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы:

Инноватика в современном начальном образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой педагогики
и психологии начального образования,
к.пс.н., доцент Н.А. Мосина

09.12.2020 / _____
(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
д.пед.н., профессор Г.И. Чижаква

09.12.2020 / _____
(дата, подпись)

Научный руководитель
к.биол.н., доцент Е.С. Панкова

09.12.2020 / _____
(дата, подпись)

Обучающийся О.С. Волкова

09.12.2020 / _____
(дата, подпись)

Красноярск 2020

Реферат магистерской диссертации

Структура магистерской работы: работа объемом 176 страниц состоит из введения, двух глав, заключения, библиографии (61 источник), 15 приложений. Работа проиллюстрирована 14 таблицами, 8 рисунками.

Цель исследования - на основе теоретического анализа литературы по проблеме исследования разработать и реализовать в опытно-экспериментальной работе занятия кружка кулинарного искусства "Гости на пороге", способствующие повышению уровня культуры питания младших школьников.

Объект исследования - процесс повышения уровня культуры питания младших школьников.

Предмет исследования - занятия кружка кулинарного искусства «Гости на пороге» по повышению уровня культуры питания младших школьников.

Гипотеза исследования - процесс повышения уровня культуры питания младших школьников будет более результативным, если занятия кружка кулинарного искусства «Гости на пороге» направить на:

- расширение знаний о разнообразии продуктов питания и их ствах, значении;
- формирование позитивного эмоционального отношения школьников к кулинарному искусству;
- соблюдение правил личной гигиены и техники безопасности, сервировки стола, этикета; умения готовить вкусные и полезные блюда.

В работе были применены следующие методы исследования: анализ психолого-педагогической литературы, эксперимент, методы статистической обработки данных.

Апробация диссертации происходила на базе МБУДО ЦДО «Радуга» г. Тайшета.

В качестве экспериментального был выбран 4 «А» класс (13 детей в возрасте от 9 до 10 лет).

В качестве контрольного класса был выбран 4 «Б» (13 детей в возрасте от 9 до 10 лет). Общее количество учащихся, принявших участие в эксперименте, составило 26 человек.

В результате проведенного исследования были достигнуты следующие результаты:

1. Проанализирована психолого-педагогическая, методическая и лингвистическая литература по теме исследования.

2. Выявлен актуальный уровень сформированности культуры питания младших школьников.

По уровню знаний о культуре питания в экспериментальном классе: 85 % - низкий уровень; 15 %- средний уровень; 0 % - высокий уровень.

По уровню знаний о культуре питания в контрольном классе: 77 % - низкий уровень; 15 %- средний уровень; 8 % - высокий уровень.

По уровню эмоционального состояния и отношения ребенка к культуре питания в экспериментальном классе: 31 % - низкий уровень; 54 % - средний уровень; 15 % - высокий уровень.

По уровню эмоционального состояния и отношения ребенка к культуре питания в контрольном классе: 8 % - низкий уровень; 69 % - средний уровень; 23 % - высокий уровень.

По уровню поведения детей на кухне в экспериментальном классе: 23 % - низкий уровень; 69 % - средний уровень; 8 % - высокий уровень.

По уровню поведения детей на кухне в контрольном классе: 23 % - низкий уровень; 62 % - средний уровень; 15 % - высокий уровень.

3. С целью результативного повышения уровня культуры младших школьников был разработан и проведены занятия кружка кулинарного искусства «Гости на пороге».

4. Выявлена результативность разработанных занятий кружка кулинарного искусства «Гости на пороге».

Таким образом, достигнута основная цель исследования, разработаны и апробированы занятия кружка кулинарного искусства «Гости на пороге»,

направленные на результативное повышение уровня культуры младших школьников. Установлены положительные изменения у учеников, что подтвердило эффективность занятий кружка кулинарного искусства «Гости на пороге».

Теоретическую значимость исследования заключена в том, что результаты, полученные нами при проведении исследования, могут стать основой для более глубокого изучения возможностей занятий кружка кулинарного искусства «Гости на пороге» как средство повышения кулинарных знаний младших школьников в области культуры питания.

Практическая значимость исследования определяется возможностью использования в практике начальной школы разработанных и апробированных нами занятий кружка кулинарного искусства «Гости на пороге» как средство повышения кулинарных знаний младших школьников в области культуры питания.

Итогом нашего исследования на данном этапе является подтверждение высказанной гипотезы: процесс повышения уровня культуры питания младших школьников будет более результативным, если занятия кружка кулинарного искусства «Гости на пороге» направить на:

- расширение знаний о разнообразии продуктов питания и их свойствах, значении;
- формирование позитивного эмоционального отношения школьников к кулинарному искусству;
- соблюдение правил личной гигиены и техники безопасности, сервировки стола, этикета; умения готовить вкусные и полезные блюда.

Abstract of the Master's thesis

Structure of the master's thesis: the 176-page work consists of an introduction, two chapters, a conclusion, a bibliography (61 sources), and 15 appendices. The work is illustrated with 14 tables, 8 figures.

The purpose of the research is to develop and implement in the experimental work the culinary art classes "Guests on the doorstep", which will contribute to the

improvement of the nutritional level of younger schoolchildren, on the basis of a theoretical analysis of the literature on the research problem.

The object of the research is the process of increasing the level of the nutritional culture of primary schoolchildren.

The subject of the research is classes of the culinary art circle "Guests on the doorstep" to improve the level of nutritional culture of junior schoolchildren.

The hypothesis of the research is that the process of increasing the level of the nutritional culture of primary schoolchildren will be more effective if the classes of the culinary art circle "Guests on the doorstep" are directed to:

- expanding knowledge about the diversity of food products and their properties, meaning;
- the formation of a positive emotional attitude of schoolchildren to the culinary arts;
- compliance with the rules of personal hygiene and safety measures, table setting, etiquette; the ability to cook tasty and healthy meals.

The following research methods were used in the work: analysis of psychological and pedagogical literature, experiment, methods of statistical data processing.

The dissertation was approved on the basis of MBUDO CDO "Raduga" in Taishet.

The 4th "A" class (13 children aged 9 to 10 years) was chosen as an experimental one.

4 "B" (13 children aged 9 to 10 years) were chosen as the control class. The total number of students who took part in the experiment was 26.

As a result of the study, the following results were achieved:

1. Analyzed the psychological, pedagogical, methodological and linguistic literature on the research topic.
2. Revealed the actual level of formation of the nutritional culture of primary schoolchildren.

According to the level of knowledge about food culture in the experimental class: 85% - low level; 15% - the average level; 0% - high level.

According to the level of knowledge about food culture in the control class: 77% - low level; 15% - the average level; 8% is a high level.

In terms of the level of the child's emotional state and attitude to food culture in the experimental class: 31% - low level; 54% are average; 15 % is a high level.

According to the level of the child's emotional state and attitude to food culture in the control class: 8 % - low level; 69 % are average; 23 % is a high level.

By the level of children's behavior in the kitchen in the experimental class: 23% - low level; 69% are average; 8 % is a high level.

By the level of behavior of children in the kitchen in the control class: 15 % - low level; 62% - the average level; 23% is a high level.³ With the aim of effectively raising the level of culture of primary schoolchildren, classes were developed and held for the culinary art circle "Guests on the doorstep".

4. The effectiveness of the developed classes of the culinary art circle "Guests on the doorstep" was revealed.

Thus, the main goal of the research has been achieved, the lessons of the culinary art circle "Guests on the doorstep" have been developed and tested, aimed at effectively increasing the level of culture of primary schoolchildren. There were found positive changes in the students, which confirmed the effectiveness of the culinary art circle "Guests on the doorstep".

The theoretical significance of the study lies in the fact that the results obtained by us in the course of the study can become the basis for a deeper study of the possibilities of classes in the culinary art circle "Guests on the doorstep" as a means of increasing the culinary knowledge of junior schoolchildren in the field of food culture.

The practical significance of the study is determined by the possibility of using in the practice of elementary school the developed and tested by us classes of the culinary art circle "Guests on the doorstep" as a means of increasing the culinary knowledge of younger schoolchildren in the field of food culture.

The result of our research at this stage is the confirmation of the hypothesis stated: the process of increasing the level of the nutritional culture of primary school-

children will be more effective if the classes of the culinary art circle "Guests on the doorstep" are directed to:

- expanding knowledge about the diversity of food products and their properties, meaning;

- the formation of a positive emotional attitude of schoolchildren to the culinary arts;

- compliance with the rules of personal hygiene and safety measures, table setting, etiquette; the ability to cook tasty and healthy meals.

Содержание

Введение.....	9
Глава I. Теоретические основы формирования культуры питания младших школьников.....	17
1.1 Культура питания как составляющая здорового образа жизни (исторический аспект).....	17
1.2 Особенности формирования культуры питания в младшем школьном возрасте.....	32
1.3 Развитие культуры питания младшего школьника посредством реализации занятий кружка кулинарного искусства «Гости на пороге»	36
Выводы по главе I.....	48
Глава II. Опытнo-экспериментальная работа по формированию культуры питания младших школьников посредством занятий кружка кулинарного искусства «Гости на пороге».....	52
2.1 Актуальный уровень сформированности культуры питания младших школьников.....	52
2.2 Методические рекомендации по реализации занятий кружка кулинарного искусства «Гости на пороге» для младших школьников.....	68
2.3 Выявление эффективности занятий кружка кулинарного искусства «Гости на пороге» как средства повышения культуры питания младших школьников.....	81
Выводы по главе II.....	93
Заключение.....	95
Библиография.....	97
Приложения.....	103

ВЕДЕНИЕ

В настоящее время вся внеурочная деятельность и дополнительное образование, являясь одной из основных форм в учебном и воспитательном процессе, а также организацией досуга учащихся в свободное от учебы время, перешла на новый образовательный стандарт. Каждая программа внеурочной деятельности и дополнительного образования, независимо от направленности, составлена с учетом возрастных особенностей учащихся и направлена на создание условий для реализации качественного образования и адаптации ребенка к окружающему миру. Ребенку необходимо постоянно развиваться и учиться и если школьная программа даёт только базовые знания, то дополнительное образование приходит в таком случае на помощь [38].

В данном, конкретном случае, хотелось бы более подробно рассмотреть в дополнительном образовании занятия кружка кулинарного искусства «Гости на пороге», которые направлены на повышение уровня культуры младшего школьника.

Почему именно культура питания? Каждому человеку необходимо вести здоровый образ жизни, следить за своим здоровьем и, конечно, правильно питаться. И современное общество разделилось на два лагеря. Одни считают, что здоровый образ жизни это генетика и ничего не делают для того, чтобы сохранить и приумножить свое здоровье, другие, не смотря на то, что со здоровьем сейчас у многих не очень хорошо и хронические заболевания только молодеют, всячески стараются выполнять все рекомендации по оздоровлению и вести здоровый образ жизни. Иногда в одной семье родители разделяются на два фронта. К сожалению, в таких случаях, всегда страдают дети. И виной всему не организованность и не образованность родителей. Чтобы таких неприятностей избежать каждый должен задуматься о своем здоровье. Ведь нарушение только в питании может привести к ряду таких заболеваний как: понижение иммунитета, железодефицитная анемия, сахарный диабет, заболевания связанные с внутренними органами, с суставами и мышцами всего тела и т.д. для предотвращения таких заболеваний и с целью профилактики, человек должен правильно пи-

таться. Особенно правильным, сбалансированным и рациональным должно быть питание у ребенка, для нормального полноценного развития. Как показывает статистика, в последнее время состояние здоровья детей ухудшилось в разы. Стресс, отсутствие питания у ребенка в школе, нарушение режима - все это приводит к различным воспалительным заболеваниям. Главная причина всех заболеваний связанных с нарушением и воспалением желудочно-кишечного тракта, это не правильное питание ребенка, это отсутствие режима питания, это стрессы. Каждый ребенок должен получать полноценное питание три раза в день, и обязательно – горячий обед [33].

«Если ребенок несколько раз жаловался на боль в животе или тошноту, отказывался от еды, или были случаи расстройства пищеварения – возможно развитие дисбактериоза, необходимо обратиться к специалисту», - советует педиатр Виктор Анатольевич Каминский [56].

Поэтому, чтобы избежать подобных случаев и походов к специалистам нужно понимать, что нашим детям полезно, а что во вред. Обязательно надо помнить, что не все продукты, которые предпочитают наши дети, принесут пользу их здоровью. В будущем, чтобы каждый ребенок мог самостоятельно выбирать для себя полезные продукты, необходимо, как можно раньше получить знания о здоровом питании. И, следовательно, о культуре питания.

Приведем статистику:

«В России лишь 10% выпускников школ могут считаться здоровыми», - говорит профессор НИИ питания РАМН, член научно-экспертного совета НПП БАД Васильев Андрей Валериевич [57].

«За время школьного обучения состояние здоровья детей ухудшается в 4-5 раз. В 2 раза возрастает количество хронических заболеваний среди школьников. 60-70% подростков к выпускному классу имеют нарушение зрения, 60% - неправильную осанку, 30% - хронические заболевания» [57].

Почему это происходит и как избежать хронических «школьных» заболеваний? Андрей Валериевич рассказал о 5 основных причинах:

1. Низкая физическая активность

Главным виновником неинфекционных заболеваний врачи называют гиподинамию (недостаточную физическую активность), переутомление, неправильное питание, а также потребление алкоголя и сигарет [56].

2. Плохая организация школьного питания

Около 10% детей имеют низкую массу тела или сниженный рост, что говорит о хроническом недоедании. Серьезные нарушения питания особенно часто встречаются среди старшеклассников: 10—12% подростков страдают от заболеваний желудочно-кишечного тракта и неправильного обмена веществ. Все это связано с плохой организацией школьных обедов и завтраков [56].

3. Недостаток витаминов

Высокие интеллектуальные нагрузки увеличивают потребность в витаминах и микроэлементах. Их дефицит приводит к нарушениям роста и развития, снижению памяти и внимания, повышает риск простудных заболеваний. Необходимо чаще есть рыбу, кисломолочные продукты, растительные масла, овощи, фрукты, а также в зимний сезон принимать витамины [56].

4. Фаст-фуд

Известно, что подростки – большие любители фаст-фуда. Избыточное потребление соли, специй, сахаров и высокожировых продуктов, ароматизаторов, красителей, консервантов и других вредных пищевых добавок приводит к ожирению, лишнему весу и прочим проблемам со здоровьем. Особенно врачей беспокоит избыточное потребление соли: по последним исследованиям [56].

5. Детские блюда должны отличаться от взрослых

Продукты детского питания должны отличаться от аналогичных продуктов массового потребления:

- пониженным содержанием соли и жира
- ограниченным содержанием пищевых добавок
- отсутствием жгучих специй [56].

Система школьного питания не обеспечивает качественного и сбалансированного рациона. Это и есть главная причина «школьных» заболеваний. Врачи подчеркивают необходимость уделять как можно больше внимания питанию

детей не только в образовательных учреждениях, но и дома. Родители с самого раннего возраста должны воспитывать в своих детях культуру потребления пищи [56].

Как видно из приведенного материала информация не утешительная. Что ждет наших детей в будущем? Что можно сделать, чтобы избежать такой участи? Как научить ребенка понимать и принимать, а главное правильно воспользоваться знаниями только во благо, а не во вред своему здоровью?

С такими вопросами понимаешь, что ответы на них можно найти, если будет разработана и реализована программа кулинарного искусства, которая будет направлена на повышение уровня культуры питания школьников и охватит максимальное количество детей.

Так что же такое культура питания?

Из письма Министерства образования и науки РФ от 12 апреля 2012 г. N 06-731 "О формировании культуры здорового питания обучающихся, воспитанников" можно вынести, что: «Культура питания - важнейшая составная часть общей культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, что нашло отражение в федеральных государственных образовательных стандартах нового поколения» (ФГОС) [33]. А так же: «Формирование культуры здорового питания должно начинаться с самых первых этапов обучения ребенка в школе и продолжаться на протяжении всех лет обучения с учетом возрастного подхода». [33] Вопросы развития философских, педагогических, медицинских идей о ценности здоровья и путях его сохранения освещались в работах Ш.А. Амонашвили, Н.М. Амосова, И.И. Брехмана, Н.А. Агаджаняна, Р.И. Айзман, Ю.П. Лисицына, В.П. Петленко, Н.Ф. Борисенко, И.Ю. Глиняновой, Н.П. Повещенко, Л.Г. Татарниковой, Н.Н. Куинджи. В педагогической науке проблема формирования культуры питания у детей младшего школьного возраста рассматривалась в исследованиях Н.П. Абаскаловой, Г.А. Апанасенко, Л.В. Байкаловой, Н.А. Бирюкова, Э.Н. Вайнера, В.Н. Ирхина, Э.М. Казина, Г.А. Калачева. В Письме Министерства образования и науки РФ от 12 апреля 2012 г. N 06-731 «О формировании культуры здорового питания обучающихся, воспитанников»

предложены Методические рекомендации «Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников» (материалы разработаны сотрудниками Института возрастной физиологии РАО М.М. Безруких, Т.А. Филипповой, А.Г. Макеевой), где указываются направления работы по формированию культуры питания. Одним из направлений является - реализация образовательных программ по формированию культуры здорового питания. Внеурочная деятельность является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе и позволяет реализовывать образовательные программы по формированию культуры здорового питания [33].

Вопросы правильного питания и здорового образа жизни становятся все более актуальными в жизни современного человека. Питание является одним из важнейших условий существования человека - одной из проблем человеческой культуры. Количество, качество, ассортимент потребляемых пищевых продуктов, своевременность и регулярность приема пищи решающим образом влияют на человеческую жизнь во всех ее проявлениях [31].

Владение кулинарией требует большого объема знаний и навыков, значительной культуры и эрудиции. Занятия по программе кулинарного искусства направлены на практическую подготовку детей к самостоятельной жизни, организацию правильного питания, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышение уровня общего их развития и культуры питания [61].

Отличительной особенностью настоящей программы от школьной типовой программы «Технология» является то, что она направлена на более глубокое и детальное изучение и познание кулинарии, культуры питания. Программа кулинарного искусства составлена с учётом интересов и потребностей детей, их возможностей, уровня подготовки и владения практическими навыками. Весь курс обучения построен таким образом, что кроме развития и коррекции практических навыков приготовления пищи обучающимся предлагается интересный информационный материал, способствующий расширению кругозора, облегчающий их дальнейшую социализацию. На занятиях дети учатся пользо-

ваться всевозможными приборами и посудой, работать с современной бытовой техникой, изучают рецепты основных блюд, правила гигиены при приготовлении и приеме пищи, объем словарного запаса в области кулинарного искусства; использование первичных навыков в области кулинарного искусства, количество единиц знания в области истории кулинарии, национальных кухонь с точки зрения рационального питания и способов обработки продуктов, правил организации труда при приготовлении пищи; санитарно-гигиенических правил и норм, техники безопасности при выполнении кулинарных работ.

Цель исследования: на основе теоретического анализа литературы по проблеме исследования разработать и реализовать в опытно-экспериментальной работе занятия кружка кулинарного искусства "Гости на пороге", способствующие повышению уровня культуры питания младших школьников.

Объект исследования: процесс повышения уровня культуры питания младших школьников.

Предмет исследования: занятия кружка кулинарного искусства «Гости на пороге» по повышению уровня культуры питания младших школьников.

Гипотеза исследования: процесс повышения уровня культуры питания младших школьников будет более результативным, если занятия кружка кулинарного искусства «Гости на пороге» направить на:

- расширение знаний о разнообразии продуктов питания и их свойствах, значении;
- формирование позитивного эмоционального отношения школьников к кулинарному искусству;
- соблюдение правил личной гигиены и техники безопасности, сервировки стола, этикета; умения готовить вкусные и полезные блюда.

В соответствии с целью, объектом, предметом, гипотезой определены следующие задачи исследования:

1. Изучить теоретические предпосылки исследования проблемы повышения кулинарных знаний младших школьников.

2. Конкретизировать понятие «культура питания» и определить особенности формирования кулинарных знаний в младшем школьном возрасте.

3. Изучить актуальное состояние сформированности культуры питания младших школьников.

4. Разработать, реализовать занятия кружка кулинарного искусства «Гости на пороге» по повышению кулинарных знаний младших школьников о культуре питания.

Для решения поставленных задач и проверки исходных предположений были разработаны занятия, связанных между собой и дополняющих друг друга. Теоретические - анализ психолого-педагогической и научно-методической литературы по теме исследования; обобщение отечественного педагогического опыта; изучение методических пособий; эмпирические - педагогический эксперимент, методы констатирующего эксперимента - сбора информации (тестирование, метод незаконченных предложений, итоговый контроль знаний по темам); математические (количественная обработка) и статистические (метод Манна-Уитни) методы, качественный анализ результатов исследования.

База исследования: эксперимент проводился на базе МБУДО ЦДО «Радуга» г. Тайшета.

В качестве экспериментального был выбран 4 «А» класс (13 детей в возрасте от 9 до 10 лет).

В качестве контрольного класса был выбран 4 «Б» (13 детей в возрасте от 9 до 10 лет). Общее количество учащихся, принявших участие в эксперименте, составило 26 человек.

Избранная методологическая основа и поставленные задачи определили ход исследования, которое проводилось в 3 этапа:

Первый этап – поисково-теоретический (2018-2019 гг.). Осуществлялся теоретический анализ проблемы исследования, определялись методология, цель, гипотеза, задачи исследования, разрабатывались идеи опытно-экспериментальной работы, обосновывались методы изучения исследуемого явления.

Второй этап – опытно-экспериментальный (2019-2020 гг.). Проводилась опытно-экспериментальная работа по расширению кулинарных знаний младших школьников о культуре питания, апробировались организационно-педагогические условия, способствующие их расширению.

Третий этап – обобщающий (2020 г.). Проводились анализ и обобщение результатов исследования, уточнялись теоретические положения и выводы, осуществлялось литературное оформление текста диссертации.

Практическая значимость исследования определяется возможностью использования в практике начальной школы разработанных и апробированных нами занятий кружка кулинарного искусства «Гости на пороге» как средство повышения кулинарных знаний младших школьников в области культуры питания.

I. Теоретические основы формирования культуры питания младших школьников.

1.1 Культура питания как составляющая здорового образа жизни (исторический аспект)

Здоровье для человека бесценный ресурс, дарованный им самой природой. Для сохранения и приумножения нашего дара, здоровье нужно холить и лелеять на протяжении всей жизни. Если задумываться о своем здоровье уже с первых дней, то к более зрелому возрасту, можно избежать многих неприятностей, связанных со здоровьем. Конечно, новорожденный ребенок не может контролировать свой процесс жизнедеятельности. Поэтому его родители должны всячески ему помогать в этом. Ведь то, каким вырасти ребенок на прямую зависит от того, что и как вложат в него его родители. Если в семье, изначально, принято следить за собой и своим здоровьем, то им не составит труда привить это и своим детям [18].

Бесценность нашего ресурса нужно наполнять не только полезными привычками, но и правильным, рациональным питанием, от которого зависит здоровье изнутри. Также нужно помнить и о чистоте своих мыслей, своей души, своего внутреннего мира. Каждый прожитый нами день должен быть наполнен гармонией во всем. Конечно, трудно перестроить уже имевшиеся у себя привычки, но желание быть здоровым, должно побороть в себе весь негатив, который разрушает нас не только снаружи, но и внутри [31].

Каждый день на своем столе мы видим неисчислимое множество различных химических и прочих других минеральных веществ. Современное питание, отнюдь, приносит больше вреда, чем пользу. Мы четко даем себе установку, насытить своей организм, а вот чем, остается для нас загадкой. Мы искренне верить в пользу от дома приготовленных блюд, но не хотим верить, что все приготовленное нами не состоит из полезных и качественных продуктов. Поэтому, наше здоровье, только в наших руках!

Следить за своим рационом нужно начинать как можно раньше. Научиться разбираться в продуктовой корзинке, может каждый, если только захочет.

Для каждого человека необходимо понять, насколько сбалансировано его питание, ежедневный рацион, от которого зависит не только запас жизненной энергии и сил, но и качество жизни.

Потребляя неограниченное количество продуктов или, изнуря себя все различными диетами, может привести к полному разрушению. А это влечет в себе хронические заболевания не только связанные с ЖКТ, но и всего организма в целом [18].

Такие вопросы, связанные с нашим питанием, всегда остаются открытыми и требуют более детально рассмотрения.

Если рассматривать культуру питания в целом, нужно понимать, что качественные продукты и приготовленное из них блюдо, еще не говорит о полноценном здоровье. Ведь отношение к еде должно быть не только как способ насытится и удовлетворить свои потребности, но и разумное поведение и здравый смысл всего, что мы потребляем и для чего. От этого зависит наше дальнейшее существование. Не зря говорят: в здоровом теле - здоровый дух! Именно душа человека должна быть чистой, разум-светлым, мысли-идейные, а тело - морально и физически здоровым [31].

Человечество должно быть здоровым. У каждого из нас есть право на здоровое сосуществование в социуме. Но ответственность за сохранность своего здоровья каждый несет сам и, увы, не каждый это понимает и выполняет. Многие знают, что спорт только помогает нашему организму, но не всякий следует этим правилам. И результат, избыточный вес или анорексия. Силы, при избыточном весе, много, но сил перебороть - нет, при анорексии нет сил и взяться им не откуда. Та же проблема и с курильщиками. Если нет силы воли, то и взять ее не откуда. А когда здоровья не останется или будет уничтожено, то ни сила воли, ни сила спорта уже не поможет [31].

Поэтому начинать надо с себя, со своего питания, рациона и образа жизни.

Само слово питание в данном вопросе лучше рассматривать как правильное питание - рациональное.

Рациональное питание является неотъемлемым компонентом здорового образа жизни. По определению академика А. А. Покровского: «Рациональное питание – это, прежде всего, правильно организованное и своевременное снабжение организма хорошо приготовленной питательной и вкусной пищей, содержащей все необходимые организму человека вещества. В основе рационального питания лежат три важных закона, несоблюдение которых приводит к потере здоровья, развитию различных заболеваний. Это энергетическая сбалансированность (необходимо соблюдать соответствие калорийности рациона энергетическим затратам организма), полноценность по содержанию пищевых веществ (необходимо обеспечить сбалансированный состав рациона, который соответствовал бы физиологическим потребностям организма), регулярность (необходимо придерживаться чёткого распорядка приёма пищи в течение дня)» [39].

Из данного контекста становится понятно, что в питании, при соблюдении энергетической сбалансированности, полноценности по содержанию пищевых веществ и регулярности можно избежать таких потерь как полноценное здоровье. Но, в купе, с применением различных физических упражнений, не усугубляя здоровье, эти правила не только помогут, но и укрепят твой организм [39].

Принимая рациональность питания, человечеству, в целом, необходимо понимать и культуру питания, в которую входят значения, связанные со здоровым образом жизни. Ведь культура питания и здоровый образ жизни неразрывно связаны между собой [39].

Понятие культура питания объединяет в себе не только отношение к еде, питанию, но и представляет собой полный состав потребляемой человеком пищи. Во все времена для человека особую роль при выборе рациона питания играли экономические возможности и социальное общество. А также, окружающая его среда, в которой живет человек, со своими достоинствами и недостатками. С каждым годом условия питания в жизни каждого меняется, не зависимо от самого человека и его потребностей, которое остается постоянным и прояв-

ляется в необходимости поддержания жизнедеятельности по средствам полноценного рационального питания [31].

Культура питания – это, оптимальное для человека количество съедаемой пищи [20].

Согласно Ахутиной Т. В.: «Культура питания – это знания о принципах правильного питания, свойствах различных продуктов и их воздействии на организм, умение правильно составлять собственный рацион».

В целом понятие «культура питания» очень обширно и включает в себя такие компоненты, как:

1. Понятие правильного питания;
2. Знание особых свойств различных продуктов и их влияние на организм;
3. Умение выбирать и правильно готовить продукты, стараясь сохранить в них максимум полезных веществ, правильно подавать и употреблять готовые блюда [2].

Культура питания – это знание:

- основ правильного питания;
- свойств продуктов и их воздействия на организм, умение их правильно выбирать и готовить, по максимуму используя все полезные вещества;
- правил подачи блюд и приёма пищи, т.е. знание культуры потребления готовой пищи;
- экономичное отношение к продуктам питания [31].

Простым языком говоря, **культура питания** - это все, что связано с пищей и питанием или что и как ест человек. А в более строгом смысле, под культурой питания будем понимать совокупность или набор неких явлений в жизнедеятельности человека, которые связаны с пищей и питанием (употреблением пищи) [52].

Какие же явления подпадают под понятие культуры питания? Приведем примерный список того, что подразумевают, говоря о культуре питания:

- наборы пищевых продуктов;

- способы их обработки;
- технологии приготовления блюд и кулинарных изделий, рецептуры;
- традиции пищевых предпочтений или пищевых ограничений и запретов;
- режим питания, формы организации трапез, застольный этикет и ритуалы [52].

Заметим, что существует целый ряд факторов, которые определяют конкретное содержание как культуры в целом, так и культуры питания в частности. Нетрудно понять, что, например, набор исходных продуктов сильно зависит от географических и климатических условий (от того, что дают природа, земледелие, животноводство). Перечислим все важные факторы, которые могут влиять на культуру питания человека:

- географические и климатические условия;
- уровень развития производительных сил и направление хозяйственной деятельности;
- моральные нормы и религиозные устои;
- различные исторические события и культурный обмен с соседями [52].

Разнообразие таких факторов и дает наблюдаемое нами богатство культур на земле (в том числе и культур питания). У каждого народа есть свои любимые блюда, кулинарные традиции, которые складывались веками, методом проб и ошибок прошли длительный срок адаптации и сформировались в достаточно эффективную систему питания, работа которой направлена на наилучшее удовлетворение человека питательными веществами. Такую систему питания, где в пищевых обычаях собран коллективный опыт предков того или иного народа, принято называть национальной кухней [52].

Через взаимопроникновение национальные кухни оказывают влияние друг на друга. Многие национальные блюда становятся общими для всех народов. Но это взаимовлияние национальных кухонь не исключает их самобытно-

сти, так как каждый народ придает любимым кушаньям, в том числе и созданным другим народом, свой, особый вкус [52].

Может ли человек определить, сколько ему необходимо съесть? Главное правило – соответствие количества и калорийности пищи энергетическими затратами и физиологическими потребностями вашего организма [20].

Здоровое питание – это, ограничение жиров и соли, значительное увеличение в рационе доли фруктов и овощей, круп, изделий из муки грубого помола. Источником белка должны служить бобовые, нежирные молочные продукты, рыба или постное масло [20].

Для культуры питания имеет значение обработка пищи. Овощи не должны подвергаться длительной кулинарной обработке, так как при этом разрушаются витамины, содержащиеся в продуктах. Из масел предпочтительнее кукурузное, оливковое или подсолнечное. Желательно также употреблять хлеб из муки грубого помола, не очищенный до конца (нерафинированный) сахар [20].

Потребность человека в энергии зависит от индивидуальных особенностей, пола, возраста, роста, массы тела, уровня обменных процессов, а также от физической нагрузки, характера психической деятельности, занятий спортом, климатические условия и другие факторы. За 70 лет человек выпивает 50 тон воды, съедает 2,5 тон белка, 2,3 тоны жира, свыше 10 тон углеводов, почти 300 кг поваренной соли [20].

Человек должен получать с пищей столько энергии, сколько затрачивает её в течение дня. В тех случаях, когда приток энергии превышает энергозатраты организма, происходит её накопление в виде отложений жира [20].

Существует ряд общих правил, обеспечивающих рациональное питание с участием образа жизни:

1. правило – питание должно быть разнообразным: животного происхождения (мясо, рыба, яйца, молоко, творог); растительного происхождения (овощи, фрукты, каши, хлеб) [20].

2. правило – поддержание своего веса в норме. «Я ем для того, чтобы жить, а не живу для того, чтобы есть» [20].

Необходимо помнить, что легче набрать лишние килограммы и гораздо труднее их сбросить. Избыточная масса тела увеличивает риск таких заболеваний, как сахарный диабет, ишемическая болезнь сердца и т. д. [20].

Не менее опасно для организма состояние, когда масса тела значительно меньше нормы, что может быть связано с истощением и дистрофией [20].

3. правило – это учёт в рационе питания интенсивности физической нагрузки, при занятиях спортом питание должно не только возмещать расходуемые энергию и пищевые вещества, но и способствовать повышению работоспособности, ускорению её восстановления после напряжённых физических нагрузок, для чего в рацион необходимо включать легко усваиваемые продукты, богатые витаминами [20].

Необходимо отметить, что термическая обработка ослабляет полезные качества растительных масел, поэтому более целесообразно их использовать в салатах и винегретах.

Правильное питание – это, получение с пищей в достаточном количестве и в правильном сочетании необходимых организму веществ: белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов и воды [20].

Посмотрим коротко, как в ходе исторического развития изменялись пищевые привычки, и способы приготовления пищи.

Начало истории пищи (древний мир) [53].

На ранних этапах развития человечества (2500000. Лет назад) рацион человека был не слишком разнообразным и ограничивался потреблением необработанной растительной пищи (ягод, трав, орехов, корешков различных растений). Впоследствии к нему добавилось еще и мясо, поскольку человек научился изготавливать из камня примитивные орудия для охоты - крупные рубила, скребки, резцы и имела возможность коллективно охотиться на крупных животных [53].

Охота [53].

Около 1500000. Лет назад человек научился добывать огонь, что позволило готовить подстреленную дичь, а не есть ее сырой. Мясо, приготовленное на

огне, легче усваивалось, не содержало вредных микробов и стало основным источником белка для человека. А примерно 40 тыс. лет назад в рацион человека добавилась еще и пресноводная рыба.

Важным этапом развитие питания стало зарождение сельского хозяйства около 10000 лет назад. Человек приручил диких животных, первыми из которых стали собака, свинья и корова и начала выращивать съедобные растения - овощи, злаки и бобовые культуры. Считается, что именно в этот период в рационе человека появился пресный хлеб и пиво. Благодаря появлению новых способов обработки семян растений, таких как толчения, вымачивания и ферментации, люди получили богатую белками и энергию пищу. Человек перешел от кочевого к оседлому образу жизни, и основными видами деятельности для нее стали земледелие и животноводство. Мясо диких животных постепенно сменилось мясом домашнего скота - говядиной, свининой, бараниной. В дальнейшем рацион человека постоянно пополнялся новыми продуктами питания.

После одомашнивания крупных животных, стало возможным перевозить продукты на значительные расстояния. А с развитием судоходства эти расстояния увеличились еще в десятки раз.

С появлением земледелия и животноводства начала активно развиваться единоличная торговля. Люди накапливали излишки продуктов и имели возможность обменивать их на необходимые им вещи и еду. Предметом обмена стал также и посуду. Происходило постепенное расслоение общества, появилась привилегированная часть рода, которая и получала лучшую пищу в большей, чем необходимо, количестве [53].

История питания [53].

История питания (средние века)

Впоследствии, человечество вступило в эпоху организованной торговли и войн. Необходимость проведения длительных военных походов, а также развитие торговли с отдаленными государствами способствовало появлению первых продуктов длительного хранения - сухие лепешки, вяленое мясо и рыба, сушеные фрукты, простейшие виды высушенных сыров.

На этапе возникновения первых государств, формировались различные этнические культуры и верования. Рацион человека начал в значительной степени зависеть от культурно-этнических и религиозных факторов. Появлялись новые технологии обработки продуктов, блюда становились более разнообразными.

Примерно 6 тыс. лет назад появился сыр, а 3 тыс. лет назад - люди научились варить суп.

В 2 737 году до н.э. - Выявлены факты употребления чая, а на начале 1500 г. до н. - Появились любимые лакомства многих людей — шоколад.

В 8 ст. в Юго-Восточной Азии впервые начали готовить суши, известные под названием наре-суши, которые впоследствии распространились в Китае и Японии, а в последнее время стали популярны почти во всем мире.

В Европе начали готовить сыры, которые сейчас известны на весь мир 1170 год - первое письменное упоминание о сыре Чеддер, в 15 в. записали рецептуру прославленного сыра Рокфор и изобрели сыр Камамбер.

В этот период мировая кулинария обогатилась тостами и пирогами и другой выпечкой.

Считают, что вафли пекли еще жители Древней Греции, а также немцы в 13 веке. Вафли, которые пекли во Франции, сначала больше напоминали пирожное.

В 1495 году появился мармелад. А в 1585 году появилась первая упоминание о доставке шоколада в Европу с коммерческой целью из г. Велакруз в Севилью. В этот же период в Европе начали выращивать картофель и помидоры.

В 16 в. герцог Баварии Вильгельм IV принял «Баварский райнгайтсгебот» (нем. Bayerische Reinheitsgebot) - древнейший документ, который регулировал качество продуктов питания. Согласно этому эдиктом, единственными разрешенными ингредиентами пива были вода, хмель и солод. Эти нормы изготовления пива актуальны и в XXI в.

В 17 в. впервые создана технология производства попкорна (массовое употребление попкорна началось в 20 в.) и впервые было приготовлено жарен-

ный картофель по-французски. Сейчас без этих блюд не обходится ни один кинотеатр или фаст-фуд.

В 18 в. во Франции начали готовить изысканные сладости - суфле, торты и другие кондитерские изделия. В этот период в Северной Америке начались продажи мороженого.

19 в. ознаменовалось изобретением порошка для выпечки, хот-догов, гамбургера, маргарина конфет в современном виде. В 1886 появился один из самых популярных напитков - Соса-Сола, а в 1898 - Пепси Кола [53].

История питания - средние века [53].

История еды (современный этап)

В 1924 году был изобретен способ замораживать продукты, после чего началась эра полуфабрикатов. Теперь еду можно было потреблять холодной или чуть разогретой или отварным. Основными продуктами питания стали мясные и растительные консервы, колбаса, бутерброды и готовы холодные напитки. Первый фаст-фуд под названием "Уайт Касл" открыли в 1921 году в Канзасе (США), коронными блюдами были недорогие гамбургеры и картофель-фри. К концу 1940 г. Появилась самая известная в мире сеть ресторанов быстрого питания "МакДональдс", которая в настоящее время насчитывает 30 тыс. Заведений в 119 странах мира [53].

Фаст-фуд [53].

В 1990-х годах изобрели генномодифицированные продукты (ГМО), первой их коммерческое производство начала компания Калгене (Calgene) с томатом FlavrSavr. Сейчас все больше производителей предпочитают ГМО перед «натуральными» видами растений и животных. Многие культуры, таких как, кукуруза, соя, рапс, хлопок, картофель являются генетически модифицированными, поскольку в таком виде они более устойчивы к вредителям и болезням. В последнее время, между сторонниками и противниками ГМО постоянно ведутся ожесточенные дискуссии. Существует мнение, что генномодифицированные продукты могут негативно влиять на здоровье человека. Они вызывают пищевую аллергию и содержат вредные токсины.

В начале 1990-х гг. Британский физик-ядерщик Николас Курти вводит новую модную тенденцию в кулинарии, которая называется «молекулярная кухня». Для блюд этой кухни свойственно необычное сочетание компонентов и специфические способы приготовления продуктов, например обработка жидким азотом, обогащения углекислотой, смешивания нерастворимых веществ и т. д.

Недавно (в мае 2013) американское космическое агентство NASA выделило средства на разработку принтера, способного «печатать» пищу для участников длительных космических экспедиций. Еда будет сохраняться в форме порошка в переменных картриджах, а компоненты смешивать между собой с добавлением воды или масла [53].

Принтер для еды. [53].

С развитием индустрии массового питания, потребления и приготовления пищи претерпело значительные изменения. На современном этапе исчезает самобытность многих национальных кухонь. Люди уже не питаются исключительно традиционными блюдами, характерными определенному региону, поскольку имеют возможность приобрести любую пищу в больших супермаркетах, или найти огромное количество рецептов в сети Интернет. Внедрения технологий замораживания продуктов, создание различных консервантов и пищевых добавок, продлили сроки хранения продуктов в несколько раз. Этому способствовало создание сельских хозяйств и пищевых предприятий, ориентированных только на продажу своей продукции.

Еще в данные времена люди заметили, что существует прямая связь между питанием и состоянием здоровья человека. Современные специалисты по рациональному питанию утверждают, что состояние здоровья человека на 80% зависит от правильного питания, а для нормальной жизнедеятельности организма нужно употреблять 32 вида продуктов.

В основе же рациона большинства современных людей есть продукты, которые были подвергнуты мощной кулинарной обработке и консервированию. Такая пища содержит недостаточное количество питательных веществ и витаминов, животных белков, растительных жиров и минералов, которые необходи-

мы для поддержания здоровья и высокого уровня активности человека. Мы живем в эпоху фаст-фуда, когда на первое место выходят заболевания, связанные с неправильным и нерациональным питанием. Для многих развитых стран большую актуальность приобрела проблема ожирения. Люди употребляют много высококалорийных рафинированных и промышленно обработанных продуктов, что приводит к нарушениям пищеварения и обмена веществ и резко повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Но существует и положительная тенденция: в развитых странах все большую популярность приобретает здоровый образ жизни. Многие люди отказываются от фаст-фудов и пищи с ГМО и консервантами в пользу натуральных продуктов [53].

Питание – пожалуй, один из основных вопросов, который имеет место быть в каждой семье. Ежедневно мы посещаем продуктовые магазины в целях приобретения необходимых продуктов. Накормить нашу семью, обеспечить необходимым для полного рациона, является привычным делом для нас. Зачастую руководствуясь только теми возможностями и знаниями, к которым мы привыкли с детства. Несмотря на привычный рацион, люди все чаще стали задумываться о своем питании, склоняясь больше в сторону правильного. Доступность информационного потока о составе продуктов, стала чуть ли не единственной точкой отправления. Понимая, что нас попросту травят, человечество самостоятельно начало выбирать, что им есть, а от чего стоит отказаться. Зная, что беспорядочная закупка продуктов может привести к полному дисбалансу, люди проводят анализ качества еще до похода в магазин, а после подтверждают свое решение, приходя в магазины [1].

Само понятие «культура питания» объединяет в себе не только правильное питание и умение выбирать продукты, а так же знание свойств продуктов, влияние их на организм, их назначение, умение готовить и подавать готовые блюда, эстетику при приеме пищи и за столом, отношение к питанию [31].

Правила, который должен соблюдать каждый человек при приеме пищи это понимание общей суточной калорийности готовых блюд в отношении к об-

щему суточному расходу энергии должно быть соответственным. Отклонения от нормы имеют последствия для всего организма. При понижении массы тела при дефиците калорий приводит к понижению работоспособности, постоянной усталости и обессиливанию. А так же может явиться причиной некоторых заболеваний. При избыточном потреблении калорий происходит реакция набора веса, проблема со здоровьем, малоподвижность и ожирение. Поэтому культура должна быть и в нашем рационе [33].

Соответственно, культура питания это и культура приема пищи. Они не делимые друг от друга и заключается культура приема пищи в распорядке дня и режиме приема пищи по времени. Распределение суточной нормы необходимых калорий происходит при соблюдении всех потребностей человека. Самым оптимальным является пяти или шестикратное питание. Обязательно должны быть перекусы и никакого голодания. Последний прием должен быть не меньше чем за 2 часа до сна и быть минимально калорийным перекусом. Большая часть калорий приходится на обеденный прием пищи. Необходимо также понимать, что вся пища должна быть тщательно пережевана, никакой спешки. Это позволит вам не только насытиться имеющимся блюдом, но и не переест. А также научит вас правильно и аккуратно вести себя за столом [33].

Культура приема пищи должна быть во всем. И в поведении за столом, и в сервировке, и в приеме пищи, и в умении применять столовую посуду и приборы по назначению в любой день и в любом месте не зависимо от места посещения или знаменательного события. В этом и заключается культура человека.

В каждой мелочи, в каждой детали поведения человека можно наблюдать культуру. Будь то сервированный стол каждый день или по особому случаю; отдельная посуда или простой сервиз на каждый день; льняная накрахмаленная скатерть или клеенчатая, но то, как ты ведешь себя за столом невозможно спрятать за всем этим.

Об этом можно говорить бесконечно и писать множество книг, но всякая манера и привычка идет у нас из детства. Поэтому грамотно заложенный камень в фундамент дает прочную основу для всего дома.

Немаловажный фактор это здоровье наших детей. Здоровое питание является самым первоначальным в развитие ребенка. При правильном, полноценном и сбалансированном питании ребенку легче адаптироваться к окружающей среде. Ведь правильное питание позволяет нормально развиваться и жить полноценно, особенно в моменты периода роста ребенка и развития его [33].

В возрасте от 6-7 лет и до полного совершеннолетия ребенок много времени проводит в школе. А это период его жизни является наиболее интенсивный при соматическом росте организма, когда идет нагрузка и физическая, и умственная. Здесь очень важную роль отводится питанию ребенка. Каждый школьный период можно разделить условно на возрастные группы. Это с 7 лет и до 11; с 11 и до 14 лет, и с 14 до 18 лет, соответственно [33].

Момент, когда организм растет и развивается, приходится на младший школьный возраст. Именно тогда и происходит закладывание основ культуры питания в ребенке.

Недостаточное, нерациональное питание в этот период может обуславливать серьезные функциональные нарушения и стать причиной развития целого ряда заболеваний. Начало младшего школьного возраста определяется моментом поступления ребенка в школу. В настоящее время границы этого возраста устанавливаются с 6—7 до 9-10 лет. В этом возрасте продолжается дальнейшее формирование организма (опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой, легочной и иммунной систем и т.д.) [54].

Хотя в питании ребенка младшего школьного возраста используются те же продукты, что и в питании взрослого человека, количественный их набор, качественное соотношение и режим питания имеет существенные отличия. Так, традиционная формула, показывающая соотношение белков, жиров и углеводов, в которых нуждается взрослый человек 1:1:4, у ребенка имеет вид 1:1:5, поскольку из-за высокой интенсивности обменных процессов он нуждается в гораздо большем количестве энергии. Обязательное условие нормального физического развития ребенка - поступление с пищей животных белков. Вегетарианство, допустимое для взрослого человека, абсолютно неприемлемо для детей,

так как белковое голодание приводит к нарушениям физического и умственного развития [33].

В 9 лет у девочек и в 10 лет у мальчиков наблюдается напряжение желудочного пищеварения. Связано это с гормональными перестройками, происходящими в организме, и может проявляться в форме расстройства работы желудка. Это необходимо учитывать родителям и, по возможности, не давать детям грубую, тяжелую для переваривания пищу (жирную, пережаренную), а также пищу, содержащую много острых приправ, очень кислую и соленую [33].

Для детей характерна повышенная проницаемость кишечной стенки, где происходят основные процессы переваривания и всасывания пищи. Из-за этого иногда в кровь попадают нерасщепленные белковые молекулы, которые могут вызвать иммунный ответ организма. Вот почему в дошкольном и младшем школьном возрасте у детей часто могут возникать аллергические реакции на поступление в организм той или иной пищи, токсикозы [33].

Так как у ребенка пища покидает желудок примерно через каждые 4 - 5 часов, то и перерывы между приемами пищи не должны быть больше этого времени. Обычно для младшего школьника необходимо 4 или 5 приемов пищи. Типовые режимы питания могут меняться в зависимости от образа жизни ребенка, организации его учебной, спортивной и т.д. нагрузок. Однако надо всегда стремиться к тому, чтобы у ребенка выработалась привычка принимать пищу в строго определенные часы [33].

Для организации рационального питания важно также учитывать многие факторы - национальные традиции питания, климатические, сезонные, экологические условия жизни. Но в основе правильного питания лежит соблюдение 5 принципов - регулярность, разнообразие, адекватность питания, безопасность, а также удовольствие, положительные ощущения, источником которых является пища [33].

1.2 Особенности формирования культуры питания в младшем школьном возрасте

Момент, когда мнение друзей и одноклассников становятся на одну ступень с оценкой со стороны взрослых, очень удобно использовать такие методы и приемы как коллективная форма работы. В группах, где детям дают возможность самостоятельно принимать решение о составе меню для всех, формирование основ здорового образа жизни будет более качественным. Так как формирование культуры питания должно начинаться в раннем возрасте, то вся воспитательная работа должна отвечать актуальным задачам, обязательно должна быть системной и, самое важное, нужно учитывать возрастные особенности ребенка [20].

Как известно игра для ребенка самая лучшая форма для организации воспитания. Для формирования полезных привычек связанных с питанием, поведением ребенка, этот метод поможет лучше усвоить материал. А также немаловажную роль в формировании культуры питания играют и сами родители ребенка, которые являются ярким примером для подражания.

Очень правильным будет подходом для формирования культуры питания младшего школьника, если начать его с познания культуры здоровья, которая является составляющей питания. Следующим этапом, необходимо выработать специфику, по которой будет происходить дальнейшее формирование культуры питания младших школьников. И, несомненно, нужно грамотно выстроить основные задачи по формированию культуры питания так, чтобы достичь желаемого результата максимально эффективно.

Здоровье – вот главное о чем мы должны помнить. Безграничное, необъятное, соединяющее в себе многомерность, отражающее человеческий аспект бытия, при полном взаимодействии с окружающим миром [33].

Из Письма Минобрнауки России от 12.04.2012 N 06-731 «О формировании культуры здорового питания обучающихся, воспитанников» (вместе с Методическими рекомендациями Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников): « Формирование ценностного отношения к здоро-

вью оказывается важнейшей социокультурной задачей для общества, определяющей его дальнейшее развитие. Эта задача объективно важна для всех групп общества, однако особую значимость она приобретает в воспитании подрастающего поколения. Одной из важных составляющих культуры здоровья является формирование культуры питания [33].

В настоящее время организация питания школьников регламентируется рядом законодательных и нормативных актов, а также методическими рекомендациями по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений, утвержденных совместным приказом Минздравсоцразвития России и Минобрнауки России от 11 марта 2012 г. № 213н/178. Их цель - сохранение и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников путем оптимизации их питания в образовательных учреждениях, основная задача - обеспечение безопасности, качества и доступности питания; установление унифицированных требований к организации питания обучающихся и воспитанников в образовательных учреждениях Российской Федерации. Свод документов представляет собой **совокупность требований** к: безопасности, составу, пищевой ценности, объему, качеству содержимого «тарелки» условиям приема пищи в образовательном учреждении; технологическим условиям, обеспечивающим производство безопасного и качественного питания для образовательных учреждений; экономическим условиям организации питания в образовательных учреждениях» [33].

Так как формирование здорового образа жизни и культуры питания, в целом, нужно начинать как можно раньше, обязательно надо понимать, что:

- всегда учитываются особенности возрастной группы детей;
- у младшего школьника отсутствует объективная оценка ценностного отношения к здоровью;
- в большинстве случаев не всегда ребенок может осознавать отрицательные моменты поведения, связанные с нарушением здорового образа жизни [33].

Для этого при формировании конкретных поведенческих навыков связанных с культурой питания необходимо их интегрировать в актуальную, значимую деятельность для каждого младшего школьника.

Так, например, такой навык как личная гигиена, должен прививаться ребенку не через формальное объяснение, а с помощью включения этой значимой и полезной привычки, в игровую деятельность (то, что интересно и значимо для детей младшего возраста). Устроить соревнования, записать свои победы в дневник, присвоить звание победителю и т.д. в таких играх привычки, незаметно для ребенка, становятся частью жизни.

Для организации дальнейшей работы по формированию культуры питания и здоровья, обязательно надо учитывать и ресурс возраста ребенка. Именно новые изменения помогут стать основой для поведения в дальнейшем.

Так, в младшем школьном возрасте у ребенка возникает качественно новый уровень развития произвольной регуляции поведения и деятельности, позволяющий ребенку не только освоить виды деятельности, связанной с заботой и укреплением собственного здоровья, но и самому контролировать соблюдение правил здорового образа жизни. Поэтому родители могут использовать формы воспитательной работы, основанной на самоконтроле, самооценке своего поведения (ведение дневника, в котором отмечается соблюдение правил здорового питания, самоконтроль за временем приема пищи и т.д.). В младшем школьном возрасте происходит постепенная ориентация на группу сверстников, когда мнение и оценки друзей и одноклассников становятся столь же важными, что и оценки со стороны взрослых. Поэтому в деятельности по формированию основ здорового образа жизни могут быть использованы коллективные формы работы (дети в группе составляют меню завтрака, обеда, ужина) [33].

В целом, подведя итог и как мы можем прочесть из «Письма Минобрнауки России от 12.04.2012 N 06-731 О формировании культуры здорового питания обучающихся, воспитанников (вместе с Методическими рекомендациями Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников) Лекция 5. Формирование основ культуры питания и здорового образа жизни у

младших школьников», **формирование основ культуры здоровья должно отвечать следующим принципам:**

- возрастная адекватность (вся информация и все формируемые навыки у ребенка должны быть востребованы в его повседневной жизни. Например, для ребенка 6-7 лет, информация о видах и роли различных групп витаминов не имеет реального практического значения. Гораздо более важным оказывается формирование представления о необходимости регулярного употребления групп продуктов - основных источников витаминов;
- социокультурная адекватность. Формируемые навыки и привычки должны «пересекаться» и находить отражение в актуальной культуре общества. Так, к примеру, формирование основ культуры питания должно учитывать традиции и обычаи питания, сложившиеся в народной культуре;
- системность. Формирование полезных привычек - длительный и сложный процесс, охватывающий все стороны жизни ребенка. Так, воспитание культуры питания не может быть ограничено отдельными беседами или занятиями с ребенком. Успех будет возможен лишь тогда, когда во время каждого приема пищи ребенок будет получать подтверждение соблюдения правил рационального питания;
- пример взрослых. Родители являются главным образцом поведения для младших школьников. Даже самые эффективные обучающие методики не дадут положительного результата, если в семье родители не будут соблюдать правил здорового питания, заботиться о своем здоровье [33].

А так же, основными задачами родителей, связанными с формированием основ здорового питания у детей младшего школьного возраста, являются:

- формирование умения самостоятельно соблюдать основные правила гигиены питания (мытьё рук, использование в пищу только продуктов, прошедших термическую обработку или вымытых, использование индивидуальных столовых приборов и т.д.);

- самостоятельное соблюдение режима питания (питание «по часам» не менее 3 раз в сутки);
- формирование представления о продуктах и блюдах ежедневного рациона;
- развитие умения оценивать вкус различных блюд, формирование позитивного отношения к разнообразным продуктам и блюдам, относящимся к категории «полезных»;
- формирование представления об основных правилах этикета, готовности и желания соблюдать их) [33].

1.3 Развитие культуры питания младшего школьника посредством реализации занятий кружка кулинарного искусства «Гости на пороге»

В последнее время вся система образования кардинально меняется. Это касается и внеурочной деятельности, и программ дополнительного образования. В помощь педагогу появляется новое современное оборудование, новые технологии преподавания. Все это дает огромную возможность обучение сделать более интересным и доступным, а так же расширить кругозор на высоком уровне. Но ни одна техника, ни одна методика не заменят живое общение педагога со школьниками. Ведь общение живого человека с человеком позволяет чувствовать, понимать, переживать, видеть эмоции и делиться ими. Именно педагог расскажет школьникам о семье, о любви к Родине, о школьной поре и прекрасных моментах, о том, что нас окружает и как влияет на нас [29].

Первоначальной задачей в воспитании считается сохранение здоровья подрастающего поколения и на физическом, и на психическом уровнях. Если душа и тело человека находятся в гармонии, то и образ жизни человека будет гармоничен. А это говорит о его здоровье. Здоровый образ жизни – это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. И прививать здоровый образ жизни надо начинать в раннем детстве. Реализация в дополнительном образовании занятий кружка кулинарного искусства

«Гости на пороге» в младшем школьном возрасте является удачным тому примером.

Как показывают исследования специалистов: «Только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей: нежелание ребёнка завтракать перед школой, есть горячий завтрак – кашу, привычка есть в сухом виде, нежелание есть супы, овощи, молочные продукты, рыбу. Несмотря на это, далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности питания». Исходя из этого, работа с родителями (беседы, анкетирование) должна предшествовать непосредственной работе по программе [3].

В связи с низким уровнем культуры питания младших школьников, стало необходимо разработать и реализовать программу кулинарного искусства. Наблюдая за тем как у детей начала появляться повышенная утомляемость, стал развиваться авитаминоз, чаще проявляться симптомы, связанные с заболеванием пищеварительного тракта, вырос процент детей страдающих от избыточного веса, необходимость такой программы только подтвердилось.

Тем более, избыточный поток информации рекламного типа, только призывает детей к приобретению различного вида фаст-фудов, газированных напитков, шоколадных батончиков, еды быстрого приготовления и т.д. Не секрет, что вся подобная рекламная акция направлена именно на подрастающее поколение, которое в силу своего возраста, не понимают и не осознают что всякая реклама это маркетинговый ход, целью которого является продать как можно больше товара, а не помочь утолить жажду или сделать правильный перекус. Зачастую сами родители не контролируют свои покупки и действия, тем самым нарушают правильное представление о питании у ребенка. Говоря, что колбаса это вредно, покупают ее и предлагают своему ребенку на завтрак. Или, например, зная о пользе овощей и фруктов, делают замену на засахаренные сладости или убирают практически из рациона, ссылаясь на то, что ребенок не любит запечённых или отварных овощей. Тем самым приводя организм к дис-

балансу и не правильному формированию представления культуре питания у ребенка [26].

Разумеется, в таких семьях нужно менять представление о питании не только у младшего поколения, но и у взрослых. Работа, направленная на одного ребенка не даст положительного результата, если родители будут продолжать вести свой быт, так как им кажется рациональным. Поэтому, подход к таким родителям нужно начинать через их детей. Чтобы дети стали примером для своих родителей, а вследствие чего родители станут примером для своих детей [26].

Занятия по такой программе можно проводить в игровой форме. Так школьникам лучше запоминается новое знакомство с культурой питания. Личная гигиена и гигиена питания, правила поведения и техника безопасности, совместимость и не совместимость продуктов между собой, вредные и полезные продукты питания, способы обработки, этикет-все это можно преобразовать в более увлекательное мероприятие, чем скучная лекция [29].

Данные занятия предусматривают формирование у детей знания, поведения и деятельности в области культуры питания: побуждают интерес к народным традициям и культуре национальных кухонь, расширяется знания о истории и традициях своего народа и других, пополняется словарный запас специальными терминами, появляется знание о правилах техники безопасности и санитарно-гигиенических требованиях, прививается интерес к передачам о кулинарии, учит отличать «полезную» пищи от «вредной» [29].

При разработке и реализации занятий кружка кулинарного искусства «Гости на пороге» применялись различные формы и методы, с помощью которых обеспечивалось участие детей в работе. Занятия выстраивались таким образом, чтобы каждый ребенок был замотивирован к изучаемому материалу, проявлял интерес к культуре питания, проявлял свои творческие способности, мог проявлять свою фантазию и предлагать свои варианты. Участвовал в обсуждениях и принятии решений связанных с творчеством кулинарного искусства.

Каждое занятие по своему содержанию выстраивается в игровой форме для наиболее эффективного формирования культуры питания. Изучая и осва-

ивая навыки кулинарного искусства ребенку легче воспринять и усвоить информацию, если он будет сам принимать участие в поставленной проблеме по культуре питания. Каждое новое изучаемое событие должно погрузить ребенка в занятие целиком. Чтобы ситуация была ему понятна изнутри, а не со стороны. Тогда материал будет усвоен на 100 %. В этом как раз и помогает метод игры. Проигрывая ситуацию и пропуская ее через себя, ребенок становится частью игры. Таким способом у каждого есть своя роль, которую он играет по своему собственному сценарию.

Так же удачным будет занятие, если начать его с вовлечением детей в поисково-исследовательскую работу. Здесь так же каждый может проявить себя, показать свои навыки, умения, знания. Например, с точностью определить качество продукта или категорию.

Существенно наполнится каждое занятие полезными эмоциями, если предложить детям и дать возможность демонстрировать свои умения, навыки и знания, с помощью различных мессенджеров и приложений. Тем самым проявить интерес к кулинарным передачам, которые транслируют по телевидению и в интернете. В дальнейшем, такой метод, который имеет практико-ориентированный характер, позволит продемонстрировать ребенку свои знания, умения и навыки не только на занятиях, но и за пределами, например, дома для родителей, в гостях, как мастер класс и т.д. [29].

Конечно, не у всех есть возможность посещать данные занятия в виду отсутствия специализированного кабинета и педагогов. Поэтому такая подобная программа может быть реализована педагогами и в рамках учебной деятельности. Например, создание внутри классного группового проекта по культуре питания; дополнительных классных тематических часов или внеклассных занятий; разовый поход в магазин, ферму, завод (если есть возможность); праздников для класса с привлечением родителей; организация клуба единомышленников по культуре питания; выпуска тематических газет для школы или плаката, а так же проведения мероприятий и конкурсов или викторин, на тему культуры питания [29].

Для более подробного просвещения занятий кулинарного искусства не зависимо от наличия специализированного кабинета, можно рассмотреть несколько вариантов игр и способов развития, привлечения и повышения культуры питания младшего школьника.

Ролевая игра дает возможность участникам самим моделировать и проигрывать заданное событие, в реальных условиях, при определенном заданном месте и сюжете. Каждому отводится своя роль, ставится задача и участники начинают проигрывать ее, находя все возможные пути решения. Такой метом эффективен при освоении навыка поведения. Например, игра «Магазин», где участники продемонстрируют свое поведение как покупатели в очереди, так и продавцы за прилавком. Или, например, игра «Ресторан». Здесь уже поведение участников будет как гостей данного заведения, так и обслуживающего персонала [29].

Ситуационная игра заключается в том, что есть четко заданный сценарий и есть конкретный результат, которого должны достичь участники. Например, все продукты можно выстроить в пищевую пирамиду. Ребята делятся на команды, каждой команде предлагается собрать свою пирамиду, основываясь на свои знания и предположения. Карточки с названием продуктов должны быть у каждой команды.

Образно-ролевые игры дают возможность показать свое эмоциональное отношение к культуре питания. Например, при беседе на тему «Культура питания в моей жизни» участники демонстрируют с помощью пантомимы, выбранные ими задания (вредная привычка, полезные продукты, режим питания и т.д.). Правила как у игры «Крокодил».

Проектная деятельность дает возможность учащимся самостоятельно, с применением творческих способностей, решить поставленную задачу. Например, участники проектируют викторину, посвященную кулинарному искусству для своих одноклассников или одноклассников.

Дискуссия или обсуждение проходят в форме круглого стола, брейн-ринга и т.д. Целью такого метода является формирование личной позиции у школьни-

ка, высказывании своей точки зрения, принятии правильного решения. Например, тематическая игра «Что? Где? Когда?». Следовательно: Что мы едим; Где мы едим; Когда мы едим.

Хорошо применяется метод наблюдения и метод деятельности. Но для реализации и демонстрации необходим специализированный кабинет.

Также можно более рассмотреть, какие же знания, умения и навыки будут развиваться у школьника в рамках проведения занятий кулинарного искусства? Например, если использовать и применять познавательно-логические задания, то у младшего школьника будут развиваться и формироваться внимание, воображение, память. Такие задания помогают найти оптимальное решение при различных ситуациях. С применением игровых заданий у ребенка развиваются коммуникативные способности.

Еще стоит рассмотреть формы и методы организации учебной деятельности. Например, при индивидуальном подходе, ребенку дается индивидуальное задание, соответственно, учитывая возможности учащегося. При фронтальном методе - работа проходит в коллективе, все учащиеся внимательно слушают объяснение нового материала. Групповой – коллектив делится на мини группы и каждая группа выполняет свое задание.

Соответственно, для освоения различных приемов отлично подходят практические занятия. Тогда на таких занятиях актуально будет применяться объяснительно-иллюстрационные пособия. Они постоянно стимулируют учащихся к пополнению знаний о культуре питания с помощью бесед, докладов, сюжетно-ролевых занятиях (которые мы более подробно уже рассматривали), конкурсов и т.д.

Если использовать практические методы в освоении программы, то через формирование интеллектуальных умений, развивается мышление, а это: анализ, синтез, пример и сравнение, и, конечно, вовлечение учащихся в практическую деятельность, целью которой, например, будет приобретение навыка, самостоятельно готовить различные блюда любой сложности.

Какие результаты стоит ожидать от реализации занятий кружка?

По окончании обучения обучающиеся смогут не только закрепить свои знания в области кулинарии, сервировки стола и оформления готовых блюд, но и смогут приготовить вполне конкурентоспособную продукцию, что, несомненно, явится стимулом к самоусовершенствованию и дальнейшим поискам новых кулинарных и творческих решений.

Наиболее важным результатом занятий кружка должно стать осознание себя каждым кружковцем как уникальной личности, имеющей право на свободный выбор, на ошибку, на уважение и понимание его творческих наклонностей, его устремлений, а также наличие при коллективном сотворчестве благоприятной среды для самоутверждения, самовыражения, самоактуализации и самосовершенствоваться.

Результаты освоения занятий кружка кулинарного искусства «Гости на пороге» в течение учебного года оцениваются по двум критериям. Это теоретические знания и практические умения.

Оценка качества реализации занятий кружка кулинарного искусства «Гости на пороге» включает в себя текущий контроль результатов освоения программы, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

В качестве средств текущего контроля успеваемости могут быть использованы устные опросы, письменные работы, тестирование, мастер-классы. Текущий контроль проводится в рамках учебных занятий.

Требования к содержанию промежуточной и итоговой аттестации обучающихся определяются на основании рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности учреждения. При прохождении итоговой аттестации выпускник должен продемонстрировать знания, умения и навыки в соответствии с программными требованиями. Результаты аттестации фиксируются в протоколе.

Для лучшего усвоения программы используются дополнительно дидактические материалы:

- таблицы «Правила безопасного труда при работе с пищевыми продуктами», «Правила техники безопасности», «Способы нарезки овощей», «Раз-

делка рыбы», «Разделка мяса», «Сервировка стола», «Виды изделий из теста»;

- таблица калорийности основных продуктов питания
- технологические карты, схемы приготовления блюд
- книги по кулинарии, учебно-методические пособия, справочники, энциклопедии;
- тесты для контроля знаний, умений, навыков;
- дидактические карточки для контроля знаний, умений, навыков.

Занятия кружка кулинарного искусства «Гости на пороге» может быть реализованы в оборудованном кабинете, отвечающим санитарно-гигиеническим требованиям. Кабинет должен быть светлым, сухим, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, водопроводом. Учебную кухню рекомендуется оборудовать подвесными шкафами, разделочными столами. Для работы необходим кухонный инвентарь: разделочные доски с обязательной маркировкой для сырых и вареных овощей, для мяса и рыбы и т.д.; разделочные доски и скалки для теста; кухонные ножи маленькие и средние, нож консервный, ложки деревянные и из нержавеющей стали, разливные ложки, шумовки, дуршлаг, чайники, подносы, подставки под горячую посуду, миски емкостью от 0,5 до 2 литров, кастрюли емкостью от 1 до 3 литров, сковороды разных размеров, миксер, мясорубка, сито, набор выемок для печенья, форма для торта, противни, столовая и чайная посуда [26].

Немаловажным для реализации занятий будет и участие родителей. Такое вовлечение родителей в процесс формирования культуры питания детей, будет более эффективным, если в семьях нормы и ценности, определяемые программой, станут частью их быта и традиций. Для этого необходимо поводит тематические родительские собрания для более качественной реализации программы [26].

Примерная тематика родительских собраний:

«Мое здоровье-в моих руках»;

«Мы то, что мы едим»;

«Этикет дома и в гостях»;
«Режим. Для чего он?»;
«Рецепты для детей»;
«Правила поведения при работе на кухне»;
«Мне нравится готовить»;
«Помощь ребенку на кухне»;
«Посмотрите на меня»;
«Что я знаю, что я умею».

Таким образом, через подобные собрания родители смогут получить необходимую информацию, воспользоваться ей при необходимости, а также отслеживать результаты своего ребенка.

Говоря о кружке кулинарного искусства «Гости на пороге», еще раз следует подтвердить, что занятия способствует формированию у младших школьников навыков самостоятельного приготовления разнообразной и здоровой пищи. Педагогическая целесообразность занятий заключается в том, что они направлены на более глубокое и детальное изучение и познание культуры питания. Занятия кружка кулинарного искусства «Гости на пороге» составлены с учётом интересов и потребностей детей, их возможностей, уровня подготовки и владения практическими навыками. Весь курс обучения построен таким образом, что кроме развития и коррекции практических навыков приготовления пищи обучающимся предлагается интересный информационный материал, способствующий расширению кругозора, облегчающий их дальнейшую социализацию. На занятиях дети учатся пользоваться всевозможными приборами и посудой, работать с современной бытовой техникой. Программа допускает варьирование содержания занятий с учётом возраста и интересов обучающихся.

Задачи данной программы непосредственно пересекаются с культурой питания, которую необходимо развивать в каждом школьнике начиная с младшего возраста. Сами задачи делятся на:

Обучающие:

- Обучить технологии приготовления различных блюд.
- Познакомить детей с историей кулинарии, историей национальных кухонь с точки зрения рационального питания и способов обработки продуктов, организацией труда при приготовлении пищи.
- Обогащать словарный запас детей, на основе использования соответствующей терминологии.
- Формировать навыки работы с инструментами и приборами при обработке различных продуктов.
- Приобщить к разнообразным видам хозяйственно-бытовой деятельности.
- Ознакомить с санитарно-гигиеническими правилами и нормами и техникой безопасности при выполнении кулинарных работ.

Развивающие:

- Пробудить интерес к кулинарному искусству у детей.
- Развить творческую активность обучающихся через раскрытие кулинарных способностей.
- Развить эстетическое восприятие и творческое воображение.

Воспитательные:

- Воспитывать трудолюбие, аккуратность.
- Привить навыки работы в группе, формировать культуру общения.
- Формировать любовь и уважение к традициям русской кухни.
- Формировать позитивную установку на семейную жизнь

В совокупности со всеми требованиями и методиками развития потенциала в культуре питания, данные занятия помогут осуществить и развить в каждом школьнике первоначальные навыки и задатки кулинарного искусства, что непосредственно поможет более глубоко изучить культуру питания, которой так не хватает современным детям. Обязательным качеством является закрепления данной темы для дальнейшего развития в каждом школьнике навыка к здоровой и полезной пище, что является основной и главной целью культуры питания [26].

Конечно, немаловажным считаются и результаты освоения.

Если учащиеся проявляют познавательный интерес к культуре питания, активно участвуют в изучении нового материала; овладевают нормами и правилами правильного питания; проявляют потребность в сотрудничестве, в позитивном отношении к сверстникам, к стремлению слышать и слушать одноклассников; проявляют воображение и умение импровизировать при выполнении своих действий; осознают значимость занятий для себя, такие результаты будут личностными [26].

Анализируя метапредметные результаты освоения программы, нужно учитывать:

Регулятивные УУД, это: понимание и принятие учебной задачи; самостоятельное поэтапное планирование своих действий; обязательное контролирование своей деятельности, производить коррекцию и уметь оценить свои результаты; необходимо сравнивать, творчески видеть, анализировать, обобщать и выделять самое главное; в соответствии с поставленной задачей грамотно все спланировать и осуществить свои действия, уметь найти всевозможные пути и варианты решения; научиться анализировать причины достижения или разочарования, с помощью педагога освоить установки позитивного характера, например, я смогу, у меня все получится [29].

Познавательные УУД, это: умение пользоваться приемами синтеза и анализа; полученную информацию понимать и грамотно ее применять при выполнении заданий; использовать способы решения проблем по средствам поискового и творческого характера; а так же проявлять индивидуальные способности [29].

Коммуникативные УУД, это: участвовать в различных диалогах, коллективных обсуждениях, проявлять себя и свою инициативу; обращаться за помощью и уметь ее принимать; работать в группе, считаться с мнением партнеров; правильно формулировать затруднения, с которыми столкнулся; самому предлагать помощь; грамотно аргументировать свое мнение или позицию; постоянно осуществлять взаимоконтроль; научиться обсуждать и анализировать не только

работу одноклассников, но и свою; адекватно уметь оценивать поведение окружающих себя людей и свое [29].

Результаты воспитательной работы можно рассмотреть по уровням. На первом уровне школьники приобретают социальные знания межличностного взаимодействия, а так же способ самопознания и рефлексии. На втором уровне у школьника начинается формирование ценностного отношения к реальности. Учащиеся получают опыт и эмоционально-позитивное отношение к базовым ценностям социального общества. Третий уровень несет в себе уже получение опыта при общении с разными социальными группами, поколениями, другими детьми [29].

Подводя итоги, можно с точностью сказать, что разработка и реализация занятий кружка кулинарного искусства «Гости на пороге» будет иметь качественный показатель, если каждый ученик добьется личностного роста, сможет развить свои творческие способности, умение работать в коллективе, а так же работа самого коллектива как одно целое. Если рассматривать критерии для выявления эффективности занятий, то они заключаются в усвоении образовательной части, разносторонности и развитости в интеллектуальном плане, готовности к саморазвитию и самопознанию в области культуры питания, осознании того, что культура питания необходима в жизни человека и что составляющей здорового образа жизни является правильное питание.

Выводы по главе I

1. Здоровье для человека бесценный ресурс, дарованный им самой природой. Бесценность нашего ресурса нужно наполнять не только полезными привычками, но и правильным, рациональным питанием, от которого зависит здоровье изнутри. Так же нужно помнить и о чистоте своих мыслей, своей души, своего внутреннего мира. Каждый прожитый нами день должен быть наполнен гармонией во всем.

2. Рациональное питание является неотъемлемым компонентом здорового образа жизни. По определению академика А. А. Покровского, – рациональное питание – это, прежде всего, правильно организованное и своевременное снабжение организма хорошо приготовленной питательной и вкусной пищей, содержащей все необходимые организму человека вещества.

3. Правильное питание – это, получение с пищей в достаточном количестве и в правильном сочетании необходимых организму веществ: белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов и воды. Пища является базовой потребностью человека, одним из основных условий ее существования, заложенных природой.

4. Для организации рационального питания важно также учитывать многие факторы - национальные традиции питания, климатические, сезонные, экологические условия жизни. Но в основе правильного питания лежит соблюдение 5 принципов - регулярность, разнообразие, адекватность питания, безопасность, а также удовольствие, положительные ощущения, источником которых является пища.

5. Культура питания – это неотъемлемая часть общей культуры в обществе, именно она определяет качество жизни и здоровье нации в целом. Ее необходимо рассматривать как совокупность разнообразных человеческих достижений, навыков, традиций в области питания, получившие свое непосредственное отражение в окружающей нас среде.

6. Культура приема пищи – это и сервировка стола, и культура поведения за ним, и умение пользоваться столовой посудой и приборами. Эти навыки

необходимы не только в праздничные дни или во время посещения мест общественного питания, но и в будни. Они являются одной из характеристик культурного уровня человека.

7. Культура питания - важнейшая составная часть общей культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, что нашло отражение в федеральных государственных образовательных стандартах нового поколения (ФГОС). Формирование культуры здорового питания должно начинаться с самых первых этапов обучения ребенка в школе и продолжаться на протяжении всех лет обучения с учетом возрастного подхода.

8. Формирование культуры питания – это всегда сотрудничество родителей и педагога.

- первый шаг на этом пути – сформировать у взрослых членов семьи понимание важности и значения правильного питания для здоровья ребенка и их собственного здоровья, расширить их осведомленность в этой области

- второй шаг – убедить родителей в практической пользе воспитательной работы, проводимой школой.

- третий шаг – не допустить неуважительного отношения к традициям питания в семье.

9. Вопросы правильного питания и здорового образа жизни становятся все более актуальными в жизни современного человека. Питание является одним из важнейших условий существования человека - одной из проблем человеческой культуры. Количество, качество, ассортимент потребляемых пищевых продуктов, своевременность и регулярность приема пищи решающим образом влияют на человеческую жизнь во всех ее проявлениях.

10. Полноценное, сбалансированное питание является важнейшим условием нормального функционирования человеческого организма, особенно в период роста и развития. На период от 7 до 18 лет, который ребёнок проводит в школе, приходится наиболее интенсивный соматический рост организма, сопровождающийся повышенными умственными и физическими нагрузками. Организация питания в каждой возрастной группе школьников имеет свои особен-

ности, учитывающие изменения, происходящие в детском организме на каждом этапе.

11. Одним из направлений является - реализация образовательных программ по формированию культуры здорового питания. Дополнительное образование является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе и позволяет реализовывать образовательные программы по формированию культуры здорового питания

12. Главной задачей воспитания мы считаем сохранение физического, психического здоровья подрастающего поколения. Благополучие человека зависит от душевного и телесного здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведёт человек. Здоровый образ жизни – это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. И учить вести здоровый образ жизни надо начинать в детстве. Реализация занятий кружка кулинарного искусства «Гости на пороге» в начальной школе является удачным тому примером.

13. Владение кулинарией требует большого объема знаний и навыков, значительной культуры и эрудиции. Занятия кружка кулинарного искусства «Гости на пороге» направлены на практическую подготовку детей к самостоятельной жизни, организацию правильного питания, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышение уровня общего их развития.

14. Мы рассмотрели особенности формирования и расширению знаний культуры питания в младшем школьном возрасте, которые являются важной составляющей здорового образа жизни ребенка.

15. Предложили занятия кружка кулинарного искусства «Гости на пороге», которые составлены с учётом интересов и потребностей детей, их возможностей, уровня подготовки и владения практическими навыками. Весь курс обучения построен таким образом, что кроме развития и коррекции практических навыков приготовления пищи обучающимся предлагается интересный

информационный материал, способствующий расширению кругозора, облегчающий их дальнейшую социализацию.

16. Преимущество занятий заключается в том, что её материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня. Данный курс может быть реализован в рамках учебной и внеурочной деятельности в разной форме проведения.

17. По окончании обучения обучающиеся смогут не только расширить и закрепить свои знания, умения и навыки в области культуры питания, но и смогут приготовить вполне конкурентоспособную продукцию, что, несомненно, явится стимулом к самоусовершенствованию и дальнейшим поискам новых кулинарных и творческих решений.

Глава II. Опытнo-экспериментальная работа по формированию культуры питания младших школьников посредством занятий кружка кулинарного искусства «Гости на пороге»

2.1. Актуальный уровень сформированности культуры питания младших школьников

Изучение литературы по проблеме исследования позволило выделить критерии и уровни сформированности культуры питания и подобрать адекватные методики их определения (табл.1).

При проведении исследования было сделано предположение, что повышение культуры питания младших школьников будет эффективным, если занятия кружка кулинарного искусства «Гости на пороге» направить на:

1. Изучение разнообразия продуктов питания, оценки их качества и состава, полезных свойств; значения для здоровья вкусной и полезной пищи; правил личной гигиены и техники безопасности при работе на кухне; способов приготовления блюд;

2. Формирование позитивного эмоционального отношения школьников к вкусной и полезной еде; интереса к кулинарии, различным рецептам, кулинарному искусству в целом; критического отношения к готовым блюдам (в кулинарии или супермаркете), к «вредным» продуктам и напиткам;

3. Соблюдение правил гигиены, сервировки стола, этикета во время приема пищи; умение готовить вкусные и полезные блюда (владение техникой безопасности, технологией и последовательностью обработки продуктов в процессе приготовления и придания блюдам эстетического вида).

Для проверки достоверности выдвинутой гипотезы была осуществлена опытнo-экспериментальная работа. Она проводилась на базе МБУДО ЦДО «Радуга» г. Тайшета. Диагностика проводилась в 4 «А» и 4 «Б» классах. В каждой группе количество обучающихся было по 13 человек: по 6 девочек и 7 мальчиков. Общее количество учащихся, принявших участие в опытнo — экспериментальной работе, составило 26 человек.

Для проведения опытно-экспериментальной работы были определены критерии и подобраны методики.

Выбор конкретных методик осуществлен в соответствии с рядом требований:

1. Все методики должны соответствовать возрастным особенностям детей и отвечать потребностям и возможностям.

2. Комплекс диагностических методик должен давать разностороннюю и разноплановую картину развития ребенка, что позволило бы определить индивидуальные варианты развития и своевременно зафиксировать пробелы и недостатки в формировании тех или иных знаний. Результаты диагностики должны служить основой для создания коррекционно-развивающих занятий.

3. Используемые методики должны быть стандартизированы и апробированы на практике. Они должны быть проверены на содержательную и статистическую валидность и надежность.

4. Методики должны предполагать не только количественный, но и качественный анализ результатов.

Таблица 1 - Критерии и уровни сформированности культуры питания

Критерии	Уровни		
	Высокий	Средний	Низкий
<p>Когнитивный</p> <p>Методика № 1 (Тест «Культура питания в жизни человека») разработан на основе методического пособия для педагогов «Разговор о правильном питании», /Под ред. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.</p>	<p>Владеет специальной терминологией, много знает о истории кулинарии, национальных кухнях, о значимости и полезных свойствах продуктов питания, их классификации; о правилах личной гигиены и техники безопасности при работе на кухне; о способах обработки и приготовления блюд, о качестве и составе продуктов.</p> <p>Отвечает правильно на более 11 вопросов теста.</p> <p>(22-32)</p>	<p>Недостаточно владеет специальной терминологией; не достаточно знает о истории кулинарии, национальных кухнях; о значимости и полезных свойствах продуктов питания, их классификации; о правилах личной гигиены и техники безопасности при работе на кухне; о способах обработки и приготовления блюд, о качестве и составе продуктов.</p> <p>Отвечает правильно на более 5 вопросов теста.</p> <p>(11-21)</p>	<p>Не владеет специальной терминологией; мало знает о истории кулинарии, национальных кухнях; о значимости и полезных свойствах продуктов питания, их классификации; о правилах личной гигиены и техники безопасности при работе на кухне; о способах обработки и приготовления блюд, о качестве и составе продуктов.</p> <p>Отвечает правильно на менее 5 вопросов теста.</p> <p>(0-10)</p>
<p>Эмоциональный</p> <p>Методика № 2 (Беседа «Для меня...») разработан на основе методического пособия для педагогов «Разговор о правильном питании», /Под ред. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.</p>	<p>В высокой степени позитивное эмоциональное отношение к вкусной еде, любимым блюдам, умении их готовить; наличие интереса к телепередачам о кулинарии, рецептам, кулинарному искусству; к готовым блюдам в кулинарии или супермаркете, отношение к «вредным» продуктам и напиткам; понимание значения для здоровья вкусной и полезной пищи.</p>	<p>В средней степени позитивное эмоциональное отношение к вкусной еде, любимым блюдам, умении их готовить; наличие интереса к телепередачам о кулинарии, рецептам, кулинарному искусству; к готовым блюдам в кулинарии или супермаркете, отношение к «вредным» продуктам и напиткам; понимание значения для здоровья вкусной и полезной пищи.</p>	<p>В малой степени позитивное эмоциональное отношение к вкусной еде, любимым блюдам, умении их готовить; наличие интереса к телепередачам о кулинарии, рецептам, кулинарному искусству; к готовым блюдам в кулинарии или супермаркете, отношение к «вредным» продуктам и напиткам; понимание значения для здоровья вкусной и полезной пищи.</p>

	Отвечает правильно на более 7 вопросов беседы. (14-20)	Отвечает правильно на более 4 вопросов беседы. (7-13)	Отвечает правильно на менее 4 вопросов беседы. (0-6)
Деятельностный Методика № 3 (Наблюдение «Дети на кухне») рекомендации психологов (общий практикум по психологии «Метод наблюдения» / Под ред. М.Б. Михалевской, Т.В. Корниловой)	Соблюдает правила гигиены, сервировки стола, этикета во время приема пищи; техники безопасности, технологии и последовательности обработки продуктов в процессе приготовления блюд и придания им эстетического вида. Постоянно проявляет активность и самостоятельность в работе. Выполняет более 5 действий. (10-14)	Не всегда соблюдает правила гигиены, сервировки стола, этикета во время приема пищи; техники безопасности, технологии и последовательности обработки продуктов в процессе приготовления блюд и придания им эстетического вида. Проявляет активность и самостоятельность в работе на ситуативном уровне. Выполняет более 3 действий. (5-9)	Редко соблюдает правила гигиены, сервировки стола, этикета во время приема пищи; техники безопасности, технологии и последовательности обработки продуктов в процессе приготовления блюд и придания им эстетического вида. Проявляет слабую активность и самостоятельность в работе, не справляется самостоятельно с выполнением заданий. Выполняет менее 3 действий. (0-4)
Сформированность культуры питания	(46-66)	(23-45)	(0-22)

В ходе опытно–экспериментальной работы были разработаны и апробированы занятия кружка кулинарного искусства «Гости на пороге», а также проводился количественный и качественный анализ, сравнение и обобщение полученных результатов.

При проведении опытно–экспериментальной работы были использованы следующие научно–исследовательские методы: анализ методической литературы по проблеме исследования; анализ результатов деятельности; анализ письменных работ учащихся и анализ результатов беседы с учащимися.

Экспериментальная работа состояла из трех этапов: констатирующего, формирующего и контрольного.

Констатирующий этап

Цель – выявление актуального уровня культуры питания.

Для эксперимента были разработаны 3 методики: 1. Тест «Культура питания в жизни человека» [3], 2. Тематическая беседа «Для меня» [3] и 3. Наблюдение за детьми «Дети на кухне» [31]. При разработке таких методик, как тест и беседа, был использован материал из методического пособия для учителей «Разговор о правильном питании», /Под ред. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.; для наблюдения использовались специальные рекомендации психологов (общий практикум по психологии «Метод наблюдения» / Под ред. М.Б. Михалевской, Т.В. Корниловой). Все методики составлялись с учетом выделенных критериев:

□ Методика 1 «Культура в жизни человека» (направлена на изучение знания о культуре питания). Диагностирует уровень объема знаний о значимости здорового питания и полезных свойствах продуктов, их классификации; правилах личной гигиены и техники безопасности при работе на кухне; о способах обработки и приготовления блюд, качестве и составе продуктов.

Оценка уровня знаний о культуре питания основывалась на то, что ребенок владеет специальной терминологией, много знает о истории кулинарии, национальных кухнях, о значимости и полезных свойствах продуктов питания, их классификации; о правилах личной гигиены и техники безопасности при

работе на кухне; о способах обработки и приготовления блюд, о качестве и составе продуктов. Перед выполнением работы все задания проговаривались и уточнялись. Задания выполнялись каждым учеником индивидуально. Время выполнения 40 минут.

Было проведено тестирование, состоящее из 16 вопросов. На каждый вопрос предложены варианты ответов, один из них – правильный. За правильный ответ – 2 балла, не полный ответ- 1 балл. (Приложение 1)

Высокий уровень (22 – 32 баллов). Это означает, что дети на большинство вопросов (более 11) дают правильные ответы, а значит владеют специальной терминологией, много знают о истории кулинарии, национальных кухнях, о значимости и полезных свойствах продуктов питания, их классификации; о правилах личной гигиены и техники безопасности при работе на кухне; о способах обработки и приготовления блюд, о качестве и составе продуктов.

Средний уровень (11 – 21 баллов). На большинство вопросов (более 5) дают правильные ответы, но недостаточно владеют специальной терминологией; недостаточно знают о истории кулинарии, национальных кухнях; о значимости и полезных свойствах продуктов питания, их классификации; о правилах личной гигиены и техники безопасности при работе на кухне; о способах обработки и приготовления блюд, о качестве и составе продуктов.

Низкий уровень (0–10 баллов). Это означает, что дети затрудняются или отвечают неправильно в большинстве случаев (отвечают менее чем на 5 вопросов). Не владеют специальной терминологией, мало знают о значимости и полезных свойствах продуктов питания, их классификации; о правилах личной гигиены и техники безопасности при работе на кухне; о способах обработки и приготовления блюд, о качестве и составе продуктов.

В результате применения методики, определяющей уровень культуры питания по критерию «когнитивный», мы получили следующие результаты:

– высокий уровень знаний: только один учащийся 4 «Б» класса (8 %) ответил на все вопросы правильно. Остальные не смогли ответить правильно или выбрать правильный ответ. Неправильно определяли специальную терминологию.

гию и затруднялись в ответах, касающихся истории кулинарии. Так же вызвало у них затруднение в вопросе о качестве и составе продуктов. Наименьшее количество правильных ответов учащиеся дали на вопросы № 2, предполагающие знания и понимания специальной терминологии в питании человека.

– средний уровень: в 4 «А» классе и в 4 «Б» классе по 2 человека (15%). Наибольшее количество детей знают о национальных кухнях, о способах обработки и приготовления блюд, а так же правильно отвечали на вопросы связанные с техникой безопасности. Но только 2 человека из 4 «А» класс и 2 человека из 4 «Б» смогли ответить правильно на вопрос о наиболее важных питательных веществах, они понимают и осознают значимость здорового питания.

– низкий уровень знаний в 4 «А» классе у 11 человек (85 %), в 4 «Б» классе у 10 человек (77 %). Учащиеся не полностью смогли ответить только на вопросы о правилах личной гигиены и техники безопасности при работе на кухне. Мало знают о значимости и полезных свойствах продуктов питания, их классификации. Например: Арина К. из 4 «А» класса, в 15 задании не смогла правильно ответить, с помощью каких органолептических и лабораторных методов можно определить качество продуктов. И выбрала вариант ответа, что «можно не проверять и довериться интуиции». Большинство, из задания № 3, смогли выбрать только страну, которую предлагалось назвать по описанию национального блюда, которую они знают по собственному опыту, так как в их в рационе часто присутствуют блюда этой национальной кухни. Это Япония - суши, роллы; Америка - гамбургер, картофель фри; Италия - пицца; Россия - щи).

У большинства учащихся в обоих классах преобладает низкий уровень сформированности знаний о культуре питания (по критерию «когнитивный»). Это свидетельствует о том, что учащиеся не знают и не понимают значимости культуры питания в жизни человека.

Сравнительный анализ уровня знания о культуры питания младших школьников 4 «А» и 4 «Б» классов изображен на рисунке № 1.

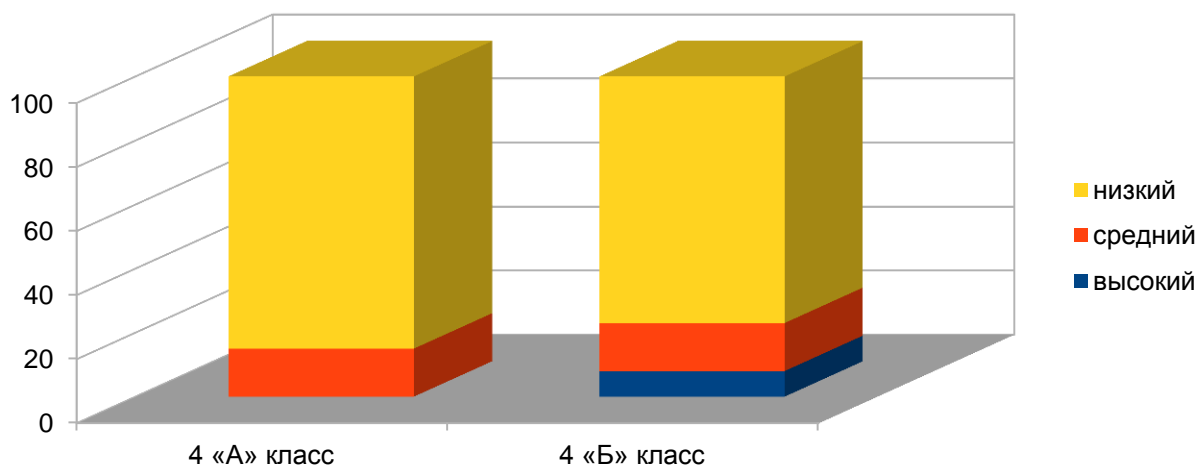


Рис. 1 Распределение учащихся 4 «А» и 4 «Б» классов по критерию «когнитивный». Методика 1.

Методика 2 «Для меня...» (Направлена на эмоциональное состояние и отношение ребенка к культуре питания). Диагностирует эмоциональный уровень, который отображает отношение ребенка к качеству питания, его разнообразию, эмоции учащихся при обсуждении различных блюд, своих предпочтений.

Оценка эмоционального уровня основывается на позитивное эмоциональное отношение к вкусной еде, любимым блюдам, умении их готовить; наличие интереса к телепередачам о кулинарии, рецептам, кулинарному искусству; к готовым блюдам в кулинарии или супермаркете, отношение к «вредным» продуктам и напиткам; понимание значения для здоровья вкусной и полезной пищи.

С учащимися была проведена беседа, состоящая из 10 тематических вопросов. На каждый вопрос предлагалось ответить самому, высказать свое мнение. За правильный ответ – 2 балла. Так же, если затруднялся или сомневался, но ответил - 1 балл. За отсутствие какого-либо показателя баллы не начислялись. (Приложение 2)

Следовательно, итоговый балл вычисляется суммированием всех баллов, полученных ребенком:

Высокий уровень (14 – 20 баллов). Это означает, что дети на большинство вопросов (более 7) дают правильные ответы. Например, имеют позитивное эмоциональное отношение к вкусной еде, любимым блюдам, умению их готовить; присутствует наличие интереса к телепередачам о кулинарии, рецептам, кулинарному искусству; отрицательно относятся к готовым блюдам в кулинарии или супермаркете, к «вредным» продуктам и напиткам; понимают значения для здоровья вкусной и полезной пищи.

Средний уровень (7-13 баллов). На большинство вопросов (более 4) дают правильные ответы, но в средней степени имеют позитивное эмоциональное отношение к вкусной еде, любимым блюдам, умению их готовить; наличие интереса к телепередачам о кулинарии, рецептам, кулинарному искусству; нейтрально относятся к готовым блюдам в кулинарии или супермаркете, к «вредным» продуктам и напиткам; имеют понимание значения для здоровья вкусной и полезной пищи.

Низкий уровень (0–6 баллов). Это означает, что дети затрудняются или отвечают неправильно в большинстве случаев. Например, в малой степени имеют позитивное эмоциональное отношение к вкусной еде, любимым блюдам, умению их готовить; отсутствует наличие интереса к телепередачам о кулинарии, рецептам, кулинарному искусству; к готовым блюдам в кулинарии или супермаркете, положительно относятся к «вредным» продуктам и напиткам; не понимают значения для здоровья вкусной и полезной пищи.

Для беседы выделялось 40 минут.

Получились следующие результаты, проанализируем их:

– высокий уровень: в 4 «А» 2 человека (15 %), в 4 «Б» классе 3 человека (23%). Большая часть обучающихся ответили, что любят и употребляют в пищу «вредные» продукты и предпочитают готовую еду из супермаркетов, но знают о вреде. Только 2 человека из 4 «А» класса и 3 человека из 4 «Б» класса ответили, что иногда покупают готовую еду в магазинах и крайне редко употребляют готовые фаст-фуды и газированные напитки, в основном, по праздникам.

– средний уровень: в 4 «А» классе 7 человек (54%), в 4 «Б» классе 9 человек (69%). Наибольшее количество положительных ответов дети дали на вопросы, самостоятельной готовки. Так же, сказали, что помогают родителям по кухне и смотрят передачи о кулинарии.

На вопрос: согласны ли вы, что умение приготовить себе самостоятельно вкусную и полезную пищу пригодиться в жизни, и они хотят научиться готовить? Не все ответили утвердительно. Например, Арина К., ученица 4 «А» класса ответила, что «её мама работает в кулинарии и каждый раз приносит что-нибудь вкусное, зачем ей учиться?», а Владимир П., ученик 4 «Б» класса, так ответил, что «его не пускают на кухню, так как уже был печальный опыт в самостоятельной готовке, поэтому ждёт, когда мама подбодрит». Только 7 учащихся 4 «А» класса и 9 из 4 «Б» класса дали утвердительный, положительный ответ на вопрос о блюде, которое, по их мнению, самое любимое.

– низкий уровень знаний в 4 «А» классе у 4 человек (31%), в 4 «Б» классе у 1 ученика (8 %). Учащиеся не хотели отвечать на вопросы или давали отрицательные ответы. Например, узнавать что-либо о культуре питания считали не нужным и бесполезным. Например, Александр М., из 4 «Б» класса на вопрос № 6 ответил следующим образом: «После еды мне нужно полежать на диванчике, это же здорово! А ещё, я очень люблю, сидя за компьютером, есть сладости, пить газировку».

Сравнительный анализ уровня эмоционально отношения младших школьников 4 «А» и 4 «Б» классов изображен на рисунке № 2.

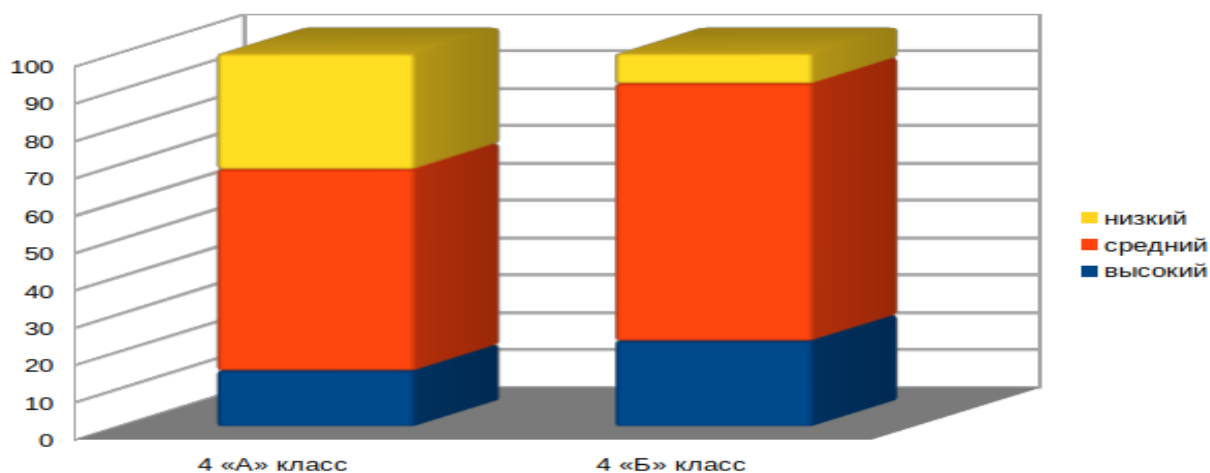


Рис. 2 Распределение учащихся 4 «А» и 4 «Б» классов по критерию «эмоциональный». Методика 2.

Методика 3 «Дети на кухне» (Направленна на определение поведения детей на кухне). Диагностирует деятельностный уровень - наблюдение за детьми, их поведением: соблюдение правил гигиены, сервировки стола, этикета во время приема пищи; техники безопасности, технологии и последовательности обработки продуктов в процессе приготовления блюд и придания им эстетического вида, проявлении активности и самостоятельности в работе.

Оценка деятельностного уровня направлена то, как ребенок соблюдает правила гигиены, сервировки стола, этикета во время приема пищи; техники безопасности, технологии и последовательности обработки продуктов в процессе приготовления блюд и придания им эстетического вида. Постоянно проявляет активность и самостоятельность в работе.

За каждый выполненный критерий ребёнку начислялось 2 балла. Выполнял, но не до конца или напоминаем педагога по 1 баллу. За отсутствие какого-либо показателя баллы не начислялись. (Приложение 3)

Следовательно, итоговый балл вычисляется суммированием всех баллов, полученных ребенком:

Высокий уровень (10-14 баллов). Это означает, что дети большую часть действий выполняли правильно и самостоятельно. Например: соблюдает правила гигиены, сервировки стола, этикета во время приема пищи; техники безопасности, технологии и последовательности обработки продуктов в процессе при-

готовления блюд и придания им эстетического вида. Постоянно проявляет активность и самостоятельность в работе.

Средний уровень (5-9 баллов). Это означает, что определенные действия делают правильно, но не без помощи педагога. Например, не всегда соблюдает правила гигиены, сервировки стола, этикета во время приема пищи; техники безопасности, технологии и последовательности обработки продуктов в процессе приготовления блюд и придания им эстетического вида. Проявляет активность и самостоятельность в работе на ситуативном уровне.

Низкий уровень (0-4 баллов). Это означает, что дети неправильно или без желания, в большинстве случаев, выполняют свои действия. Редко соблюдает правила гигиены, сервировки стола, этикета во время приема пищи; техники безопасности, технологии и последовательности обработки продуктов в процессе приготовления блюд и придания им эстетического вида. Проявляет слабую активность и самостоятельность в работе, не справляется самостоятельно с выполнением заданий.

Для выполнения заданий выделялось 2 занятия по 40 минут с 10 минутным перерывом на перемену.

Получились следующие результаты, проанализируем их.

По результатам применения указанной методики, в 4 «А» классе высокий уровень знаний (результат от 10 до 14 баллов) по критерию «деятельностный» показал 1 человек (8 %) в 4 «А» классе, а в 4 «Б» – 2 человека (15%), они без напоминания, перед занятием, вымыли руки, и надели форму. Соблюдали технику безопасности. Соблюдали последовательность при работе с продуктами, постоянно следили за чистотой рабочего места. По окончании рабочего процесса, навели порядок. Готовые блюда старались оформить красивее других. Например, ученик 4 «А» класса, Кирилл К., проявил смекалку и фантазию, и оформил своё блюдо в виде сердца. Во время приема пищи, также, соблюдали правила этикета, пользовались приборами по назначению. По окончании, убрали, без напоминания, за собой.

На среднем уровне (с результатом от 5 до 9 баллов) находятся учащиеся 4 «А» 9 человек (69%), а в 4 «Б» 8 человек (62%). Ученики старательно выполняли свои задания, но, периодически, обращались за помощью к педагогу. Например, после того, как помыли руки, пришлось подсказать, что нужно надеть форму. Учащиеся не сразу отреагировали на замечание педагога. Во время работы, старались правильно пользоваться инструментами, но забывали, что передавать нож товарищу нужно рукояткой вперед. После подготовки продуктов, для дальнейшей термической обработки, не все, самостоятельно, убрали за собой рабочее место. Например, ученица 4 «Б» класса, Надежда Н., обратила внимание, что Александр М., так же учащийся 4 «Б» класса оставил на столе свой нож и разделочную доску. На замечание Александр М., не отреагировал. Надежда убрала сама, не дожидаясь. Во время приема пищи несколько учащихся пытались бурно обсуждать что-то. Им было сделано замечание одноклассниками. Но, после, приема пищи, не все, самостоятельно, убрали за собой грязную посуду.

На низком уровне (с результатом от 0 до 5 баллов) в 4 «А» классе находятся 3 учащихся (23%) и в 4 «Б» 3 учащихся (23 %). Учащиеся отказались надевать форму и мыть с мылом руки. Например, Тимур Ж., из 4 «Б» и Сергей К., из 4 «А», руки сполоснули водой, вытерли их о брюки. Большая часть учащихся нарушали последовательность приготовления блюда, роняли продукты на пол. Слабо проявляли интерес к процессу оформления готового блюда, без энтузиазма завершили весь процесс. Не хотели убирать за собой рабочее место и отказывались перемывать за собой грязную посуду.

Результаты наблюдения по двум классам представлены в протоколе. (Приложение 5,7)

Сравнительный анализ уровня поведения младших школьников 4 «А» и 4 «Б» классов изображен на рисунке № 3.

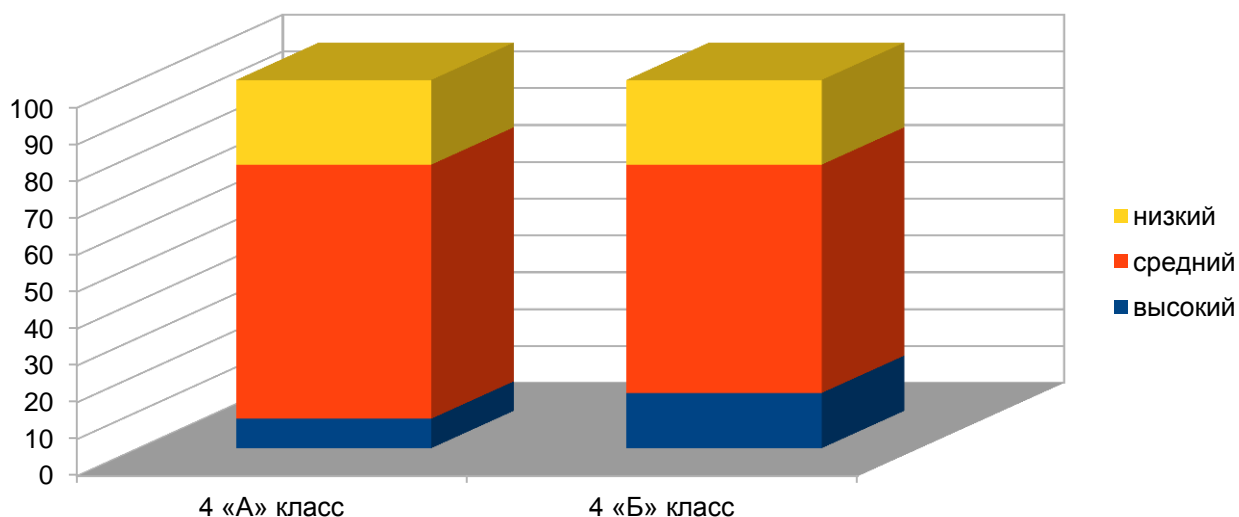


Рис.3 Распределение учащихся 4 «А» и 4 «Б» классов по критерию «деятельностный». Методика 3.

Фактические данные, по результатам данного исследования, приведены в приложении 4, результаты их статистической обработки представлены в таблице № 2 и проиллюстрированы на рисунке № 4.

Таблица 2– Результаты 1-го констатирующего эксперимента

Свойство объекта (измеряемый параметр), методика	Уровни сформированности культуры питания											
	Высокий (балл)				Средний (балл)				Низкий (балл)			
	ЭГ		КГ		ЭГ		КГ		ЭГ		КГ	
	Чел	%	Чел	%	Чел	%	Чел	%	Чел	%	Чел	%
Когнитивный Методика № 1 (Тест-опросник «Культура питания в жизни человека») разработан на основе методического пособия для педагогов «Разговор о правильном питании», /Под ред. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.	0	0	1	8	2	15	2	15	11	85	10	77
Эмоциональный Методика № 2 (Беседа «Для меня...») разработан на основе методического пособия	2	15	3	23	7	54	9	69	4	31	1	8

для педагогов «Разговор о правильном питании», /Под ред. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.												
Деятельностный Методика № 3 (Наблюдение «Дети на кухне») рекомендации психологов (общий практикум Сформированность культуры питания по психологии «Метод наблюдения» / Под ред. М.Б. Михалевской, Т.В. Корниловой).	1	8	2	15	9	69	8	62	3	23	3	23
Сформированность культуры питания	1	8	2	15	6	46	6	49	6	46	5	36

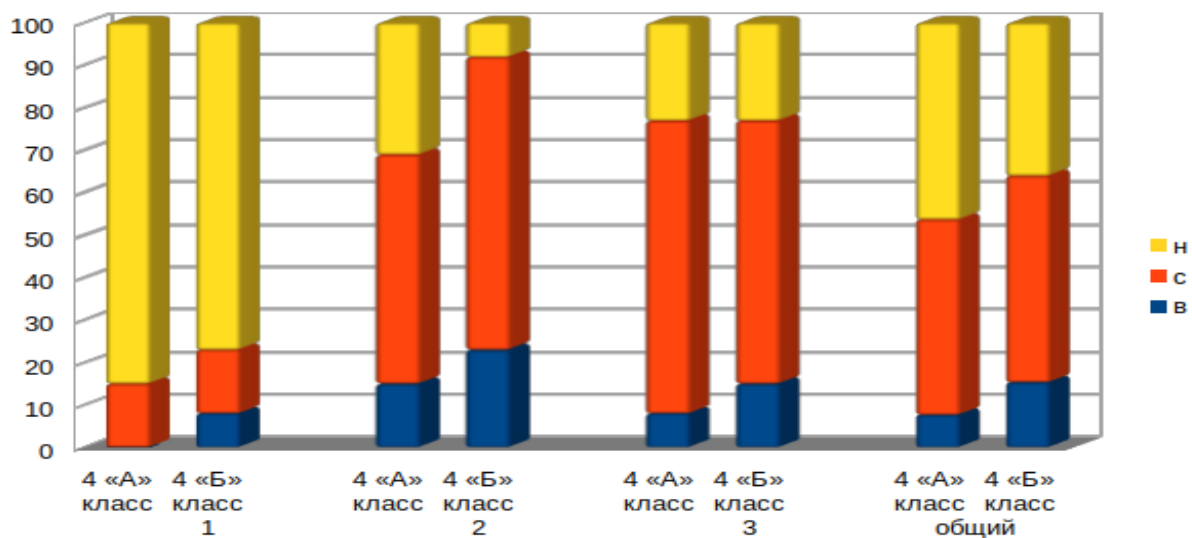


Рис. 4 . Распределение учащихся 4 «А» и 4 «Б» классов по уровням сформированности культуры питания младших школьников

Как видно из рисунка № 4, по всем трем методикам можно сделать выводы, что актуальными являются низкий и средний уровни сформированности культуры питания. Низкий уровень выявили 46 % учащихся в 4 «А» и 36 % в 4 «Б» классах, средний уровень составили 46 % учащихся в 4 «А» классе и 49 % в 4 «Б» классе. На высоком уровне — 8 % учащихся в 4 «А» классе и 15 % в 4

«Б» классе. При этом учащихся с низким уровнем знаний, по критерию «когнитивный», о значимости и полезности продуктов питания, об их классификации, о правилах личной гигиены и техники безопасности при работе на кухне, о способах обработки и приготовления блюд, о качестве и составе продуктов оказалось подавляющее большинство – 85 процент в 4 «А» классе и 77 процентов в 4 «Б» классе.

Кроме количественного сравнения рассмотрим также сравнение данных диагностики, полученных с помощью статистического U-критерия Манна-Уитни. Результаты представлены в таблице 3. Статистическое сравнение выборок до опытно-экспериментальной работы в экспериментальном и контрольном классах испытуемых в приложении 13.

Таблица 3-Результаты сравнений данных по методикам в экспериментальном и контрольном классах с помощью U-критерия Манна-Уитни

Компоненты культуры питания	Расчетное эмпирическое значение
Когнитивный	$U_{\text{эмп}}=80$
Эмоциональный	$U_{\text{эмп}}=65$
Деятельностный	$U_{\text{эмп}}=80$
$U_{\text{кр}} = 39 \quad p \leq 0.01$ $U_{\text{кр}} = 51 \quad p \leq 0.05$	

Как видно из представленных в таблице данных статистического сравнения двух групп, достоверных значений не было выявлено, следовательно, по полученным расчетам группы между собой значимо не различаются, соответственно перед началом опытно-экспериментальной работы экспериментальный и контрольный классы находились в схожих стартовых условиях.

На основе данных, полученных в результате проведения всех методик, можно сделать вывод о том, что уровень культуры питания учащихся 4 «А» и 4 «Б» классов находятся на разных уровнях. Учащиеся 4 «А» класса справились хуже, поэтому, в качестве экспериментального класса был выбран 4 «А» класс, а в качестве контрольного – 4 «Б».

2.2 Методические рекомендации по реализации занятий кружка кулинарного искусства «Гости на пороге» для младших школьников

При анализе результатов констатирующего эксперимента было выявлено, что большинство учащихся не обладают достаточным объемом знаний о значимости здорового питания и полезных свойствах продуктов, их классификации; правилах личной гигиены и техники безопасности при работе на кухне; о способах обработки и приготовления блюд, качестве и составе продуктов. Не имеют интереса к качеству питания, его разнообразию, присутствует слабое эмоциональное состояние при обсуждении различных блюд и своих предпочтений. Многие не соблюдают правил гигиены, сервировки стола, этикета во время приема пищи; техники безопасности, технологии и последовательности обработки продуктов в процессе приготовления блюд и придания им эстетического вида, не проявляли активности и самостоятельности в работе на кухне.

Для повышения и формирования уровня культуры питания младших школьников, в соответствии с социальным заказом, было принято решение пригласить ребят из экспериментального 4 «А» класса в ДТО (детское творческое объединение) «Гости на пороге» для занятий кулинарным искусством. Занятия проводятся в специально оборудованном кабинете на базе МБУДО ЦДО «Радуга» г. Тайшета. Данные занятия проводились с сентября 2019 года по май 2020 года.

Учащиеся контрольного 4 «Б» класса занятия не посещали и не являлись обучающимися ДТО «Гости на пороге».

Для занятий в кружке «Гости на пороге» была разработана и реализована программа кулинарного искусства. Разработана она с учётом интересов и потребностей детей, их возможностей, уровня подготовки и владения практическими навыками. Весь курс обучения построен таким образом, что кроме развития и коррекции практических навыков приготовления пищи обучающимся предлагается интересный информационный материал, способствующий расширению кругозора, облегчающий их дальнейшую социализацию. На занятиях дети учатся пользоваться всевозможными приборами и посудой, работать с со-

временной бытовой техникой, изучают технологию приготовления различных блюд.

Целью программы является создание условий для повышения уровня культуры питания младших школьников посредством занятий кружка кулинарного искусства «Гости на пороге».

Задачи программы:

Обучающие:

- Обучить технологии приготовления различных блюд.
- Познакомить детей с историей кулинарии, историей национальных кухонь с точки зрения рационального питания и способов обработки продуктов, организацией труда при приготовлении пищи.
- Обогащать словарный запас детей, на основе использования соответствующей терминологии.
- Формировать навыки работы с инструментами и приборами при обработке различных продуктов.
- Приобщить к разнообразным видам хозяйственно-бытовой деятельности.
- Ознакомить с санитарно-гигиеническими правилами и нормами и техникой безопасности при выполнении кулинарных работ.

Развивающие:

- Пробудить интерес к кулинарному искусству у детей.
- Развить творческую активность обучающихся через раскрытие кулинарных способностей.
- Развить эстетическое восприятие и творческое воображение.

Воспитательные:

- Воспитывать трудолюбие, аккуратность.
- Привить навыки работы в группе, формировать культуру общения.
- Формировать любовь и уважение к традициям русской кухни.
- Формировать позитивную установку на семейную жизнь

Объем и содержание программы

Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы, составляет 288 часов.

1 год обучения - 144 учебных часа. Программа состоит из 17 разделов:

1. Вводное занятие (2 часа)

1) Знакомство с группой. Введение в программу.

2) Организация рабочего места. Значение питания в жизни человека. Понятие о рациональном питании. Организация рабочего места. Соблюдение санитарно-гигиенических требований к приготовлению пищи правила техники безопасности при работе с механическими приспособлениями и электрооборудованием.

2. Кухня. Оборудование кухни (2 часа)

1) Правила поведения на кухне. Гигиена и Техника безопасности на кухне.
2) Знакомство с оборудованием кухни. Технические характеристики. Правила эксплуатации. Уход за кухонной и столовой посудой. Моющие средства на кухне.

3. Этикет. Правила поведения за столом (4 часа)

1) Соблюдения правил этикета как проявление уровня культуры человека. Правила поведения за столом. Значение слова «этикет», правила этикета при приёме пищи.
2) Назначение столовых приборов. Сервировка стола. Праздничная сервировка стола. Сервировка закусочного стола. Оформление готового блюда.

4. Первичная обработка овощей и фруктов (4 часа)

1) Место овощей и фруктов в рационе питания. Санитарно-гигиенические требования к обработке овощей и фруктов. Способы и сроки хранения овощей и фруктов.
2) Простые формы нарезки овощей и фруктов. Виды украшений из овощей и фруктов.

5. Основы рационального питания как здорового образа жизни (4 часа)

1) Наука о питании. Достоинства и недостатки вегетарианства, лечебного голодания, сыроедения. Опасность недоедания и переедания для организма. Продукты, вызывающие аллергическую реакцию.
2) Влияние калорийности пищи на телосложение. Энергия пищи. Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества. Рацион питания. Составление меню на день.

6. Основы экономической грамотности (4 часа)

Знакомство с ценами. Стоимость продуктовой корзины. Рациональное использование бюджета. Расчёт калькуляции блюд.

7. Заготовка продуктов для длительного хранения (4 часа)

Способы приготовления продуктов для длительного хранения (сушка, заморозка, консервирование). Практическая работа по консервированию овощей. Приготовление блюд с использованием из заготовленных для хранения продуктов.

8. Холодные блюда и закуски (8 часов)

Основное назначение и классификация холодных блюд и закусок. Технология приготовления. Оформление холодных блюд и закусок. Санитарные нормы, сроки хранения, требования к качеству.

Практическая работа по приготовлению холодных блюд и закусок.

9. Салаты. Заправки для салатов (8 часов)

1) Салаты (фруктовые, овощные, грибные, рыбные, мясные). Совместимость продуктов. Технология приготовления.

2) Заправки и соусы. Виды заправок для салатов, технология приготовления заправок и соусов. Оформление готового блюда. Сроки хранения салатов. Практическая работа по приготовлению салатов.

10. Приготовление пищи на пару и в микроволновой печи (6 часов)

1) Значение блюд на пару в питании. Полезные свойства пищи приготовленной на пару. Практическая работа по приготовлению блюд на пару.

2) Микроволновая печь: миф или реальность. Способы приготовления блюд в микроволновой печи. Практическая работа по приготовлению блюд в микроволновой печи.

11. Первые и вторые блюда (20 часов)

1) Значение первых и вторых блюд в питании человека. Классификация их по составу и по способу приготовления. Технология приготовления первых блюд: щей, борща, рассольника, солянки, овощных супов, супов с крупами и мучными изделиями, супа-пюре.

2) Технология приготовления вторых блюд: из мяса, курицы, рыбы, овощей.

Виды мяса, питательная ценность, хранение и обработка мяса. Определение свежести мяса. Технология приготовления блюд из мяса.

Виды, питательная ценность, хранение и обработка птицы. Технология приготовления блюд из птицы.

3) Пищевая ценность рыбы. Признаки ее доброкачественности. Обработка мороженой рыбы и филе. Разделка рыбы. Тепловая обработка рыбы. Технология приготовления блюд из рыбы.

4) Мучные и крупяные вторые блюда.

Практическая работа по приготовлению первых и вторых блюд.

12. Молочные и кисломолочные продукты. Блюда и напитки (6 часов)

1) Значение молочных блюд, питательная и пищевая ценность молока. Технология приготовления молочных блюд. Практическая работа по приготовлению блюд из молока.

2) Пищевая ценность творога, питательные, кулинарные качества. Технология приготовления блюд из творога: сырников, вареников, запеканок, пудингов. Практическая работа по приготовлению блюд из творога.

13. Сладкие блюда и напитки (10 часов)

Значение и вкусовые качества. Технология приготовления сладких блюд из ягод. Практическая работа по приготовлению сладких блюд и напитков.

14. Особенности кухни разных народов (24 часа)

Традиционные блюда славянской, восточной, азиатской кухни.

Приготовление традиционных национальных блюд славянской, восточной и азиатской кухни: мясных, рыбных, сладких.

15. Кондитерские изделия и выпечка (16 часов)

1) Взаимосвязь продуктов, входящих в состав теста и определяющих вкус, вид и качество готовых изделий из него. Технология изготовления блюд из теста. Соблюдения норм правил изготовления. Сроки хранения готового изделия.

2) Кремы и их назначение. Изготовление и украшение кондитерских изделий.

16. Блюда для праздничного стола (20 часов)

Приготовление и оформления праздничных блюд. Фуршет. Сервировка праздничного стола. Назначение блюд.

17. Итоговое Занятие (2 часа)

Подведение итогов за 1 год обучения. Тестирование, беседа, наблюдение.

2 год обучения - 144 учебных часа. Программа составит из 17 разделов.

1. Вводное занятие (2 часа)

Повторение пройденного материала за прошлый год. Цели и задачи программы 2-го года обучения. Инструктажи по технике безопасности. Правила личной гигиены.

2. Основные правила питания (2 часа)

Питание-основа нашего здоровья. Проблемы со здоровьем - как этого избежать. Диетология. Режим дня и питания. Грамотность при составлении меню на день/неделю/месяц. Перекусы. Расчет индекса массы тела.

3. Еда. Живая и мертвая (2 часа)

Жизнь без ГМО. Жиры, транс жиры. Еда в жизни человека. Из чего состоит наша еда. Маркетинг еды - правда или ложь.

4. Наш огород (2 часа)

Выбор семян перед посадкой. Способы выращивания. Урожай до и после. Как сохранить полезные вещества и витамины. Вред или польза. Продукты с огорода, продукты на столе.

5. Овощные блюда и гарниры (6 часов)

Значение блюд и гарниров из овощей, их вкусовые, питательные качества. Правила первичной и тепловой обработки. Оформление готового блюда.

6. Полуфабрикаты (4 часа)

Выбор и подготовка продуктов для длительного хранения. Полуфабрикат-помощь на кухне. Правильный выбор полуфабрикатов. Практическая работа по подготовке продуктов и изготовления полуфабрикатов.

7. Изделия из круп (4 часа)

Пищевая ценность круп, обработка. Виды каш, их консистенция. Технология приготовления блюд из круп. Практическая работа по приготовлению блюд из крупы.

8. Приготовление пищи в мультиварке и скороварке (4 часа)

В чем разница и в чем сходство способа приготовления в мультиварке и скороварке. Значение блюд, полезные свойства пищи приготовленных в мультиварке, скороварке. Практическая работа по приготовлению блюд в мультиварке и в скороварке.

9. Горячие напитки (4 часа)

Чай, отвары, компоты, кисели. История происхождения, традиции, церемонии. Приготовление горячих напитков. Настои и настойки.

10. Блюда русской кухни (16 часов)

Истории и традиции русской кухни. Особенности русской кухни. Приготовление блюд русской кухни из мяса, из рыбы. Сладкие блюда.

11. Особенности славянской кухни (16 часов)

Традиционные блюда славянской кухни. Приготовление традиционных национальных блюд славянской кухни: мясных, рыбных, сладких.

12. Особенности восточной кухни (16 часов)

Традиционные блюда восточной кухни. Приготовление традиционных национальных блюд восточной кухни: мясных, рыбных, сладких.

13. Особенности азиатской кухни (16 часов)

Традиционные блюда азиатской кухни. Приготовление традиционных национальных блюд азиатской кухни: мясных, рыбных, сладких.

14. Национальные кухни народов мира (16 часов)

Традиционные блюда Франции, Италии, Германии, Америки, Англии, Испании. Приготовление традиционных национальных блюд: мясных, рыбных, сладких.

15. Изделия из теста (16 часов)

1) Мука. Виды теста: лапшовое, дрожжевое, слоеное, песочное, заварное, пряничное, бисквитное и др. Технология приготовления теста и изделий из него. Практическая работа по приготовлению блюд из теста.

2) Взаимосвязь продуктов, входящих в состав теста и определяющих вкус, вид и качество готовых изделий из него. Технология изготовления блюд из теста.

16. Кондитерские изделия и выпечка (16 часов)

1) Соблюдения норм правил изготовления. Сроки хранения готового изделия. Назначение. Вред или польза.

2) Изготовление и украшение кондитерских изделий.

17. Итоговое занятие (2 часа)

Подведение итогов за 2 года. Тестирование, беседа, наблюдение. Защита кулинарного изделия, мастер-класс, тематическая викторина.

По каждой теме, входящей в программу, даётся необходимый теоретический материал и перечень практических работ. Основную часть времени каждой темы занимает практическая работа.

В зависимости от конкретных местных условий, материалов и интересов обучающихся, педагог может вносить в программу изменения: сокращать материал по одной теме, увеличивать по другой, исключать отдельные темы или вносить новые. Допустимо включение в перечень рецептурных блюд, не предусмотренных в данной программе, но соответствующих той или иной теме программы.

Планируемые результаты

К концу 1-го года обучения обучающиеся:

Будут знать:

- общие правила организации рабочего места, правила безопасности по обработке пищевых продуктов и работе с кухонным оборудованием;
- оборудование кухни; кухонную, столовую и чайную посуду, инструменты и приспособления для приготовления пищи; правила ухода за кухонной, столовой и чайной посудой;
- значение питания; основные группы продуктов питания; общие требования к качеству продуктов питания и их хранению;
- пищевую ценность хлеба, яиц, круп и макаронных изделий, молока и молочных продуктов, рыбы и мяса;
- виды бутербродов, горячих напитков, блюд из яиц, из круп и макаронных изделий, из молока и молочных продуктов,
- виды теста, технологию приготовления;
- приготовление рыбных и мясных блюд.

Будут уметь:

- соблюдать правила санитарии и гигиены при первичной обработке продуктов;
- применять безопасные приемы работы с кухонным оборудованием, горячими жидкостями;
- производить первичную обработку всех видов овощей;
- выполнять нарезку овощей простыми формами и в виде украшений;
- сервировать стол, складывать салфетки;
- правильно вести себя за столом, встречать гостей;
- готовить холодные блюда и закуски, первые блюда, вторые блюда, сладкие блюда и напитки согласно содержанию программы.

К концу 2-го года обучения обучающие:

Будут знать:

- об основах рационального питания;
- о культурных ценностях национальных кухонь;
- о способах обработки продуктов;
- об особенностях различных диет, лечебных свойствах некоторых продуктов;
- об организации труда при приготовлении пищи, экономического расчёта;
- о подготовке праздничного стола, его значение, сервировка, согласно тематике.

Будут уметь:

- работать с кухонным оборудованием;
- определять качество продуктов;
- планировать работу;
- составлять меню, согласно калорийности продуктов;
- правильно выбирать способы обработки продуктов;
- рассчитать стоимость продуктовой корзины и готового блюда;
- правильно сервировать праздничный стол, согласно этикету.

В процессе реализации данной программы предусмотрено использование следующих **методов**: наглядные, практические, словесные, тестирование (с целью выявления актуального уровня культуры питания), беседа (с целью выявления эмоционального отношения к культуре питания), метод наблюдения (с целью наблюдения за поведением на кухне).

Формы подведения итогов реализации программы

Формой подведения итогов освоения программы является итоговое занятие, где учащиеся демонстрируют свои достижения в области культуры питания: итоговое тестирование, защита кулинарного изделия.

Учебно-тематический план 1-го года обучения.

№	Наименование тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие.	2		2
2.	Кухня. Оборудование кухни	2		2

3.	Этикет. Правила поведения за столом.	0,4	3,6	4
4.	Первичная обработка овощей и фруктов.	0,4	3,6	4
5.	Основы рационального питания как здорового образа жизни.	0,4	3,6	4
6.	Основы экономической грамотности	0,4	3,6	4
7.	Заготовка продуктов для длительного хранения	0,4	3,6	4
8.	Холодные блюда и закуски.	0,8	7,2	8
9.	Салаты. Заправки для салатов.	0,8	7,2	8
10.	Приготовление пищи на пару и в микроволновой печи	0,6	5,4	6
11.	Первые и вторые блюда	2	18	20
12.	Молочные и кисломолочные продукты и напитки.	0,6	5,4	6
13.	Сладкие блюда и напитки.	1	9	10
14.	Особенности кухни разных народов.	2,4	21,6	24
15.	Кондитерские изделия и выпечка.	1,6	14,4	16
16.	Блюда для праздничного стола.	2	18	20
17.	Итоговое Занятие		2	2
	Итого			144

Учебно-тематический план 2-го года обучения.

№	Наименование тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие.	2		2
2	Основные правила питания.	2		2
3	Еда. Живая и мертвая.	2		2
4	Наш огород.	2		2
5	Овощные блюда и гарниры.	0,6	5,4	6
6	Полуфабрикаты.	0,4	3,6	4

7	Изделия из круп.	0,4	3,6	4
8	Приготовление пищи в мультиварке и скороварке.	0,4	3,6	4
9	Горячие напитки.	0,4	3,6	4
10	Блюда русской кухни.	1,6	14,4	16
11	Особенности славянской кухни.	1,6	14,4	16
12	Особенности восточной кухни.	1,6	14,4	16
13	Особенности азиатской кухни.	1,6	14,4	16
14	Национальные кухни народов мира.	1,6	14,4	16
15	Изделия из теста.	1,6	14,4	16
16	Кондитерские изделия и выпечка.	1,6	14,4	16
17	Итоговое занятие.		2	2
	Итого			144

Условия реализации программы:

Программа «Кулинарное искусство» может быть реализована в оборудованном кабинете, отвечающим санитарно-гигиеническим требованиям. Кабинет должен быть светлым, сухим, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, водопроводом. Учебную кухню рекомендуется оборудовать подвесными шкафами, разделочными столами. Для работы необходим кухонный инвентарь: разделочные доски с обязательной маркировкой для сырых и вареных овощей, для мяса и рыбы и т.д.; разделочные доски и скалки для теста; кухонные ножи маленькие и средние, нож консервный, ложки деревянные и из нержавеющей стали, разливные ложки, шумовки, дуршлаг, чайники, подносы, подставки под горячую посуду, миски емкостью от 0,5 до 2 литров, кастрюли емкостью от 1 до 3 литров, сковороды разных размеров, миксер, мясорубка, сито, набор выемок для печенья, форма для торта, противни, столовая и чайная посуда.

Приемы и методы работы с детьми

Формы организации деятельности обучающихся на занятиях:

- групповая (при выполнении коллективных работ каждая группа выполняет определенное задание)
- индивидуальная (каждый ребенок делает свое блюдо)
- коллективная (в процессе подготовки и выполнения коллективной работы дети работают все вместе, не разделяя обязанностей)

Методы проведения занятий:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция)
- наглядный (показ мультимедийных материалов, иллюстраций, работа по образцу, показ педагогом)
- практический (выполнение работ по технологическим картам, схемам приготовления блюд)

Методы работы с обучающимися на занятиях:

- фронтальный (одновременная работа со всеми учащимися)
- индивидуально-фронтальный (чередование индивидуальных и фронтальных форм работ)
- групповой (организация работы в группах)
- индивидуальный (индивидуальное выполнение работы)

Методы в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно – иллюстративный (восприятие и усвоение готовой информации)
- репродуктивный (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности)
- частично-поисковый (участие в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом)
- исследовательский (самостоятельная творческая работа)

Основные виды и формы проверки результатов освоения программы

- входной контроль (собеседование, анкетирование);
- текущий (педагогическое наблюдение, беседа, тестирование);
- итоговый (выставки, конкурсы, творческие защиты, мастер-классы).

Методическое обеспечение программы

Наглядные пособия	Материалы	Инструменты
Плакаты		Доски разделочные
Шаблоны		Столовая посуда
Таблицы		Кухонная посуда
Карточки		Кухонный инвентарь
Схемы		
Инструкционные карты		
Технологические карты		
Беседы и научно-информационный материал по теме:		
"О культуре питания"		
"Правила личной гигиены"		
"Т.Б. при работе на кухне"		
"Этикет дома и в гостях"		

«Способы обработки овощей и фруктов»»		
«Таблица калорийности основных продуктов»		
«Блюда русской кухни»		
«Контроль качества»		
«Сервировка стола»		
«Виды изделий из теста»		
«Разделка мяса»		
И т.д.		

Работа с родителями:

- ✓ выступление на родительских собраниях
- ✓ проведение мастер-классов для родителей
- ✓ посещение родителями выставок детского творчества
- ✓ индивидуальные беседы, консультации, рекомендации
- ✓ папки-раскладки, информационные стенды
- ✓ привлечение родителей для организации воспитательных мероприятий внутри творческого объединения

В процессе обучения дети знакомятся с историей кулинарии, историей национальных кухонь с точки зрения рационального питания и способов обработки продуктов, организацией труда при приготовлении пищи; изучают специальную терминологию, получают знания о значимости и полезных свойствах продуктов питания, их классификации; о правилах личной гигиены и техники безопасности при работе на кухне; о способах обработки и приготовления блюд, о качестве и составе продуктов; правильно понимают и осознают значимость здорового питания, их интересует не только сам процесс приготовления, но и результат, и эстетический вид готового блюда. У них формируются навыки работы с инструментами и приборами при обработке различных продуктов, ребята изучают основы экономической грамотности через экскурсии в продуктовый магазин и знакомство с ценами на продукты. На занятиях обучающиеся учатся делать расчёт калькуляции блюд.

Также у них проявляется осознание того, как важна в жизни вкусная еда, интересные рецепты приготовления различных блюд, есть желание научиться

их готовить; интерес к телепередачам о кулинарии. Они «не приветствуют» готовых блюд, купленных в кулинарии или супермаркете, не употребляют «вредные» продукты и напитки; понимают значение для здоровья вкусной и полезной пищи.

Появляются такие «полезные привычки» как соблюдение правил гигиены, сервировки стола, этикета во время приема пищи; техники безопасности, технологии и последовательности обработки продуктов в процессе приготовления блюд и придания им эстетического вида. Постоянно проявляется активность и самостоятельность в работе.

Для формирования уровня знаний о культуре питания были разработаны и применены различные тренировочные тесты и задания, проводились занятия: « Разговор о правильном и здоровом питании», « Правила поведения на кухне» и т.д. Использовались тематические игры, изучалась азбука этикета и т.д. Для развития эмоциональных качеств обучающимися создавались тематические видео уроки, проводились различные викторины, это, в дальнейшем, побудило школьников в создании кулинарной книги класса. Кроме того, необходимо стало включать в процесс обучения проведение мастер-классов, групповую и индивидуальную работу. Это дало возможность учащимся самостоятельно создавать технологические карты и работать по ним, научиться экономической грамотности и составлению меню с расчетом КБЖУ (калорий, белков, жиров и углеводов) продуктов для приготовления блюд. Дополнением ко всему, для усвоения, развития и закрепления своих знаний, умений и навыков, при работе на кухне, каждое занятие начиналось с повторения правил личной гигиены и техники безопасности. Обязательно велся контроль за выполнением каждого действия. В этом педагогу помогали дежурные по группе. Так же они следили за тем, чтобы каждый, после приготовления и приема пищи, убрал свое рабочее место и помыл за собой посуду. Оформлением готового блюда и сервировкой стола занимался каждый индивидуально. Также ребятам предлагалось не только вкусно приготовить и красиво оформить свое блюдо, но и дать ему авторское название. Это побуждало учащихся стремиться к идеалу. Ведь самое эстетиче-

ски правильно оформленное и оригинально названное блюдо могло попасть на страницу авторской кулинарной книги, которую школьники планируют создать по окончании обучения всего курса.

На каждом занятии теоретические знания закреплялись и проверялись на практике с последующим анализом и коррекцией. Для закрепления навыков, полученных на занятиях, обязательным условием являлось выполнение домашнего задания. Заключалось оно в том, что в домашних условиях, под наблюдением взрослых, необходимо самостоятельно приготовить блюда, которое готовили на занятиях. Каждому ребенку, по окончании занятия, выдавался рецепт или технологическая карта, которой он будет пользоваться в дальнейшем. На следующем занятии уделялось время для обсуждения домашнего задания. Решалось, какие возникли трудности, какие появились вопросы у ребенка во время выполнения самостоятельной работы.

Такие формы и методы работы способствуют более эффективному обучению и усвоению детьми теоретического и практического материала о культуре питания. Тем самым повышают и расширяют уровень культуры питания младшего школьника. (Приложение 11)

2.3 Выявление эффективности занятий кружка кулинарного искусства «Гости на пороге» как средства повышения культуры питания младших школьников

По окончании формирующего эксперимента был проведен второй контрольный срез по методикам, аналогичным констатирующему этапу исследования.

Целью данного среза было выявление эффективности занятий кружка кулинарного искусства «Гости на пороге» как средство повышения культуры питания младших школьников.

Диагностическое исследование в рамках формирующего эксперимента было направлено на развитие у учащихся таких параметров культуры питания, как:

Изучение разнообразия продуктов питания, оценки их качества и состава, полезных свойств; значения для здоровья вкусной и полезной пищи; правил личной гигиены и техники безопасности при работе на кухне; способов приготовления блюд;

Формирование позитивного эмоционального отношения школьников к вкусной и полезной еде; интереса к кулинарии, различным рецептам, кулинарному искусству в целом; критического отношения к готовым блюдам (в кулинарии или супермаркете), к «вредным» продуктам и напиткам;

Соблюдение правил гигиены, сервировки стола, этикета во время приема пищи; умение готовить вкусные и полезные блюда (владение техникой безопасности, технологией и последовательностью обработки продуктов в процессе приготовления и придания блюдам эстетического вида).

Особое внимание мы уделили критерию «когнитивный», так как констатирующий эксперимент показал, что по этому критерию самый низкий показатель.

Сопоставив результаты 1–го и 2–го срезов по первой методике («Культура питания в жизни человека») по критерию «когнитивный», мы заметим разницу и на основании этого можем сделать вывод о том, что уровень знаний о культуре питания в экспериментальном классе повысился:

– на высоком уровне 31% учащихся (4 человека). Их можно охарактеризовать как учащихся, которые способны безошибочно выбирать правильные ответы о специальной терминологии, о истории кулинарии, национальных кухнях, так же понимают значимость и полезные свойства продуктов питания, их классификацию; о правилах личной гигиены и техники безопасности при работе на кухне; о способах обработки и приготовления блюд, о качестве и составе продуктов. После проведенных теоретических и практических занятий по программе кружка кулинарного искусства дети стали не только знать, но и понимать о культуре питания. Стоит обратить внимание, что с заданием № 1 справилась большая часть учащихся. Они четко стали понимать общее значение культуры питания. С заданием № 2, которое вызвало большую часть не понима-

ния среди учащихся, справился 1 человек на 100 %, остальные допустили 1-2 расхождения, а по результату первого среза, правильных ответов не было ни у кого. Так же хороший результат показали по заданию № 4. Многие выбрали правильные варианты ответов.

– на среднем уровне 46 % учащихся (6 человек). Их можно охарактеризовать как учащихся, которые способны выбрать правильные ответы о специальной терминологии, о истории кулинарии, национальных кухнях, так же понимают значимость и полезные свойства продуктов питания, их классификацию; знают правила личной гигиены и техники безопасности при работе на кухне; знают способы обработки и приготовления блюд, о качестве и составе продуктов в большинстве случаев. Например, Настя М. знает, что сортировка является первым процессом при механической кулинарной обработке овощей, а не как, после их мойки. Так ответили и многие при проведении первого среза.

– на низком уровне 23% учащихся (3 человек). Их можно охарактеризовать как учащихся, которые частично способны выбрать правильные ответы о специальной терминологии, о истории кулинарии, национальных кухнях, так же, стараются понимать значимость и полезные свойства продуктов питания, их классификацию; о правилах личной гигиены и техники безопасности при работе на кухне; о способах обработки и приготовления блюд, о качестве и составе продуктов. Например, Сергей К., по результату первого среза, в задании № 13 не нашел лишнего варианта ответа, считая, освещение рабочего места правильным и логичным утверждением из правил личной гигиены. Теперь он с твердостью уверен, что данное утверждение относится к разделу правил техники безопасности.

В контрольном классе также произошло незначительное повышение уровня знаний. Выполнили задания:

– на высоком уровне так же 8% учащихся (1 человек). По-прежнему, ни один учащийся не смог справиться с заданием № 2. Так же и вопрос из задания № 15, остался не до конца понятым. Учащиеся не знают, что в себе объединяет органолептические методы. Это слово им не известно;

– на среднем уровне 23 % учащихся (3 человека). Школьники смогли распределить слова из задания № 12 по назначению, но делали все интуитивно, не понимая смысл общего предложения, как оказалось позже. На большую часть вопросов отвечали не полностью, выбирая один вариант, хотя, в некоторых заданиях, предполагалось 2 и более вариантов.

– на низком уровне 69% учащихся (9 человек). Учащиеся по - прежнему смогли выбрать только страну, которую предлагалось назвать по описанию национального блюда, которую они знают, благодаря, частому употреблению в пищу этих национальных блюд. (Япония - суши, роллы; Америка - гамбургер, картофель фри; Италия - пицца; Россия - щи).

Результаты проиллюстрированы рисунком № 5.

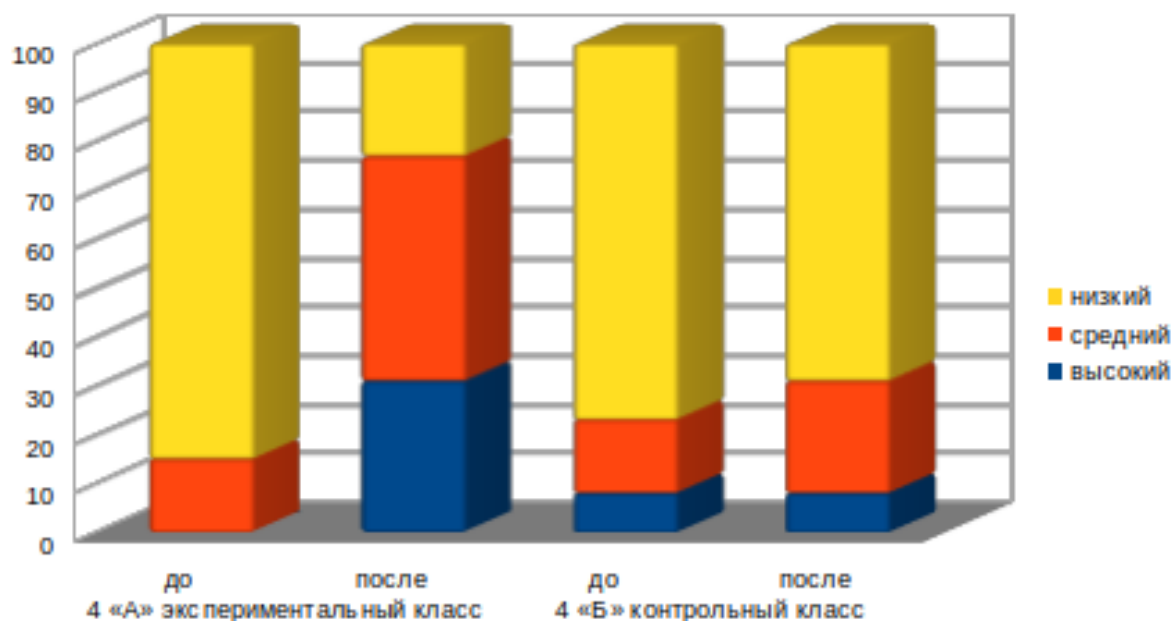


Рис.5. Динамика уровней по критерию «когнитивный» (методика 1)

Из этих данных видно, что в экспериментальном классе преобладающим стал средний уровень знаний о культуре питания, сократилось количество учащихся, выполнивших задание на низком уровне. Стоит отметить, что появились учащиеся, сумевшие выполнить задания на высоком уровне (4 человека).

В контрольном классе преобладает низкий уровень знаний о культуре питания по критерию «когнитивный», и только один из учащихся сумел выполнить задания на высоком уровне.

Сопоставив результаты 1-го и 2-го срезов по второй методике («Для меня...») по критерию «эмоциональный», мы заметим разницу и на основании этого можем сделать вывод о том, что уровень эмоционального отношения в экспериментальном классе повысился:

– на высоком уровне 54 % учащихся (7 человек). Учащиеся активно демонстрировали позитивное эмоциональное отношение к вкусной и полезной еде; интерес к кулинарии, различным рецептам, кулинарному искусству в целом; критическое отношение к готовым блюдам (в кулинарии или супермаркете), к «вредным» продуктам и напиткам. Смогли дать правильные ответы на все вопросы, в том числе на вопросы, вызвавшие затруднения при проведении первого среза. Учащиеся знают, что употребление готового блюда из магазина может нанести больше вреда, чем самостоятельно приготовленные чипсы и наггетсы дома;

– на среднем уровне 38% учащихся (5 человек). Наиболее затруднительными для детей оказались вопросы о культуре питания, в общем, так как не до конца еще осознают, что входит в понимание «культура»;

– на низком уровне 8 % учащихся (1 человек). Ярослав Я. смог так и не ответить на вопрос о любимом готовом блюде и о передачах, связанных с питанием.

В контрольном классе изменения уровня экологических знаний не произошло, учащиеся выполнили тестирование с теми же результатами:

– на высоком уровне 23% учащихся (3 человека). Только 2 человека на все вопросы ответили правильно, кроме Антона Н. Он согласен, что нельзя употреблять разного рода фаст-фуды, но не понимает, как отказаться, если уже купили;

– на среднем уровне 69 % учащихся (9 человек). Так же, всем нравится готовить, многие уже пробуют. Стараются помогать родителям и предлагают свою помощь. Владимир П. рассказал, что мама иногда стала привлекать его к помощи на кухне, но еще не оставляет без присмотра.

– на низком уровне 8 % учащихся (1 человек). Никита Б. Во всех вопросах остался при своем мнении, не смотря на то, что пытается изменить его.

Результаты проиллюстрированы рисунком № 6.

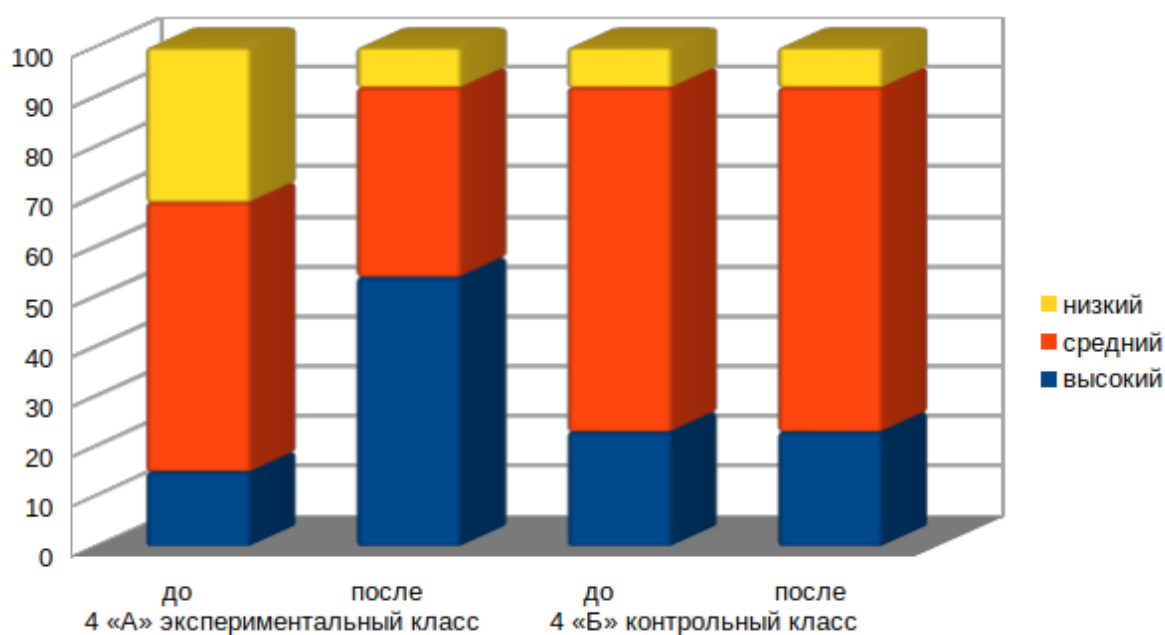


Рис. 6. Динамика уровней по критерию «эмоциональный» (методика 2)

Сопоставив результаты 1–го и 2–го срезов по третьей методике («Дети на кухне») по критерию «деятельностный» мы заметим разницу и на основании этого можем сделать вывод о том, что уровень поведения на кухне в экспериментальном классе повысился:

– на высоком уровне 38 % учащихся (5 человек). Учащиеся сразу надели форму, вымыли руки, активно стали проявлять себя во время приготовления кулинарного изделия. Убрали за собой рабочее место. Старались интереснее оформить свое блюдо. Накрыли свой стол и подготовили все необходимое для

принятия пищи. Старались максимально соблюсти этикет во всем. Например, Ксения П. и Екатерина П., вызвались быть дежурными и помочь остальным с накрытием столов и уборкой после того, как поедят. Кирилл К. предложил сфотографировать свои блюда и опубликовать в родительской группе, чтобы родители могли угадать, какое блюдо приготовил их ребенок. Так же и Сергей З. предложил дать название своим блюдам.

– на среднем 54 % (7 человек). Ученики более старательно стали выполнять свои действия. Вымыли руки, надели фартуки. Аккуратнее стали работать с колющими и режущими предметами. Допускали незначительные ошибки. Наименьшее количество полных показателей было при проверке качества продуктов, последовательности, обработке. Например, Ярослав Я. не только с напоминание вымыл руки с мылом. Во время работы рабочее место было самым грязным, и после он смел рукой все на пол. Убирать за собой не хотел, дежурным пришлось организовать самим порядок, т.к. Ярослав Я. ушел на перемену;

– на низком уровне 8 % учащихся (1 человек). Александра С. Не смогла самостоятельно проверить на качество пригодности продукты, так же ее место было грязным. Убрать ей помогли те же дежурные. Готовое блюдо она не стала оформлять каким-либо способом, посчитав, что и так красиво.

В контрольном классе по этому показателю произошло понижение уровня культуры питания:

– на высоком уровне, по-прежнему, 15 % учащихся (2 человека). Они так же, без напоминания, перед занятием, вымыли руки, и надели форму. Соблюдали технику безопасности. Соблюдали последовательность при работе с продуктами, постоянно следили за чистотой рабочего места. По окончании рабочего процесса, навели порядок.

– на среднем 54 % учащихся (7 человек). Меньше стало учеников, которые выполняли свои задания. Допускали недочеты в первичной обработке продуктов, не всегда следили за чистотой рабочего места. Убирали, но без энтузиазма. Например, Владимир П. в этот раз не так активно старался оформлять го-

товое блюдо, у него не было интереса к процессу сервировки стола. Не посчитал нужным проверить сроки годности у продуктов.

– на низком уровне 31% учащихся (4 человека). Количество учеников увеличилось до 4 человек. Они продолжали проявлять слабую активность и желание при работе на кухне. При мытье рук не воспользовались мылом. Весь процесс аккуратности и последовательности превратили в игру. Например, Александр М. стал подкидывать продукты и ловить их ртом. Так же мешал другим ребята работать.

Результаты наблюдения по двум классам представлены в протоколе. (Приложение 8,10)

Анализ результатов после эксперимента позволил сделать вывод, что в экспериментальном классе произошло значительное изменение уровня поведения на кухне по критерию «деятельностный». Численность детей, выполнивших задания на низком уровне, существенно снизилась по всем трем методикам (методика 1: первый срез - 11 учащихся, второй срез - 3 учащихся; методика 2: первый срез - 4 учащихся, второй срез - 1 учащийся; методика 3: первый срез - 3 учащихся, второй срез - 1 учащийся). Ученики без особых затруднений, связно и последовательно отвечают на поставленные вопросы, проявляют интерес, позитивно и эмоционально выражают свое отношение к культуре питания, проявляют активность и самостоятельность при работе на кухне.

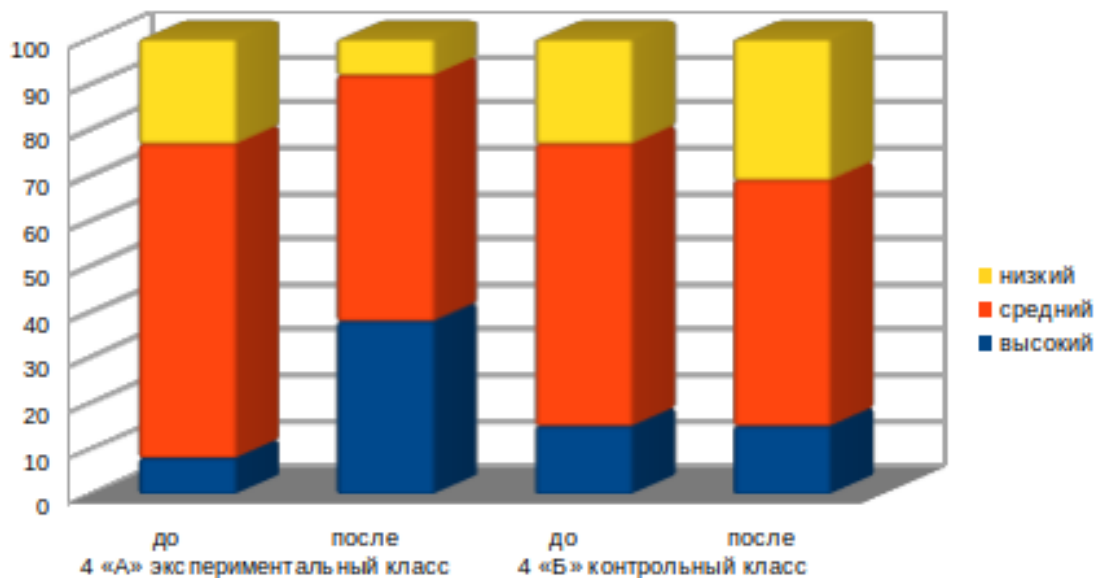


Рис.7. Динамика уровней по критерию «деятельностный» (методика 3)

В контрольном классе увеличилось количество учащихся, выполнивших работу на низком уровне.

Фактические данные, при анализе общего уровня сформированности культуры питания приведены в приложениях 7 и 9, результаты их статистической обработки представлены в таблице № 4 и проиллюстрированы на рисунке № 8.

Таблица 4– Результаты 2-го констатирующего эксперимента

Свойств объекта (измеряемый параметр), методика	Уровни сформированности культуры питания											
	Высокий (балл)				Средний (балл)				Низкий (балл)			
	ЭГ		КГ		ЭГ		КГ		ЭГ		КГ	
	Чел	%	Чел	%	Чел	%	Чел	%	Чел	%	Чел	%
Когнитивный Методика № 1 (Тест-опросник «Культура питания в жизни человека») разработан на основе методического пособия для педагогов «Разговор о правильном питании», /Под ред. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.	4	31	1	8	6	46	3	23	2	23	9	69
Эмоциональный Методика № 2 (Беседа «Для ме-	7	54	3	23	5	38	9	69	1	8	1	8

ня...»)разработан на основе методического пособия для педагогов «Разговор о правильном питании», /Под ред. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.												
Деятельностный Методика № 3 (Наблюдение «Дети на кухне») рекомендации психологов (общий практикум Сформированность культуры питания по психологии «Метод наблюдения» / Под ред. М.Б. Михалевской, Т.В. Корниловой).	5	38	2	15	7	54	7	54	1	8	4	31
Сформированность культуры питания	5	41	2	15	6	46	6	49	2	13	5	36

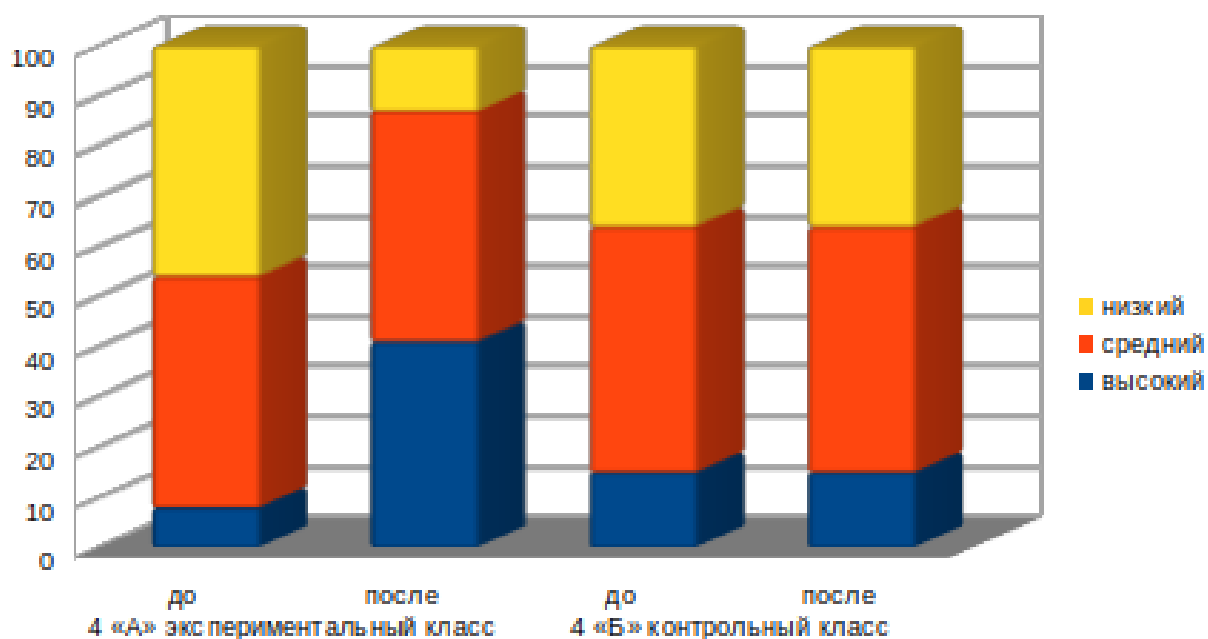


Рис. 8. Динамика общего уровня сформированности культуры питания младших школьников

Как видно из рисунка № 8, общий уровень сформированности культуры питания, в экспериментальном классе увеличилось количество учащихся, выполнивших работу на высоком уровне с 8 % до 41% (с 1 человека до 5 человек

соответственно). Количество учащихся, выполнивших работу на низком уровне, снизилось, с 46 % до 13 % учащихся (с 6 человек до 2 человек соответственно). На среднем уровне изменений не произошло. В контрольном классе общий уровень сформированности остался без изменений.

Кроме количественного сравнения рассмотрим также сравнение данных первой и второй диагностик, полученных с помощью статистического U-критерия Манна-Уитни. Результаты представлены в таблице 5, 6. Статистическое сравнение выборок до и после опытно-экспериментальной работы в экспериментальном и контрольном классах испытуемых с помощью U-критерия Манна Уитни в приложении 14,15.

Таблица 5-Результаты сравнений данных по методикам в экспериментальном классе до и после опытно-экспериментальной работы с помощью U-критерия Манна-Уитни

Компоненты культуры питания	Расчетное эмпирическое значение
Когнитивный	$U_{\text{эмп}}=23$
Эмоциональный	$U_{\text{эмп}}=38,5$
Деятельностный	$U_{\text{эмп}}=48$
$U_{\text{кр}} = 39 \quad p \leq 0.01$	
$U_{\text{кр}} = 51 \quad p \leq 0.05$	

Таблица 6-Результаты сравнений данных по методикам в контрольном классе до и после опытно-экспериментальной работы с помощью U-критерия Манна-Уитни

Компоненты культуры питания	Расчетное эмпирическое значение
Когнитивный	$U_{\text{эмп}}=74.5$
Эмоциональный	$U_{\text{эмп}}=78.5$
Деятельностный	$U_{\text{эмп}}=79$
$U_{\text{кр}} = 39 \quad p \leq 0.01$	
$U_{\text{кр}} = 51 \quad p \leq 0.05$	

Как видно из данных, которые представлены в таблицах 5,6, между сравниваемыми показателями до проведения и после проведения опытно-

экспериментальной работы в экспериментальном классе полученные значения по всем трем компонентам находятся в зоне значимости.

Тогда как, в контрольном классе полученные значения по всем трем компонентам находятся в зоне незначимости, т.е. в результате подсчета выявлены достоверные различия между показателями на начало и окончание опытно-экспериментальной работы в экспериментальном классе и отсутствие достоверных различий в контрольном классе.

Формирующий эксперимент показал, что реализация занятий кружка кулинарного искусства «Гости на пороге» повышает уровень культуры питания младших школьников. По окончании эксперимента учащиеся стали владеть специальной терминологией, много знать о истории кулинарии, национальных кухнях, о значимости и полезных свойствах продуктов питания, их классификации; о правилах личной гигиены и техники безопасности при работе на кухне; о способах обработки и приготовления блюд, о качестве и составе продуктов. Появилось позитивное эмоциональное отношение к вкусной еде, любимым блюдам, умению их готовить; наличие интереса к телепередачам о кулинарии, рецептам, кулинарному искусству; к готовым блюдам в кулинарии или супермаркете, отношение к «вредным» продуктам и напиткам; понимание значения для здоровья вкусной и полезной пищи. Стали соблюдать правила гигиены, сервировки стола, этикета во время приема пищи; техники безопасности, технологии и последовательности обработки продуктов в процессе приготовления блюд и придания им эстетического вида. Постоянно проявлять активность и самостоятельность в работе

В целом, результаты второго контрольного среза позволяют говорить о том, что реализация занятий кружка кулинарного искусства «Гости на пороге», разработаны с учётом возрастных особенностей детей, методических рекомендаций по организации и их проведению, позволяет повысить уровень культуры питания младших школьников.

Вывод по главе II

1. Целью данного эксперимента было выявление эффективности занятий кружка кулинарного искусства «Гости на пороге» в качестве условия повышения уровня культуры питания. Нами был проведен первый контрольный срез по методикам, направленным на определение актуального уровня сформированности культуры питания младших школьников.

2. Результаты первого среза показали, что у учащихся контрольного и экспериментального классов преобладает средний и низкий уровень сформированности культуры питания.

3. Проверая гипотезу о том, что процесс повышения уровня культуры питания младших школьников будет более результативным, если занятия кружка кулинарного искусства «Гости на пороге» направить на:

- расширение знаний о разнообразии продуктов питания и их свойствах, значении;
- формирование позитивного эмоционального отношения школьников к кулинарному искусству;
- соблюдение правил личной гигиены и техники безопасности, сервировки стола, этикета; умения готовить вкусные и полезные блюда.

4. Провели второй контрольный срез, определив уровень сформированности культуры питания младших школьников. В результате проведения занятий кружка кулинарного искусства «Гости на пороге» мы получили положительные результаты. Повысилось количество учащихся экспериментального класса, обладающих высоким уровнем сформированности культуры питания, значительно понизился низкий уровень. В контрольном классе изменений не произошло.

5. Для проверки достоверности этих изменений, мы использовали U-критерий Манна – Уитни, с помощью которого доказали, что различие в результатах I и II срезов не случайно.

6. Из результатов формирующего эксперимента видно, что нам удалось повысить уровень культуры питания учащихся экспериментального класса посредством занятий кружка кулинарного искусства «Гости на пороге».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основе анализа психолого-педагогической и методической литературы мы выявили сущность понятий «знания», «расширение знаний», «кулинария» и «культура питания», «техника безопасности» и «гигиена», рассмотрели возрастные особенности младших школьников, которые необходимо учитывать при разработке и проведении занятий.

Мы выделили критерии культуры питания: когнитивный, эмоциональный и деятельностный. Также мы выделили уровни культуры питания: низкий, средний, высокий.

Проанализировав психолого-педагогическую и методическую литературу, мы выбрали методики: «Культура питания в жизни человека», «Для меня...», «Дети на кухне».

Результаты констатирующего эксперимента, проведенного в 4 «А» и 4 «Б» класса на базе МБУДО ЦДО «Радуга» г. Тайшета, позволили сделать вывод о преобладании у большинства учащихся низкого и среднего уровня культуры питания, наименее сформирован критерий «когнитивный».

С целью повышения культуры питания младших школьников нами были разработаны и апробированы занятия кружка кулинарного искусства «Гости на пороге», с учетом возрастных особенностей учащихся. Далее разработаны и реализованы организационно–педагогические условия повышения уровня культуры питания, а именно занятий, включающих в себя:

- изучение разнообразия продуктов питания, оценки их качества и состава, полезных свойств; значения для здоровья вкусной и полезной пищи; правил личной гигиены и техники безопасности при работе на кухне; способов приготовления блюд;

- формирование позитивного эмоционального отношения школьников к вкусной и полезной еде; интереса к кулинарии, различным рецептам, кулинарному искусству в целом; критического отношения к готовым блюдам (в кулинарии или супермаркете), к «вредным» продуктам и напиткам;

- соблюдение правил гигиены, сервировки стола, этикета во время приема пищи; умение готовить вкусные и полезные блюда (владение техникой безопасности, технологией и последовательностью обработки продуктов в процессе приготовления и придания блюдам эстетического вида).

По окончании формирующего эксперимента нами был проведен второй контрольный срез по методикам, аналогичным констатирующему этапу исследования. В обоих классах преобладает средний уровень культуры питания, но в экспериментальном классе количество детей с высоким уровнем культуры питания увеличилось на 33 %, а количество детей с низким уровнем снизилось на 33 %. Наибольшие изменения произошли по такому критерию, как «когнитивный».

Результаты экспериментальной работы подтвердили высказанную в начале исследования гипотезу о том, что уровень культуры питания младших школьников можно повысить, если занятия кружка кулинарного искусства «Гости на пороге» направить на:

- расширение знаний о разнообразии продуктов питания и их свойствах, значении;
- формирование позитивного эмоционального отношения школьников к кулинарному искусству;
- соблюдение правил личной гигиены и техники безопасности, сервировки стола, этикета; умения готовить вкусные и полезные блюда.

Библиография

1. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова / Алгоритм здоровья, - Москва, 2004. – 504 с.
2. Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход / Т.В. Ахутина // Школа здоровья, 2000. – №2. – С.21 – 28.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011, 80с.
4. Багрянцев О. В. Важность и понятие валеологии / О.В. Багрянцев // Межвузовский сборник научно – технических статей. Часть 2. – Саратов: Научная книга, 2008. – С. 8 – 10.
5. Бондаревская Е. В. Смыслы и стратегии личностноориентированного воспитания // Педагогика. / Е. В. Бондаревская, - 2001. - № 1. - С. 17 – 24.
6. Варламова С. И. Здоровье наших учеников / С.И.Варламова // Начальная школа. – 2003. - №2. – С. 66.
7. Венедиктов Д. Д., Глобальные проблемы здравоохранения и пути их решения / Д.Д. Венедиктов, А.И. Чернух, Ю.П. Лисицын, В.И. Кричагин // Вопросы философии. 1979. - №7. – С. 102.
8. Виленский М. Я. Социально – психологические детерминанты формирования здорового образа жизни / М.Я.Виленский // Теория и практика физической культуры. – 1994. – 9. – С. 12.
9. Волкова О.С. «Изучение актуального состояния культуры питания у младших школьников» / О.С.Волкова//Современное начальное образование: проблемы и перспективы развития: материалы региональной научно-практической конференции. Красноярск, 23–24 апреля 2020 г.-С.21

10. Выготский Л. С. Собрание сочинений в 6 – ти томах. Т. 5 / Л.С.Выготский. – М.: Педагогика, 1983. – 382 с. 58.
11. Грач И. С. Здоровый образ жизни: Сущность понятия и содержания работы по его формированию / И.С. Грач // Образование. – 2002. - №5. – С. 88.
12. Дзапарова Г. И. Оздоровительная работа в начальной школе / Л.Н. Елизарова, С.Н. Чирихин // Начальная школа. - №9. – 2000. – С. 93.
13. Деркунская В. А. Развитие ценностей здорового образа жизни школьников. Москва.: Панорама, 2005. – 144 с.
14. Дергачев Ю. В. Стратегия понимания здорового образа жизни у учителей // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. Выпуск 3. Владивосток: Дальнаука, 2001. - С. 153.
15. Зайцев Г. К., Колбанов В.В., Колесникова М.Г. Педагогика здоровья: образовательные программы по валеологии. / Г.К. Зайцева, В.В. Колбанова, М.Г. Колесникова. – СПб., 1994. – 148 с.
16. Запорожченко В. Г. К понятию здоровый образ жизни. / В.Г. Запорожченко Москва.: Центр, 2004. – 92 с.
17. Иванова Н. К. Организационно-педагогические условия формирования здорового образа жизни школьников / Н.К. Иванов // Автореф. канд. дис. Самара, 2000. – 24 с.
18. Карасева Т. В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий / Т.В. Карасева // Начальная школа – 2005. - № 11. – С. 75 – 78.
19. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р).
20. Краткий курс лекций по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности».: Учебное пособие для студентов колледжей. // Составители: Кислицина З.В., Коленникова О.В. – Омск: ФГОУ СПО «ОмКПТ», 2008. - с.156.

21. Кузина Р. А. Школа здоровья. / Р. А. Кузина /- Москва: Луч, 2000. – 202 с.
22. Куинджи Н. Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Методическое пособие / Н.Н. Куинджи. - М.: Аспект Пресс, С. 100 – 139.
23. Куркович А. О. Здоровый образ жизни, / А.О. Куркович – Москва: Овал, 2002. – 233 с.
24. Куценко Г. И., Новиков Ю. В. Книга о здоровом образе жизни, / Г.И.Куценко, Ю.В. Новиков - М.: Аверсев, 1997. – 393 с.
25. Лебедева Н. И. Формирование здорового образа жизни младших школьников. / Н.И. Лебедева / Москва.: ИВЦ Минфина, 2005. – 112 с.
26. Макеева А. Г. Формирование основ культуры питания у детей и подростков – методические аспекты // Вопросы детской диетологии. – 2013. - № 2. – С. 44-47.
27. Марков В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. / В.В.Марков. – М.: Академия, 2001. – 320 с.
28. Методические рекомендации: здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / Под ред. М. М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М., 2002. – 242 с.
29. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.
30. Никифоров Г. С. Психология здоровья: Учебник для ВУЗов. / Г.С.Никифоров. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.
31. Омаров, Р.С. Основы рационального питания [Электронный ресурс] : учебное пособие / О.В. Сычева, Ставропольский гос. аграрный

ун-т, Р.С. Омаров .— Ставрополь : АГРУС, 2014 .— 80 с. — ISBN 978-5-9596-0991-7 .— Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/314389>.

32. Общий практикум по психологии: Метод наблюдения. Методические указания. Часть I / Под ред. М.Б.Михалевской. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1985. С. 3-25.

33. Письмо Минобрнауки России от 12.04.2012 N 06-731 «О формировании культуры здорового питания обучающихся, воспитанников» (вместе с Методическими рекомендациями Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников.

34. Приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 году».

35. Российской Федерации. Приказ МЗ и МО // Официальные документы в образовании. - №20. – 2002. – С. 3-6.

36. Педагогика здоровья. Программа и методическое руководство для учителей начальных классов / Под. ред., В.Н.Касаткиной. - М. « Линка – Пресс», 1998 - 332с.

37. Попов С. В. Валеология в школе и дома (О физическом благополучии школьников). / С.В. Попов. – СПб., 1997. – 256 с.

38. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008).

39. Разговор о правильном питании : библиогр. указ. лит. / Муницип. учреждение культуры «Централиз. библиот. система» г. Архангельска, Центр. гор. б-ка им. М. В. Ломоносова ; [сост. О. В. Кузнецова ; ред. Т. С. Рудная]. – Архангельск, 2015. – 69 с.

40. СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (утверждены постановлением Главного государственного

санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, с изменениями от 24 ноября 2015 года).

41. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41).

42. Синягина Н. Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: ВЛАДОС, 2004. – 150 с.

43. Смирнова Н. К. Здоровьезберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. / Н.К. Смирнова. – М.: АРКТИ, 2003. – 126 с.

44. Сухарев А. Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России А.Г. Сухарев // Школа здоровья - 2000. – №2. – С. 29-34.

45. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

46. Фролова В. Г. Общая патология человека и методология медицины / В.Г. Фролова // Вестник РАМН. – 1998. - №10. – С. 45.

47. Шорыгина Т. А. Беседы о здоровье. / Т.А.Шорыгина. – М.: Сфера, 2005. – 64 с.

48. Щелчкова Л. А. Наша программа здоровья / Л.А.Щелчкова. // Начальная школа – 2000. - №10. – С. 26-30.

49. Юдина Р. А. Толковый медицинский словарь / Р.А. Юдина / Москва: Академия, 2005 – 256 с.

50. Ясвин В. А. Тренинг педагогического взаимодействия в творческой образовательной среде / В.А. Ясвин. – М., 1997. – 212 с.

51. Ясвин В. А. Психологическое моделирование. образовательных сред / В.А. Ясвин // Психологический журнал. – 2000. – №4. – С. 80-87.
52. <http://x-prod.ru/pitanie/317-cultura-pitania.html> - Интернет-ресурс «О продуктах питания, пищевых добавках и других».
53. <https://ipmpotato.com.ua/materials/638-istoriya-pitaniya.html> - Интернет-ресурс компании IPMPotato Украина.
54. <https://multiurok.ru/blog/kul-tura-pitaniia-shkol-nikov.html> - Интернет-ресурс © 2014-2020, ООО "Мультиурок", ИНН 6732109381.
55. <https://consuitant.ru/v-shkole-chto-jeto-za-bolezn> - Интернет-ресурс сайта Consuitat «Все о здоровье».
56. <https://zdr.ru/articles/5-prichin-shkoljnyx-zabolevanij>.- Материал с сайта журнала "Здоровье".
57. <http://elibrary.ru/> – сайт научной электронной библиотеки.
58. <http://www.rsl.ru/> – сайт Российской государственной библиотеки (РГБ).
59. <http://www.garant.ru/> -сайт информационно-правового портала.
60. <http://www.consultant.ru> –консультант плюс - надежная правовая поддержка.
61. http://school31.tgl.net.ru/images/2016/Vneurochka/KZP_5-9.pdf - материал из рабочей программы курса внеурочной деятельности «Культура здорового питания».

Приложения

Метод 1 «Культура питания в жизни человека» (Тестирование)



1. Выберите правильные ответы.

Культура питания — это:

- 1) Знание основ правильного питания;
- 2) Знание свойств продуктов и их воздействия на организм, умение их правильно выбирать и готовить, по максимуму используя все полезные вещества;
- 3) Знание правил подачи блюд и приёма пищи, т. е. знание культуры потребления готовой пищи;
- 4) Экономичное отношение к продуктам питания;
- 5) Совокупность форм повседневного поведения человека, в которых находят внешнее выражение моральные и эстетические нормы этого поведения.

Ответ _____

2. Соотнеси определение с понятием. Запиши правильный ответ.

Понятие	Определение
1) Нутрициология	1) – совокупность процессов, связанных с потреблением и усвоением в организме пищевых веществ, необходимых для энергетических, пластических целей и регуляции функциональной деятельности.
2) Диета или рацион	2) — группа низкомолекулярных органических соединений относительно простого строения и разнообразной химической природы, необходимых для нормальной жизнедеятельности организмов.
3) Витамины	3) — процесс механической и химической обработки пищи, в результате которого питательные вещества всасываются и усваиваются, а продукты распада и непереваренные вещества выводятся из организма.
4) Питание	4) — наука и раздел гигиены питания, который занимается изучением пищи, питания, продуктов питания, пищевых веществ и других компонентов в составе продуктов, их действие и взаимодействие, их потребление, усвоение, расщепление и выведение из организма, их роль в поддержании здоровья или в развитии болезней;
5) Пищеварение	5) — совокупность правил употребления пищи человеком или другим животным. Может характеризоваться такими факторами, как химический состав, физические свойства, кулинарная обработка еды, а также время и интервалы приёма пищи.

Ответ: _____ 1-4; 2-5; 3-2; 4-1; 5-3

3. **Задание:** Прочитай. Попробуй по описанию определить, о какой стране идет речь? Запиши свой ответ. Используй слова для справок.

1) Визитной карточкой этой страны является пекинская утка. Ее натирают медом и запекают в печи. Подают пекинскую утку с соусами и лепешками. Про какую страну идет речь?



Ответ _____

2) Ростбиф с йоркширским пудингом был придуман в этой стране и теперь является ее национальным блюдом. Подумай, куда стоит отправиться чтобы попробовать эти блюда?



Ответ _____

3) Вкусные хачапури представляют собой сочные лепешки, начиненные сыром. Сверху, как правило, разбивают яйцо. В какой стране можно попробовать настоящие хачапури?



Ответ _____

4) Курицу тандури можно считать классическим блюдом этого народа. Маринованную в йогурте курицу запекают со специями в глиняной печи и подают с рисом и овощами. В какой стране нас угостят этим блюдом?



Ответ _____

5) Знаменитую, всеми любимую пиццу готовят на очень тонком тесте и покрывают различной мясной и овощной начинкой. Это настоящее произведение искусства. Где мы сможем отведать этот шедевр?



Ответ _____

6) Эту кухню невозможно представить без суши. Состоит это блюдо из риса и начинки из мяса, овощей или рыбы. Кто подарил нам возможность внести в свой рацион это блюдо?



Ответ _____

7) Всем иностранным туристам настоятельно советуют попробовать тарелку свежих щей. Именно это блюдо является символом отечественной гастрономии. Догадались о какой стране идет речь?



Ответ _____

8) Приезжая на родину к ним, нельзя не попробовать вареники, которые там готовят с самыми разнообразными начинками. Блюдо подают всегда с жареным салом и сметаной. Какая страна является родиной вареников?



Ответ _____

9) При посещении этой страны чаще всего советуют отведать обычный гамбургер с картофелем фри и молочным коктейлем. Где вы можете отведать такой набор блюд?



Ответ _____

10) На весь мир жители этой страны славится всевозможными колбасками и сосисками. На сегодняшний день существует порядка 1500 видов сосисок, которые могут подавать с кетчупом, соусом карри, сладкой или острой горчицей. Ответ, какая страна является рекорсменами по разнообразию колбасной продукции?



Ответ _____

11) Безусловно, визитной карточкой этой прекрасной страны, принесшей ей всемирную популярность, являются «фуа-гра» из гусиной и утиной печени и лягушачьи лапки. Где можно отведать этот деликатес?



Ответ _____

Слова для справок: Россия; Франция; Грузия; Германия; Украина; США; Англия; Индия; Китай; Италия; Япония.

4. Задание: Прочитай. Выбери правильные ответы.

Правильное питание, дающее организму энергию для физической работы, является залогом роста и поддержкой в борьбе с болезнями. Для обеспечения правильного роста и функций организма требуется ежедневно около 50 компонентов питательных веществ.

Наиболее важные питательные вещества:

- 1) Жиры, белки и углеводы;
- 2) Энергия солнца;
- 3) Медитация;
- 4) Витамины и минеральные вещества;
- 5) Консервированные продукты.



От-
вет _____

5. Задание: Выбери правильный ответ.

В XVIII веке, в России, под редакцией С. В.Друковцовым была составлена Первая кулинарная книга и называлась «Поваренные записки». В каком году это было?

- 1) 1339 г.;
- 2) 1779 г.;
- 3) 1837 г.;
- 4) 1651 г.;
- 5) 1200 г.



Ответ _____

6. Задание: Выбери правильный ответ.

До появления чая и кофе на Руси люди использовали мед, овес, рожь и разные травы для своих напитков. Многие являются актуальными и в наше время. Какие напитки предпочитали наши предки?

- 1) сбитень, медовуху, квас и кисель;
- 2) морс, сок, кисель и содовую;
- 3) молоко, сбитень, отвар и воду;
- 4) какао, молоко, сироп и кисель;
- 5) Газированную воду, квас, кефир и сыворотку.



Ответ _____

7. Задание: Выбери правильный ответ.

В старые времена закуски были самые разные, но главными среди них были всяческие салаты - смесь мелко резаных овощей, обычно вареных, в которую можно было добавить все, что угодно - от яблока до холодной телятины. От них и произошел, в частности, известный каждому русскому закусочный салат. О каком блюде идет речь?

- 1) Селедка под шубой;
- 2) Винегрет;**
- 3) Зимний;
- 4) Греческий;
- 5) Цезарь.

Ответ _____



8.Задание: Выбери правильный ответ.

Какой салат традиционно готовили в СССР на Новый год? Блюдо получило имя знаменитого французского повара, владельца московского ресторана «Эрмитаж».

- 1) Салат «Мимоза»;
- 2) «Лионский» салат;
- 3) «Крабовый» салат;
- 4) Салат «Оливье»;**
- 5) Винегрет.

Ответ _____



8.Задание: Выбери правильный ответ.

В какую традиционную русскую выпечку добавляли визигу-хорду осетровых рыб?

- 1) Растегай;
- 2) Шаньга;
- 3) Кулебяка;**
- 4) Ватрушка;
- 5) Беляш.

Ответ _____



9.Задание: Выбери правильный ответ.

Какое знаменитое блюдо появилось на столах советских людей после Второй Мировой войны? Аналог блюд тюркской кухни — лагмана и бешбармак?

- 1) Творожная запеканка;
- 2) Омлет с помидорами;
- 3) Макароны по-флотски;**
- 4) Спагетти болоньезе;
- 5) Зразы.

Ответ _____



9.Задание: Выбери правильный ответ.

Блюдо русско-французского происхождения «Телятина по-Орловски» появилось в середине XIX века. Какие 2 ингредиента исчезли или из фирменного рецепта, превратив его в упрощенный, сытный и относительно дешевый вариант советского блюда «Мясо-по-французски»?

- 1) Грибы;
- 2) Картофель;
- 3) Мясо;
- 4) Соус «Бешамель»;
- 5) Лук.



Ответ _____

12.Задание: В правилах техники безопасности пропущены слова. Пользуясь словами для справок, впиши то слово, которое должно быть по всем правилам! Будь внимателен!

- 1) Для чего нужно содержать пол чистым и сухим?

Ответ _____

- 2) К чему может привести, если оставлять нагревательные приборы без присмотра?

Ответ _____

- 3) Чтобы не получить удар током, перед работой нужно проверить шнур электроприборов. Он НЕ должен иметь оголенных ...?

Ответ _____

- 4) Что можно получить от брызг или пламени горящего жира, если в разогретый жир попадет жидкость?

Ответ _____

- 5) Что, предварительно, нужно сделать с горячей пищей перед тем, как ее начать пробовать?

Ответ _____

- 6) Как нужно передавать колющие и режущие инструменты и приборы?

Ответ _____

- 7) Что нужно делать, периодически, в помещении, чтобы в нем не повышалась температура и влажность воздуха, не накапливался чад, образующийся при жарении?

Ответ _____

- 8) Чем нужно подталкивать продукты в горловину мясорубки, чтобы не пораниться?

Ответ _____

Слова для справок: пестик, ручкой вперед, к пожару, ожог, не подскользнуться, проводов, проветривать, охладить.

13.Задание: В правилах личной гигиены есть лишнее утверждение. Найди его.

- 1) Готовить пищу надо в специальной одежде;
- 2) Приступая к приготовлению пищи, нужно тщательно вымыть руки с мылом;
- 3) До тепловой обработки продукты должны быть вымыты;
- 4) Рабочее место должно быть хорошо освещено;
- 5) Различные виды продуктов следует обрабатывать на разных разделочных досках с соответствующей маркировкой.

Ответ _____

14.Задание: Укажите правильную последовательность механической кулинарной обработки овощей.

- 1) Очистка. (Удаляют части с пониженной пищевой ценностью: кожуру, плодоножки, грубые семена и др.)
- 2) Промывание. (Предназначено для ополаскивания очищенных овощей и плодов).
- 3) Сортировка. (Удаляют загнившие, побитые или проросшие экземпляры, посторонние примеси).

- 4) Нарезание. (Придание овощам необходимой формы и размеров, обеспечивающих оптимальные параметры кулинарной обработки).
- 5) Мойка. (Заключается в удалении земли и других загрязнений, уменьшении обсемененности микроорганизмами).

Ответ _____

(3,5,1,2,4)

15.Задание: Определи, с помощью каких органолептических и лабораторных методов можно определить качество продуктов?

- 1) На специально организованных покупательских конференциях, выставках-продажах, дегустациях потребители заполняют анкеты-вопросники, которые затем обрабатываются;
- 2) Проводят физические, химические, физико-химические, биохимические, микробиологические исследования;
- 3) Кормят лабораторных животных и наблюдают за реакцией;
- 4) Можно не проверять и довериться интуиции;
- 5) С помощью органов чувств (зрения, слуха, обоняния, осязания, вкуса) по внешнему виду, цвету, консистенции.



Ответ _____

16.Задание: Внимательно прочти и впиши в таблицу три-четыре своих примера продуктов, которые ты считаешь, подходят под описание той или иной цветовой категории.

Все пищевые продукты стоит поделить на три категории: красную, желтую и зеленую. Правила такие же, как и у светофора.

Например:

- 1.Красный - (много вредных веществ, ограничить употребление);
- 2.Желтый - (в ограниченном количестве);
- 3.Зеленый - (можно каждый день).

Красный свет – дороги нет!	Внимание на жёлтый!	Зеленый – смело можно шагать!
К красной категории относятся все высококалорийные, но при этом бедные ценными веществами продукты. Зато в подобной еде зачастую полно сахара, соли, консервантов, жиров и прочих крайне не полезных для фигуры и здоровья штук.	К желтой категории относятся подчас довольно калорийные продукты, но богатые ценными веществами, которые необходимы организму человека. Их не стоит избегать совсем, однако лучше следить за количеством съедаемой пищи.	Их так же смело можно кушать в любых количествах. Ведь зеленая категория отличается низкой калорийностью и изобилием витаминов, минералов, клетчатки и прочих ценных веществ. Чаще всего, это растительная пища.

Методика 2 «Для меня...» (Беседа)

Вопросы для беседы:

1. Есть ли у тебя любое/ любимые блюда?
2. Нравится ли тебе готовить?
3. Надо ли помогать родителям на кухне?
4. Нравится ли тебе смотреть телепередачи о кухне, питании?
5. Хотелось бы тебе научиться самому готовить и узнать больше о культуре питания?
6. После или во время приема пищи ты любишь полежать на диване?
7. Ты предпочитаешь готовую еду, которую можно заказать или можешь легко приготовить что-нибудь простое?
8. Часто ли ты употребляешь в пищу чипсы, пиццу, роллы, кириешки, фаст-фуд, газированные напитки и т. д.?
9. Любишь ли ты покупать для себя готовые блюда в супермаркетах и кулинариях?
10. Согласен ли ты, что умение готовить вкусную и полезную пищу тебе пригодится в жизни?

Методика 3 «Дети на кухне» (Наблюдение)

Критерии для наблюдения:

1. Моет руки перед началом работы на кухне и одевает форму без напоминания;
2. Соблюдает технику безопасности при работе с различными колющими и режущими приборами, с электрической техникой и оборудованием, при работе с горячим;
3. Соблюдает нормы при работе с продуктами, при способах обработки и приготовления, проверяет качество и состав продукта;
4. Следит за чистотой во время и после работы, убирает и моет за собой посуду, слушает педагога;
5. Соблюдает аккуратность и последовательность приготовления блюд, самостоятельно и правильно сервирует стол, придает эстетический вид готовому блюду;
6. Соблюдает правила этикета за столом во время приема пищи;
7. Убирает и моет за собой посуду после приема пищи.

Таблица 7- Уровни культуры питания в экспериментальном классе
(первый срез)

№ п/п	Имя ученика	Методика 1		Методика 2		Методика 3		общий	
		уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл
1	Максим Ж.	низкий	6	средний	9	средний	7	низкий	22
2	Сергей З.	низкий	9	средний	13	средний	9	средний	31
3	Сергей К.	низкий	8	низкий	7	низкий	4	низкий	19
4	Арина К.	низкий	5	средний	10	средний	7	низкий	22
5	Кирилл К.	средний	18	высокий	19	высокий	14	высокий	51
6	Анастасия М.	низкий	10	средний	13	средний	9	средний	32
7	Ксения П.	средний	17	высокий	18	средний	9	средний	44
8	Екатерина П.	низкий	13	средний	13	средний	9	средний	35
9	Павел Р.	низкий	6	низкий	7	средний	8	низкий	21
10	Арина С.	низкий	9	средний	12	средний	9	средний	30
11	Александра С.	низкий	8	низкий	7	низкий	4	низкий	19
12	Илья С.	низкий	8	средний	11	средний	9	средний	28
13	Ярослав Я.	низкий	8	низкий	7	низкий	4	низкий	19

Число обучающихся с данным уровнем, %

	высокий	средний	низкий
Методика 1	0	15	85
Методика 2	15	54	31
Методика 3	8	69	23
Общий уровень	8	46	46

**Таблица 8 - Протокол наблюдения «Дети на кухне» в экспериментальном классе
(первый срез)**

№ п/п	Имя ученика	Критерии						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Максим Ж.	1	1	1	1	1	1	1
2	Сергей З.	2	2	1	1	1	1	1
3	Сергей К.	1	1	0	0	0	1	1
4	Арина К.	1	1	1	1	1	1	1
5	Кирилл К.	2	2	2	2	2	2	2
6	Анастасия М.	2	2	1	1	1	1	1
7	Ксения П.	2	2	1	1	1	1	1
8	Екатерина П.	2	2	1	1	1	1	1
9	Павел Р.	1	2	1	1	1	1	1
10	Арина С.	2	2	1	1	1	1	1
11	Александра С.	1	1	0	0	0	1	1
12	Илья С.	2	2	1	1	1	1	1
13	Ярослав Я.	1	1	0	0	0	1	1

**Таблица 9- Уровни культуры питания в контрольном классе
(первый срез)**

№ п/п	Имя ученика	Методика 1		Методика 2		Методика 3		общий	
		уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл
1	Артем Б.	низкий	8	средний	13	средний	9	средний	30
2	Александр М.	низкий	7	низкий	7	низкий	4	низкий	18
3	Анастасия Д.	низкий	6	средний	8	средний	8	низкий	22
4	Тимур Ж.	низкий	8	низкий	7	низкий	4	низкий	19
5	Артем Ж.	высокий	22	высокий	20	высокий	14	высокий	56
6	Владимир П.	низкий	5	средний	10	средний	7	низкий	22
7	Алена Л.	низкий	9	средний	13	средний	9	средний	31
8	Екатерина М.	низкий	8	средний	13	средний	8	средний	29
9	Диана К.	низкий	8	средний	13	средний	9	средний	30
10	Надежда Н.	средний	18	высокий	20	высокий	12	высокий	50
11	Татьяна Н.	низкий	8	средний	13	средний	9	средний	30
12	Антон Н.	средний	15	высокий	18	средний	9	средний	42
13	Никита Б.	низкий	8	средний	10	низкий	4	низкий	22

Число обучающихся с данным уровнем, %

	высокий	средний	низкий
Методика 1	8	15	77
Методика 2	23	69	8
Методика 3	15	62	23
Общий уровень	15	49	36

**Таблица 10 - Протокол наблюдения «Дети на кухне» контрольном классе
(первый срез)**

№ п/п	Имя ученика	Критерии						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Артем Б.	2	2	1	1	1	1	1
2	Александр М.	1	1	0	0	0	1	1
3	Анастасия Д.	1	2	1	1	1	1	1
4	Тимур Ж.	1	1	0	0	0	1	1
5	Артем Ж.	2	2	2	2	2	2	2
6	Владимир П.	1	1	1	1	1	1	1
7	Алена Л.	2	2	1	1	1	1	1
8	Екатерина М.	1	2	1	1	1	1	1
9	Диана К.	2	2	1	1	1	1	1
10	Надежда Н.	2	2	1	2	1	2	2
11	Татьяна Н.	2	2	1	1	1	1	1
12	Антон Н.	2	2	1	1	1	1	1
13	Никита Б.	1	1	0	0	0	1	1

Таблица 11- Уровни культуры питания в экспериментальном классе
(второй срез)

№ п/п	Имя ученика	Методика 1		Методика 2		Методика 3		общий	
		уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл
1	Максим Ж.	средний	17	высокий	18	средний	9	средний	44
2	Сергей З.	высокий	28	высокий	20	высокий	14	высокий	62
3	Сергей К.	средний	17	средний	13	средний	9	средний	39
4	Арина К.	средний	18	средний	13	средний	9	средний	40
5	Кирилл К.	высокий	30	высокий	20	высокий	14	высокий	64
6	Анастасия М.	высокий	30	высокий	19	высокий	13	высокий	62
7	Ксения П.	высокий	29	высокий	20	высокий	14	высокий	63
8	Екатерина П.	средний	20	высокий	20	высокий	13	высокий	53
9	Павел Р.	низкий	10	средний	12	средний	9	средний	31
10	Арина С.	средний	20	средний	13	средний	9	средний	42
11	Александра С.	низкий	8	средний	10	низкий	4	низкий	22
12	Илья С.	средний	18	высокий	17	средний	9	средний	44
13	Ярослав Я.	низкий	8	низкий	7	средний	7	низкий	22

Число обучающихся с данным уровнем, %

	высокий	средний	низкий
Методика 1	31	46	23
Методика 2	54	38	8
Методика 3	38	54	8
Общий уровень	41	46	13

Таблица 12- Протокол наблюдения «Дети на кухне» в экспериментальном классе

(второй срез)

№ п/п	Имя ученика	Критерии						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Максим Ж.	2	2	1	1	1	1	1
2	Сергей З.	2	2	2	2	2	2	2
3	Сергей К.	2	2	1	1	1	1	1
4	Арина К.	2	2	1	1	1	1	1
5	Кирилл К.	2	2	2	2	2	2	2
6	Анастасия М.	2	2	1	2	2	2	2
7	Ксения П.	2	2	2	2	2	2	2
8	Екатерина П.	2	2	1	2	2	2	2
9	Павел Р.	2	2	1	1	1	1	1
10	Арина С.	2	2	1	1	1	1	1
11	Александра С.	1	1	0	0	0	1	1
12	Илья С.	2	2	1	1	1	1	1
13	Ярослав Я.	1	1	1	0	1	1	1

**Таблица 13- Уровни культуры питания в контрольном классе
(второй срез)**

№ п/п	Имя ученика	Методика 1		Методика 2		Методика 3		общий	
		уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл
1	Артем Б.	низкий	8	средний	13	средний	9	средний	30
2	Александр М.	низкий	6	низкий	7	низкий	4	низкий	17
3	Анастасия Д.	низкий	8	средний	10	средний	9	средний	27
4	Тимур Ж.	низкий	6	средний	9	низкий	4	низкий	19
5	Артем Ж.	высокий	23	высокий	20	высокий	14	высокий	57
6	Владимир П.	низкий	6	средний	10	низкий	4	низкий	20
7	Алена Л.	средний	12	средний	13	средний	9	средний	34
8	Екатерина М.	низкий	7	средний	13	средний	9	средний	29
9	Диана К.	низкий	7	средний	13	средний	9	средний	29
10	Надежда Н.	средний	17	высокий	20	высокий	13	высокий	50
11	Татьяна Н.	низкий	8	средний	13	средний	9	средний	30
12	Антон Н.	средний	15	высокий	20	средний	9	средний	44
13	Никита Б.	низкий	7	средний	11	низкий	4	низкий	22

Число обучающихся с данным уровнем, %

	высокий	средний	низкий
Методика 1	8	23	69
Методика 2	23	69	8
Методика 3	15	54	31
Общий уровень	15	49	36

**Таблица 14 - Протокол наблюдения «Дети на кухне» контрольном классе
(второй срез)**

№ п/п	Имя ученика	Критерии						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Артем Б.	2	2	1	1	1	1	1
2	Александр М.	1	1	0	0	0	1	1
3	Анастасия Д.	2	2	1	1	1	1	1
4	Тимур Ж.	1	1	0	0	0	1	1
5	Артем Ж.	2	2	2	2	2	2	2
6	Владимир П.	1	1	0	0	0	1	1
7	Алена Л.	2	2	1	1	1	1	1
8	Екатерина М.	2	2	1	1	1	1	1
9	Диана К.	2	2	1	1	1	1	1
10	Надежда Н.	2	2	1	2	2	2	2
11	Татьяна Н.	2	2	1	1	1	1	1
12	Антон Н.	2	2	1	1	1	1	1
13	Никита Б.	1	1	0	0	0	1	1

1) КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ

Тема: *Продукты питания, разнообразие продуктов. Оформление коллективной работы: «Пищевая пирамида здорового питания»*

Цель урока: *создать условия для расширения знаний о разнообразии продуктов питания;*

Задачи:

обучающие:

познакомить обучающихся с продуктами питания,

изучить ассортимент, назначение продуктов питания;

развивающие:

развивать умения обучающихся определять качество продуктов.

воспитательные:

воспитывать культуру питания;

развивать эстетический вкус;

Тип занятия: *закрепление знаний, изучение нового материала*

Продолжительность занятия: *40 минут*

Формы работы учащихся: *индивидуальная, групповая, фронтальная*

Методы обучения: *наглядный, словесный, репродуктивный, практический.*

Необходимое техническое оборудование: *наглядный и дидактический материал, ноутбук. муляжи продуктов питания, карточки с продуктами питания, макет для пищевой пирамиды.*

Ход занятия**I. Организационный момент.**

Педагог: Ребята, давайте поприветствуем друг с другом, но не обычным способом. Такой прием называется: «Здороваемся глазами». Посмотрим товарищу в глаза и мысленно пожелаем хорошего дня. Не забываем и про педагога. (Обучающиеся при помощи мимики и выражения глаз приветствуют друг друга и педагога).

Педагог предлагает ребятам отгадать загадки, и ответить на вопросы, чтобы

подвести к теме занятия. Все ответы детей записываются на доске.

-Что всему голова за столом? Из пшеницы в муку, из муки в тесто, из теста-в печь, из печи к нам на стол.

(Хлеб и хлебобулочные изделия).

-Их так много, что не счесть, и конечно всех не съесть. Есть спагетти, вермишель, есть улитки, перья, есть ракушки, рожки. Это ж...(Макарошки). А правильно их называют: **(Макаронные изделия).**

-Если хочется нам каши, то отыщем мы припасы наши. Это - рис, горох, пшено, кукуруза, гречка, и перловка ,заодно, и конечно сечка. Манка, ячка и овес-все не перечислить. Каша каждая важна, а для каши нам нужна? **(Крупа).**

-Очень много их на грядке. Растим их мы по порядку. Холим, леем, поливаем. Урожай мы собираем. Солим, сушим и храним. Урожаем дорожим. Огурцы и помидоры, баклажаны, кабачки, перцы и капуста, и картофель вкусный. Одним словом назови, это ж ...**(Овощи)**

-Посмотри, в корзинке, яблоки да апельсинки, груша, виноград, абрикосы и банан, ананас и нектаринка. Куча витаминов. Это? **(Фрукты)**

-Мы не овощи, не фрукты. Но и мы растем. Нас в корзинку собирают, мы в лесу живем. Жарят, сушат, и морозят. Пользу людям мы приносим. Мы на ножке шляпка. Все узнали нас ребята? **(Грибы)**

-Столько много всего можно приготовить из продукта одного. А вот этот продукт можно получить только у коровы? Что мы получаем от коровы? Какие продукты можно изготовить из молока? **(Молоко и молочные продукты)**

-Из этого продукты мы делаем колбасу, сосиски, жарим шашлык, кладем в пельмень, делаем котлеты. Это? **(Мясо и мясные продукты) (Птица)**

-Она живет в воде. А без воды - у нас на столе. **(Рыбы)**

-Продукты, которые привозят с моря? **(Морепродукты)**

-Круглое, маленькое. Можно сварить по разному: всмятку или в крутую. Содержит белок и желток. **(Яйцо)**

-Они такие разные: грецкие, лесные, кедровые, арахис, миндаль. (**Орехи**)

-В этих маленьких зернышках очень много белка. У них одно название на всех, которое спряталось в одном: нут, соя горох, бобы, фасоль. (**Бобовые**)

-Природные соединения, находящиеся в тканях животных, растений, в семенах и плодах различных растений, в некоторых микроорганизмах. (**Жиры и масла**)

- Его нам дарят пчелы. (**Мед**)

-К любому салату можно подобрать. Даже к мясу подавать. К макаронам и спагетти. Его очень любят дети. Майонез и Бешамель, много им названия, хочешь просто масло лей, было бы желание. (**Соусы и заправки**)

-Одним их словом назови, подумай хорошенько: «Зефир, пломбир, и шоколад, торты, печенье, пряники, и карамельки-ассорти, и вкусные конфетки». (**Сладости**)

Педагог: Ребята, как вы думаете, как одним словом можно назвать все, что на доске?

Дети отвечают: Продукты питания

Педагог: Правильно. Тема нашего занятия «Продукты питания». И сегодня мы поговорим о разнообразии продуктов питания.

II. Основная часть

Педагог: Ребята, как вы думаете, важно ли для человека то, чем он питается? Правильно, очень важно.

Беседа о разнообразии продуктов питания.

Педагог: Ребята. Сейчас я вам расскажу, почему именно такие продукты мы писали, а так же более подробно познакомимся с каждым. Готовы? (Да, готовы)

Педагог: Посмотрите на доску. Все перечисленные продукты заключают в себе не только полезные свойства, но и вредные.

Уже давно люди пытаются понять, что можно употреблять в пищу и приносить только пользу своему организму, а что нужно уменьшить или исключить из своего рациона не принеся вреда здоровью. И благодаря Министер-

ству сельского хозяйства США в 1992 году была опубликована первая пищевая пирамида, где все продукты питания были распределены с учетом полезных и вредных веществ. Конечно, этот результат пирамиды был не конечными много раз перерабатывался с учетом новых знаний в диетологии. в специалистами . в России своей пирамиды нет, но специалисты НИИ питания РАМН считают американский проект MyPyramid абсолютно верным, с учётом национальных особенностей. В основу такой пирамиды ложатся продукты, которые можно употреблять каждый день. Верхушка – продукты, с умеренным употреблением.

Педагог: Ребята, как вы думаете, какие продукты лягут в основу нашей пирамиды?(Полезные для здоровья человека)

Педагог: А какие будут на самом верху (Вредные для здоровья человека).

Педагог: Попробуйте составить свою пищевую пирамиду у себя в тетради. Можно подробнее нарисовать и подписать продукты, которые вы знаете из представленных категорий. Используйте цветные карандаши.

(Дети делают зарисовки своих пирамид, как они представляют)

Физкультминутка: «Пирамида»

Кирпичи мы поднимаем,

(Наклоняются и берут воображаемые кирпичи)

В пирамиды собираем,

(Ставят воображаемые кирпичи друг на друга)

До верхушки не достать,

(Поднимают руки вверх, тянутся)

Надо на носочки встать,

(Встают на носочки)

Бах, упали кирпичи

(Руки на голову)

Ничего, еще неси

(Передают друг другу воображаемые кирпичи).

Педагог: Теперь давайте посмотрим на ваши пирамиды и пирамиду, которые

составили и разработали диетологи.

Педагог готовит макет для изготовления правильной пищевой пирамиды.

Педагог: Начнем! Чтобы человеку сохранить на долгие годы свое здоровье, нужно помнить всегда о том, что ты ешь и как ты живешь! Основа всего, фундамент нашей пирамиды, это движение! Это здоровый образ жизни! Это контроль своего веса! Это физические упражнения!

Дети с педагогом рисуют на макете все, что связано со спортом.

Педагог: И, вот, фундамент готов! Теперь наша пирамида прочно стоит! А что же дальше?! (ответы детей)

Педагог: Верно! Это фрукты и овощи! В них содержатся большое содержание витаминов, минералов и полезных веществ; Но нужно помнить, что некоторые фрукты и овощи вызывают аллергическую реакцию, поэтому нужно с осторожностью употреблять такие плоды.

Педагог: Что еще можно употреблять в пищу наравне с фруктами и овощами? (ответы детей)

Педагог: Так же полезны будут хлебобулочные изделия, но не те к которым мы привыкли, с пылу, с жару. А именно из цельного зерна, грубого помола, т.е. из неочищенной пшеницы. Такой хлеб намного полезней. В его составе огромное количество полезных микроэлементов и витаминов (железо, калий, цинк, йод, фосфор, никель, кобальт, бор, витамины E, D, B); Теперь к нашим продуктам мы можем добавить масло. Но масло не то, что на хлеб намазываем. А масло, которое производят из растений. Поэтому оно называется растительным.

Педагог: Теперь ребята, следующий уровень. Продукты, которые в меньшей мере нужно употреблять. Как вы думаете, что будет на этом уровне? (ответы детей)

Педагог: мы с вами на этот уровень отправим орехи, бобовые, рыба и морепродукты, птица и яйцо. А так же крупы и грибы. Все эти продукты тоже полезны нашему организму, но в ограниченном количестве. Мясо птиц и рыба намного полезнее, чем мясо других животных. Оно и богато белком, что

так же необходимо нашему организму для роста, мышц, костей.

Педагог: Ну, вот, ребята, у нас осталось заполнить два уровня. И что мы с вами поставим на предпоследний уровень? (Ответы детей)

Педагог: Молодцы. Начнем: Молоко и молочная продукция, сыры, кисломолочная продукция. Сюда же мы отправим мясо и мясную продукцию. Эти продукты надо употреблять 1-2 раза в день. Сюда же отнесем и соусы с медом. Но и эти продукты нам так же необходимы. Молоко содержит кальций, что приносит пользу для роста и крепости костей. Кисломолочная продукция благоприятно влияет на желудочно-кишечный тракт. Например, такой напиток как кефир, можно выпивать даже перед сном, особенно тем, кто следит за своим питанием. Ну и красное мясо так же необходимо нашему организму. Это природный источник белков, витаминов и минералов. И полезнее считается говядина, чем свинина. А вот колбасные изделия, которые мы все любим, нужно сократить до минимума. Или научиться делать свою, домашнюю, полезную колбасу. Соусы, лучше всего, делать самим. Так как в покупных много крахмала, красителей и других вредных веществ. А вот медом лучше заменить сахар.

Педагог: Ну, вот, ребята мы подошли к нашей вершине. И почетное вредное место занимают? (Ответы детей)

Педагог: Да, все верно. Это сладости, это газированные напитки, это жирные продукты, это фаст-фуды, кириешки, чипсы и т.д. Так же в эту категорию относятся и макаронные изделия, так как макароны делают из муки, которая содержит в себе большое количество клейковины, так как пшеница для нее была очищена и уже не содержит тех полезных веществ как , например, мука грубого помола. Конечно, сюда можно отнести и белый хлеб. Да, он вкуснее, но он и вреднее. А мы с вами делаем полезную пищевую пирамиду. А все сладкие конфетки и булочки содержат в себе огромное количество жиров и сахаров, которые вредят нашему организму. Так же все сладости состоят из быстрых углеводов, которые приникают в наш организ и откладываются на наши бока, а это, в будущем грозит ожирению. Вот какие вредные вкусности

лежать на самом верху, чтобы не достать до них!



Педагог: И так, ребята. Мы с вами собрали нашу пирамиду и теперь видим, что для нашего организма самое полезное, а от чего стоит отказаться.

Заключительная часть

Педагог: Ребята, а теперь, вам нужно еще раз посмотреть на вашу пирамиду и рядом нарисовать пирамиду, которую мы с вами вместе собирали. Сравните, все ли у вас сошлось? (Ответы детей)

Идет обсуждение, рассуждение.

Педагог: Не забудьте подписать пирамиды.

Рефлексия.

Педагог: Ребята, мы сегодня с вами узнали какие категории бывают продуктов питания, составили с вами пищевую пирамиду. Разобрали все продукты. А теперь ответьте мне, трудно ли вам было самостоятельно распределить продукты по уровням? Согласны ли вы с той пирамидой, на которую нас ссылают диетологи?

Будите ли вы придерживаться такому питанию? А как вы питаетесь?

2) КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ

Тема: Продукты питания. Их свойства и роль в жизни человека.

Цель урока: создать условия для расширения знаний о полезных свойствах продуктов питания

Задачи:

обучающие:

познакомить обучающихся с со свойствами продуктов питания

изучить категории продуктов питания

пополнить словарный запас специальной терминологией.

развивающие:

развивать умения обучающихся определять продукты питания по категории назначения

воспитательные:

воспитывать культуру питания;

развивать эстетический вкус;

Тип занятия: комбинированное занятие

Продолжительность занятия: 40 минут

Формы работы учащихся: индивидуальная, групповая, фронтальная

Методы обучения: наглядный, словесный, репродуктивный, практический.

Необходимое техническое оборудование: наглядный и дидактический материал, ноутбук, цветная бумага.

Ход занятия

I. Организационный момент.

Педагог: Добрый день, ребята! Давайте поздороваемся друг с другом и пожелаем нам хорошего дня. Сегодня мы с вами вспомним что мы знаем про продукты питания, а так же должны узнать какие продукты приносят пользу нашему организму.

II. Повторение пройденного материала.

1. Какие категории продуктов вы уже знаете?
2. Почему одни продукты можно употреблять часто, а другие реже?
3. Что лежит в основе пищевой пирамиды как основа жизни и здоровья?

III. Изложение нового материала.

Тема: «Продукты питания. Их свойства и роль в жизни человека».

1. Рассказать:

1. Питание в жизни человека. БЖУ.
2. Основные группы пищевых продуктов по цветам. Маркировка «Светофор»

Педагог записывает на доске: «Мы то, что мы едим».

Педагог: Посмотрите на доску и поделитесь, что вы думаете о написанном выражении? (Ответы детей).

Да, действительно, питание играет большую роль в жизни каждого. Ведь для того чтобы правильно расти и развиваться, человеку необходимо пополнять свой организм только полезными и нужными веществами. Каждый день нам необходимо чтобы вместе с пищей к нам в организм поступали белки, жиры

и углеводы. Они как строительный материал для нас. А как вы думаете что это такое белки, жиры и углеводы?

Белки - основной строительный материал из которого формируются все клетки.

Белок не может накапливаться в организме, поэтому белок должен присутствовать постоянно в нашем рационе. Так же лучше усваивается белок животного происхождения, чем растительного. Самый лучший источник белка - мясо, молоко и яйца.

Если в организме будет не хватать белка начнется нарушение роста ребенка. Так же может понизиться иммунитет, волосы и ногти станут ломкими, произойдет сбой в работе организма.

Жиры-компонент ежедневного питания. Жиры необходимы организму для роста ногтей и волос, усвоения таких витаминов как А и Д, укрепляет иммунитет. Для организма полезные только насыщенные жиры, а вот вредными считаются твердые жиры. Они содержатся в маргарине, колбасе, хлебобулочных изделиях.

Полезные жиры содержатся в растительных маслах, жирной рыбе, авокадо, орехи.

Углеводы – это питательные соединения, в основе которых лежат сахара: фруктоза, лактоза, сахароза.

Наши углеводы мы можем найти в таких продуктах, как в крупах, макаронных изделиях из твердых сортов пшеницы, цельнозерновом черном хлебе. Углеводы для нас как источник энергии, которая должна поступать к нам в организм своевременно и регулярно. Если в организм будет поступать не достаточно углеводов, тогда появиться сонливость, усталость и даже жизненные показатели работоспособности могут снизиться.

Самые полезные углеводы содержатся в бобовых, фруктах и овощах, горьком шоколаде, халве, черносливе. Но и вред существует от употребления углеводов. Если мы не будем следить за потребляемым количеством углеводов это грозит ожирением. Поэтому желательно сахар, кондитерские изделия, лимонады следует исключить из повседневного питания.

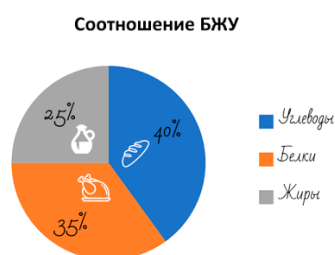
Теперь записываем три большие буквы БЖУ-это и есть наши белки, жиры и углеводы. А сколько и чего надо организму, чтобы принести пользу?

В науке диетологии бытует такое соотношение:

Белки-40-45% от нашего рациона;

Жиры-15-20% от нашего рациона;

Углеводы-30-40% соответственно.



IV. Практическая часть.

Ребята, теперь вы знаете что наши продукты могут быть как полезными, так и причинить вред. А так же вы узнали какие необходимые вещества содержатся в наших продуктах. Теперь, мы с вами знаем что есть пищевая пирамида, где все продукты выстраиваются по определенному порядку, так же узнали о содержании продуктов. А теперь давайте составим с вами продукты по цвета. Чтобы знать, какие полезные, а какие вредные. На ваших столах лежат карточки с названием продуктов и цветные конверты. Какого цвета конверты? (Ответы детей)

На что похожи сочетания цветов? (Ответ детей)

Правильно, на светофор! А как сигнализируют цвета? (ответ детей)

И мы с вами разложим продукты по цветам! Красный-стой, желтый- приготовься, в нашем случае ограничь употребление, зеленый-смело шагай, а у нас ешь!

Ребята раскладывают продукты. Обсуждают.



Посмотрите ребята, светофор похож на нашу пирамиду. И это все правильно! И там и здесь мы с вами отобрали продукты по категориям!

V. Подведение итогов.

Ребята, все вы молодцы. Справились с задачей! Теперь давайте мы с вами наш светофор применим и на знания. Теперь, если вам понравился урок, все было понятно и вы обязательно будете следить за своим рационом, тогда загорится зеленый свет. Поднимает зеленый кружок. Если сегодня вы не до конца поняли тему или не до конца осознаете все что мы изучили и вам нужно помощь, тогда желтый. И те ребята, которым совсем ничего не понятно и правильное питание для вас это пустое и не интересное-поднимаем красный кружок. Спасибо за урок, все молодцы.

3)КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ

Тема: Правила техники безопасности при работе на кухне

Цель: создать условия для изучения и соблюдения правил техники безопасности при работе на кухне

Задачи:

Образовательные: изучить технику безопасности при работе на кухне

Развивающие: развивать понимание того, что несоблюдение правил техники безопасности приводит к серьезным травмам.

Воспитательные: воспитывать аккуратность, опрятность в работе, культуру безопасного труда.

Методы проведения: словесные (рассказ, беседа), наглядные, практические, метод проблемного обучения, работа в группах, выполнение заданий, игры.

Форма проведения: групповая

Оборудование: записи на доске, тетради, ручки, предметные картинки, подготовленные сообщения по теме.

Ход занятия

I. Организационный момент

1. Приветствие.

Создание положительного психологического настроения.

Игра «Меня зовут...»

Дети встают в круг, передают мяч из рук в руки, при этом говорят: «Здравствуйте, меня зовут, например, Саша а как тебя?» Следующий человек берет мяч и говорит: «Здравствуй, Саша, меня зовут Дима.» Следующий: «Здравствуй Саша и Дима, меня зовут Петя...» и т. д. Пока все ребята не назовут свои имена. Затем возвращаются на свои места.

2. Актуализация знаний.

Игра «Мир кухни»

Назвать все предметы, которые находятся на кухне.

II. Основная часть.

Беседа «Техника безопасности на кухне»

Педагог:

Приготовление пищи требует осторожности и аккуратности при работе с колющими и режущими предметами. Так же необходимо соблюдать правила и при работе с электроприборами, горячими жидкостями, и со всем, что может навредить нашему здоровью или что нанести травмы.

Требования техники безопасности это набор определенных рекомендаций, которые уберегут нас от ожогов или порезов, а так же более серьезных травм.

Педагог:

Чтобы ознакомиться со всеми правилами, предлагаю нам составить их всем вместе. Каждый берем себе по 1 листку и по очереди будем записывать наши правила, а потом посмотрим, что у нас получится. И так, я начинаю, вы продолжаете.

1. Чтоб на кухне не подскользнуться надо...

(Содержать пол чистым и сухим)

2. Нельзя оставлять нагревательные приборы без присмотра. Это может привести к ...

(Пожару)

3. Перед работой нужно проверить шнур электроприборов. Он не должен иметь оголенных...

(Проводов)

4. Не допускать попадание жидкости в разогретый жир. Это может привести к ...
(Ожогам и пожару)
5. Включать и отключать электроприборы нужно сухими... (Руками), держась за вилку, а не тянуть за... (Шнур)
6. Передавать колющие и режущие предметы нужно передавать ручкой... (Вперед)
7. Открывать консервные банки и бутылки нужно специальным ... (Ножом)
8. Продукты в мясорубку нужно проталкивать ... (Пестиком)
9. Горячую посуду брать только ... (Прихваткой)
10. Горячую жидкость наливать только в специальную посуду. Иначе она лопнет и мы ... (Ошпаримся)
11. Прежде чем пробовать горячую пищу ее нужно... (Охладить)
12. Чтобы не накапливался чад, помещение нужно ... (Проветривать)
13. Рабочее место должно быть хорошо... (Освещено)
- Все правила ребята записывают на свои листы. И по порядку зачитывают. Идет обсуждение.

Физминутка «Кухня»

Педагог: Ребята, встаем в круг. Представим что мы с вами повара на кухне. Я буду давать вам задания, а вы, глядя на меня, повторять. И так, начнем!

- Миску с вами мы берем (показывают руками все движения)

- масло мы в нее кладем

- яйца, сахар, молоко

- все мешаем мы потом

- добавляем мы муки

- опускаем в миску руки

- и замешиваем тесто

- месим, месим, месим

- тесто мы на стол кладем

- месим, месим, месим

- скалку в руки мы берем

- раскатаем тесто

- начинку мы на тесто кладем

- завернули

- защипнули

- и в духовку положили

- и себя мы похвали

- и соседа похвали (похлопывают по плечу).

Практическая часть.

Педагог: Ребята, перед вами большой филворд. Это разновидность кроссворда. Но в отличии от нам привычного здесь слова спрятаны в общей массе букв. Одно условия, все слова могут располагаться по горизонтали или по вертикали, не пересекая буквы.

А найти нам нужно все предметы и электрооборудование которые есть на кухне. Каждый из вас называет слово, которое нашел и проговаривает правила техники безопасности при работе на кухне, относящееся к данному слову. Начнем!

м	и	к	р	м	и	к	с
м	э	а	о	б	ч	б	е
я	л	т	в	л	а	б	р
с	е	и	о	е	й	к	ь
о	к	л	л	н	н	и	ч
р	т	п	н	д	е	р	е
у	р	о	о	в	а	я	п
б	к	а	н	о	ж	а	а

Микроволновая печь
 мясорубка
 электроплита
 миксер
 чайник
 нож
 блендер

Педагог: Молодцы, ребята. Справились. А теперь, давайте закрепим то, что мы сегодня узнали и с чем познакомились. И я хотела бы у вас спросить, что будет, если не соблюдать правила техники безопасности на занятиях?

Обучающиеся:

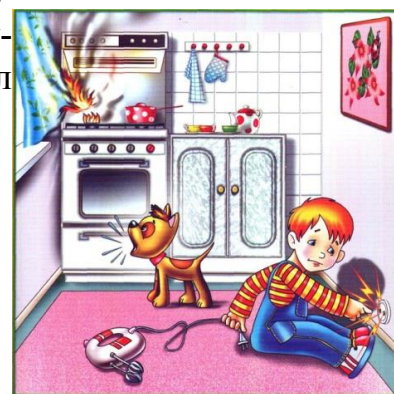
- Поражения электрическим током;
- Термические ожоги;
- Порезы.

Педагог: Все верно! Мы должны помнить, правила эти нужно соблюдать всегда! Это уберезет нас и наше здоровье!

III. Итог

1. Домашнее задание.

Педагог: Ребята, предлагаю вам дома, самостоятельно, сделать свои памятки по технике безопасности. Для этого вам нужно на картонном листе, половина формата А4, с помощью цветных карандашей или фломастеров, нарисовать и подписать свои памятки. А на следующем занятии мы обсудим и посмотрим кто как усвоил материал.



3.Рефлексия

-Что нового вы сегодня узнали на занятии?

-Чему вы смогли научиться на занятии?

-Что вас удивило?

-Как вы думаете, пригодятся ли вам знания и умения, которые вы получили сегодня на занятии?

4)КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ

Тема: Санитарно-гигиенические правила при работе на кухне.

Цель урока: создать условия для изучения санитарно-гигиенических правил при работе на кухне.

Задачи:

Обучающие:

-Изучить безопасные приемы труда, санитарии и гигиены;

Развивающие:

-Развивать понимание того, что нарушение санитарно-гигиенических правил приводит к пищевым отравлениям;

Воспитательные:

-Воспитание аккуратности и опрятности в работе, культуры безопасного труда.

Ход урока

1. Организационный этап

приветствие учащихся; проверка отсутствующих учащихся; проверка готовности учащихся к уроку.

Проверка д.з. (памятки по технике безопасности)

2. Этап актуализации опорных знаний. Вопросы для повторения:

1. Для чего нужно знать и выполнять правила техники безопасности?

2. Какие требования ТБ мы уже знаем? (оформление уголка по ТБ готовыми памятками)

3. Мотивационный этап.

Подведение обучающихся к теме занятия. Идет просмотр мультфильма «Федорино горе».

Педагог: Ребята, скажите как называется мультфильм? О чем он? Почему именно так называется он? Что главная героиня делала не правильно? Почему от нее убежала посуда? Что Федора сделала чтобы посуда вернулась? Что запомнилось больше? Как бы вы поступили на месте Федоры Егоровны? Как вы думаете о чем мы с вами сегодня будем говорить?

Сообщение учащимся темы урока. – Открыли тетради, пишем тему: *Санитария и гигиена.*

На этом уроке мы продолжаем изучение темы « Правила поведения на кухне»

4. Этап изучения нового материала.

Приготовление пищи требует безупречной чистоты, тщательного соблюдения санитарно-гигиенических правил. Очень часто причиной желудочно-кишечных заболеваний и пищевых отравлений могут быть не только недоброкачественные продукты, но и антисанитарное состояние кухни, кухонного инвентаря и приспособлений, небрежность и неаккуратность, которые допускаются в процессе приготовления пищи.

Существуют определенные санитарно-гигиенические правила работы на кухне: “Требования к содержанию помещения и оборудования”, “Требования к лицам, приготавливающим пищу”, “Требования к процессу приготовления пищи”, “Требования к хранению пищевых продуктов”.

Педагог: Ребята, чтобы по ближе познакомиться с санитарно-гигиеническими правилами я предлагаю поиграть. У вас на столах лежат конверты. И еще есть карточки со словами. Ваша задача распределить карточки по конвертам:

1. Содержанию помещения и оборудования;
2. К приготовлению пищи;
3. К хранению продуктов и готовых блюд;
4. К лицам, приготавливающим пищу.



Педагог: Ребята, нам так же необходимо знать и соблюдать эти правила. Ведь чистота-залог здоровья. И как мы видим чистота должна быть во всем. В оборудовании, на кухне, в приготовлении.

Такие правила должны быть всегда перед глазами. Поэтому, предлагаю вам нарисовать ваши правила и оформить это красиво.

5. Этап проверки понимания учащимися нового материала

Вопросы для учащихся:

С какими правилами санитарии и гигиены мы сегодня с вами познакомились?

Какие требования предъявляются к лицам, приготавливающим пищу?

Какие правила ухода за кухонной посудой необходимо соблюдать?

После каждого ответа на вопрос, обращаюсь к ребятам с требованием дополнить, уточнить или исправить ответ, найти другое, возможно более рациональное решение.

6. Этап закрепления нового материала.

На этом этапе педагог предлагает составить **кроссворд** из 5 слов, используя материал урока (*задание выполняется на отдельном листе*).

В случае, если обучающиеся справятся быстро, то некоторые кроссворды можно разгадать на уроке (*коллективно*). В противоположной ситуации кросс-

сворды собираются, перемешиваются и раздаются каждому в качестве домашнего задания.

7.Подведение итогов занятия.

Вопросы учащимся:

Что нового вы сегодня узнали на уроке? Чему вы смогли научиться на уроке? Что вас удивило?

Как вы думаете, пригодятся ли вам знания и умения, которые вы получили сегодня на уроке?

5)КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ

Тема урока: «Кухонная посуда и уход за ней. Роль овощей в питании».

Цель: создать условия для ознакомления с кухней и ее оборудованием; познакомить с питательной ценностью овощей, приготовить салат из свежей капусты.

Задачи:

Образовательная: ознакомить учащихся с кухней и ее оборудованием; познакомить с питательной ценностью овощей, со способами сохранения витаминов при тепловой обработке, научить готовить блюда из сырых овощей.

Воспитательная: воспитывать эстетический вкус и аккуратность во время работы, прививать навыки коммуникативного общения.

Развивающая: сформировать навыки по уходу за посудой и кухонной утварью;

Тип урока: комбинированный.

Методы обучения: метод словесно-наглядный.

Наглядные пособия:

Оборудование: инструкционная карта “Приготовление салата из свежей капусты”, посуда и инструменты для практической работы (ножи для нарезки овощей, разделочные доски для сырых овощей, дуршлаг для промывания сырых овощей, салатник и другая посуда для приготовления салата, посуда и столовые приборы для сервировки стола), продукты для выполнения практического задания (приносят учащиеся).

Ход урока.

I. Организационный момент.

Педагог: Встаем в круг и, улыбаемся, смотрим друг на друга. Мысленно здороваемся друг с другом. Не забываемся поздороваться и со мной.

Молодцы, садитесь на свои места.

II. Повторение пройденного материала.

Педагог: Для начала давайте вспомним что мы с вами уже изучали. И мои вопросы:

1. Что такое пища? Почему пища должна быть разнообразной?
2. Расскажите, какие пищевые вещества входят в нашу пищу.

3. Объясните, почему в питании необходимы витамины. В каких продуктах (растительного или животного происхождения) содержится наибольшее количество витаминов.

III. Изложение нового материала.

Педагог: Ребята, сегодня мы с вами пойдем на экскурсию. Но не простую, а по кухне. Как вы думаете, о что можно увидеть на кухне и о чем можно говорить? (Ответы)

Педагог: Правильно. На кухне есть посуда, которой мы пользуемся чтобы приготовить или употребить пищу. А все ли знают, что за посудой надо еще и ухаживать? Что у посуды есть свое предназначение? Сегодня мы поговорим именно об этом. «Кухонная посуда и уход за ней».

А так же по ближе познакомимся с такими продуктами как овощи, узнаем их роль в питании человека и сделаем замечательный и очень полезный салат.

Педагог::

Кухня – это помещение для приготовления пищи, оснащенное специальным оборудованием и необходимой посудой. В ходе работы на кухне чтобы избежать порезов рук, ожогов и других травм, необходимо соблюдать следующие требования техники безопасности.

Повторение техники безопасности:

Правила техники безопасности на кухне.

1. Содержать пол чистым и сухим, чтобы не поскользнуться.
2. Нельзя оставлять нагревательные приборы без присмотра, так как это может привести к пожару.
3. Перед работой нужно проверить шнур электроприборов, он не должен иметь оголенных проводов.
4. Не допускать заливание электроплиты кипящей жидкостью, жиром и сахаристыми веществами. Следить, чтобы в разогретый жир не попадала жидкость, так как можно получить ожоги от брызг или от пламени горящего жира.
5. Включать и выключать электроплиту надо сухими руками, держась за вилку, а не за шнур.
6. Нож - это острый предмет. Обращаться с ним надо осторожно. Во время нарезки применять безопасные приемы работы. Передавать колющие и режущие инструменты и приборы ручкой вперед.
7. Открывать бутылки, банки с консервами и компотами следует специальным ножом, хорошо заточенным.
8. Нельзя подталкивать продукты в горловину мясорубки пальцами, для этого надо пользоваться деревянным пестиком.
9. Следить за тем, чтобы при работе с ручной теркой не поранить руку: хорошо удерживать продукт, не тереть слишком маленькие его части.
10. Брать горячую посуду следует прихваткой, а крышки кастрюль с кипящей жидкостью открывать от себя, чтобы капли горячей воды не попали на ноги. Использовать сковородник только с деревянной ручкой.

11. Посуду с длинной ручкой (сковорода, ковш и другие) ставить так, чтобы не зацепиться за нее и не уронить.
12. Не наливать горячую жидкость в стеклянную посуду: если посуда лопнет, то можно ошпариться.
13. Не пробовать горячую пищу, предварительно не охладив ее.
14. Периодически проветривать помещение, чтобы в нем не повышалась температура и влажность воздуха, не накапливался чад, образующийся при жарении.
15. Следить за тем, чтобы хорошо было освещено рабочее место.

Педагог:

Кухонная посуда и приспособления необходимы для хранения продуктов до кулинарной обработки и после нее, для приготовления пищи и подачи ее к столу, а также для всевозможных хозяйственных целей.

А какой посудой пользуетесь вы и ваши мамы? (ответы детей)

В зависимости от материала, из которого изготовлена кухонная посуда, различают металлическую, керамическую, стеклянную и пластмассовую посуду. Давайте познакомимся с основными предметами кухонного инвентаря и посуды:

Кухонная посуда: кастрюли различной емкости (от 1 до 5 литров), противни и формы для запекания, сковороды тефлоновые, чугунные, эмалированные, утятницы (дать под запись).

Кухонный инвентарь: набор хорошо заточенных ножей, дурилаг, сито, разделочные доски, скалка, чесноковыжималка, кухонный молоток, воронка, кухонные ложки, вилки, лопаточки, терки, кухонные часы – таймер, фольга для запекания, кондитерский шприц и пр (дать подзапись).

Особое внимание необходимо обратить на маркировку разделочных досок: *СО* – сырые овощи, *ВО* – вареные овощи, *СР* – сырая рыба, *ВР* – вареная рыба, *СМ* – сыро мясо, *ВМ* – вареное мясо, *Х* – хлеб, *Г* – гастрономия (дать под запись).

Кроме посуды для приготовления пищи необходимо иметь **набор столовой посуды:** глубокие, мелкие, закусочные и десертные тарелки, блюда разных размеров, супница, соусники, приборы для специй, наборы ножей, вилок, ложек, а также чайная и кофейная посуда.

Важно, работая с кухонными приспособлениями соблюдать правила ТБ.

Безупречно чистая кухонная посуда – первейшее условие, обеспечивающее гигиеничность пищи. И еще, от чистоты посуды зависит вкус пищи. Не секрет, что уход за посудой и кухонной утварью – не легкая и не очень приятная работа.

Подсчитано, что средней семье, состоящей из 4 человек: родителей и 2 детей, за год приходится вымыть 18 000 ножей, ложек и вилок; 13 000 тарелок; 800 чашек и еще много другой посуды, которая весит более 5 тонн.

Умеете ли вы мыть посуду? В какой последовательности вы это делаете? (ответы детей).

Дать под запись:

Правила мытья посуды

- 1.Посуду следует мыть сразу после ее использования.
- 2.Необходимо грязную посуду распределить по видам: чайная, столовая, столовые приборы, кухонная – и в той же последовательности моют, предварительно очистив от остатков пищи.
- 3.Мыть посуду необходимо с двух сторон, у чайной посуды – особенно тщательно верхнюю часть, ту, к которой прикасаются губами.
- 4.Посуду после молока или разведенных яиц моют сначала холодной, потом горячей водой.
- 5.Керамическую посуду лучше всего мыть горячей водой с содой, после чего хорошо сполоснуть чистой водой.
- 6.Посуду с антипригарным покрытием нельзя тереть жесткой мочалкой. Для ухода за ней используют только губки и жидкие моющие средства.
- 7.Вымытую посуду ставят в специальный сушильный шкаф или вытирают чистыми кухонным полотенцем.

Педагог:

Рациональное питание человека невозможно без овощей. Овощи очень разнообразны по вкусу и внешнему виду. Овощи имеют важное значение в питании человека. Они содержат углеводы, а также белки и минеральные вещества. *Овощи – основной источник витаминов (дать под запись)*. Роль витаминов и минеральных веществ в жизнедеятельности организма очень велика. При их недостатке возникают болезни. Так, недостаток витамина С ведет к снижению сопротивляемости организма заболеваниям, появляются сонливость, кровоточивость десен, ослабляется внимание. При недостатке витамина А, как и витамина С, снижается сопротивляемость организма заболеваниям и, кроме того, нарушается зрение и замедляется рост. Витамин РР предохраняет организм от заболеваний, при которых поражается центральная нервная система, желудочно-кишечный тракт, кожные и слизистые покровы. Чтобы этого избежать, необходимо включать в питание как можно больше овощей.

В овощах содержатся ароматические и вкусовые вещества, способствующие возбуждению аппетита, а яркая окраска многих из них придает блюдам из овощей аппетитный вид.

В процессе первичной обработки овощи перебирают и сортируют, моют, чистят, затем промывают и нарезают

Педагог:

Сегодня на уроке мы будем готовить салат из свежих овощей. Что же такое салат, и какие существуют правила приготовления салатов.

Дать подзапись:

Салат – это холодное блюдо, состоящее из одного или нескольких видов овощей, а также в сочетании с мясом, рыбой, яйцами и так далее.

Вводный инструктаж.

Технология приготовления салатов из свежих овощей следующая:

1. Первичная обработка овощей, входящих в салат.
2. Нарезка овощей. Овощи должны быть нарезаны одинаковой формы.

3. Заправка салата. Перемешивать продукты надо осторожно, чтобы они не мялись.

4. Выложить в салатницу и украсить.

Необходимо запомнить некоторые правила:

1. Салат из свежих овощей готовят непосредственно перед подачей.

2. Все продукты должны пройти первичную обработку, а часть из них – первичную и тепловую обработку.

3. Для салатов из сырых овощей овощи и зелень моют сначала сырой водой, а затем кипяченой.

4. Нельзя соединять теплые и холодные овощи – салат быстро испортится.

5. Овощи для салатов можно приготовить заранее (за 1-2 часа до подачи на стол).

6. Заправлять и оформлять салаты надо прямо перед подачей на стол.

7. Нельзя приготавливать и хранить салаты в металлической посуде.

8. Срок хранения в холодильнике незаправленных салатов не более 12 часов, заправленных – 6 часов.

IV. Практическая часть. Работа с инструкционной картой “Приготовление салата из свежей капусты”.

Текущий инструктаж (проводится по ходу выполнения практической работы):

1) Проверка организованности рабочих мест и работы учащихся.

2) Соблюдение техники безопасности и санитарно-гигиенических требований:

1. Надеть спецодежду.

2. Вымыть руки.

3. Продукты резать ножом только на разделочной доске.

4. Нож передавать ручкой вперед

5. Во время работы нельзя ходить с инструментами в руках.

6. По окончании работы убрать рабочее место.

3) Инструктирование по выполнению задания.

4) Дегустация салата.

5) Оценка качества приготовленного блюда.

V. Заключительный инструктаж.

1. анализ выполнения практической работы учащихся

2. самооценка приготовленных блюд

3. разбор типичных ошибок учащихся

VI. Подведение итогов.

Сегодня на уроке мы познакомились с кухонной и столовой посудой. Научились правильно за ней ухаживать. Еще мы узнали о роли овощей в питании и научились делать салат из свежей капусты.

Проверяю уборку рабочих мест.

6) КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ

Тема: «Этикет. Правила поведения за столом»

Цель урока: создать условия для формирования представления об этикете, приобщить к культуре поведения за столом.

Задачи:

Обучающие:

познакомить с этикетом и основными правилами поведения за столом;

Развивающие:

развивать интерес к культуре поведения за столом, к правилам этикета;

Воспитательные:

воспитывать культуру поведения за столом.

Метод обучения: Словесный (рассказ, беседа) наглядный, практический

Оборудование, программное обеспечение: компьютер, проектор.

Ход урока

1. Организационный этап.

Педагог: Здравствуйте ребята. Сегодня у нас с вами занятие не простое. Мы с вами отправимся в страну «Этикетию». Вы готовы отправиться в путешествие?

2. Этап актуализации опорных знаний

Педагог: Ребята, а вы любите собирать пазлы? Как здорово. Сейчас нам предстоит разгадать пазл и узнать что же ждет нас в нашем путешествии.

(Обучающие собирают пазл)



Педагог: Что у вас получилось, ребята?

(ответы детей)

Педагог: Правильно. Мы видим как две прекрасные дамы и девочка, сидя за столом, пьют чай и ведут беседу. Такая картина говорит о культуре поведения за столом!

3. Мотивационный этап.

Тема нашего занятия: «Этикет. Культура поведения за столом».

4. Этап изучения нового материала.

Культура поведения за столом—это часть общей культуры человека, которую следует соблюдать с самого раннего детства. Ведь культура должна быть во всем, везде. Надо понимать что культурный человек намного приятней и в общении, и за столом.

Сейчас мы с вами посмотрим отрывок из «Ералаша» и обсудим.

(После просмотра отрывка «Компот» идет обсуждение)

Педагог: Скажите, красиво ли себя вел мальчик? Вам понравилось его поведение? Можно ли его назвать культурным? (Ответы: нет)

А знаете как одним словом можно назвать культурное поведение за столом?(Не знаем)

Для этого вам надо разгадать ребус, чтобы узнать это слово. Перед вами картинки. Выпишите первые буквы из названия того что изображено на картинках:



Ответ: ЭТИКЕТ

Так что ж такое-этикет?

Этикет- (от фр. *étiquette* — этикетка, надпись) — нормы и правила, отражающие представления о должном поведении людей в обществе.

Возникает вопрос: когда появился этикет, определённые правила поведения? Чтобы узнать ответ мы совершим путешествие в прошлое: (На столе карточки, на них размещена информация) учащиеся сами зачитывают) Педагог показывает презентацию.

- В современном виде и значении слово было впервые употреблено при дворе короля Франции Людовика XIV — гостям были розданы карточки (этикетки) с изложением того, как они должны держаться; хотя определённые своды норм и правил поведения существовали уже с древнейших времён. (слайд с изображением короля Франции)

На Руси исстари существовали в народных традициях правила поведения, были и письменные источники как себя вести в тех или иных ситуациях.

Например «Домострой», которым руководствовались в течение нескольких веков.

Во время правления **Петра I** были проведены разные реформы в стране :



Вещный вид дворян

По сле...

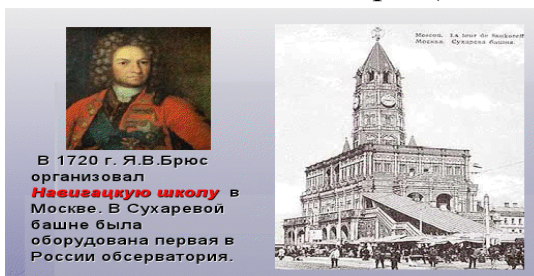
Что такое былинный вид дворян?

Что стало характерным во внешнем виде дворян?

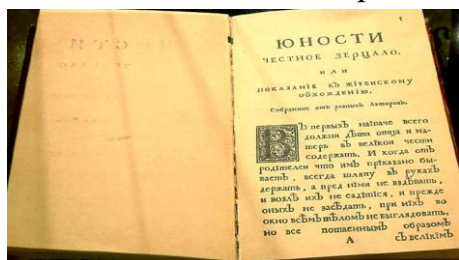
Царь усиленно насаждал в стране европейские порядки и манеры: лично стриг бороды, ввёл парики, за неподчинение взымали штрафы , изменил моду

в одежде. А так же сам участвовал в подготовке и проведении различных мероприятий, направленных на привитие новых принципов и правил поведения. (слайд)

Для молодых дворян в 1717 году был издан учебник-наставление «Юности честное зерцало, или Показание к житейскому обхождению», подготовленный по приказу императора. В его подготовке активно участвовал **Яков Брюс** – один из самых образованных сподвижников Петра. (Слайд)



В нём были такие направления :



Педагог предлагает ребятам самим зачитать:

"Над ествою не чавкай как свинья, и головы не чеши, не проглотя куска, не говори, ибо так делают невежи. Часто чихать, сморкать и кашлять не пригоже". "Не жри, как свинья, и не дуй в ушное, что б везде брызгало, не сопи, егда яси". "Ногами везде не мотай, когда тебе пить не утирай губ рукою, но полотенцем... Не облизывай перстов, не грызи когтей, но обрежь ножом, зубов ножом не чисти, но зубочисткою". "Около своей талерки не делай забор из костей, корок хлеба и прочее... Хлеба, приложка к груди, не режь; ешь, что перед тобой лежит, а инде не хватай .Неприлично руками по столу везде колбродить, но смирно ести. А вилками и ножом по талеркам, по скатерти или по блюду не чертить, не колоть и не стуча, но должно тихо и смирно, прямо, а, не избоченясь сидеть".

Педагог: Многие слова нам с вами не понятны, потому что написаны старинными буквами. Но большинство правил и сейчас пригодятся.

Педагог: К нам пришло письмо с самой страны «Этикетии». В нем прописаны правила поведения за столом, которыми мы сейчас должны придерживаться. Давайте вместе прочитаем:



4. Физкультминутка. (Под музыку)

Педагог: Мы писали-рисовали, наши пальчики устали, мы сидели и стояли-наши ноженьки устали, а теперь мы отдохнем, танцевать сейчас пойдём. Мы присели-мы привстали, мы на месте поскакали. На одной ноге стоим, на друга друга мы глядим.

5. Этап проверки понимания учащимися нового материала.

Вопросы для учащихся:

1. Что такое этикет?
2. Для чего нужен этикет?
3. Кто придумал правила поведения за столом?
4. Культура поведения за столом важна только дома или везде, в гостях?

6. Этап закрепления нового материала.

На этом этапе предлагается за сервировать стол для чайной церемонии.



Педагог: Какие вы молодцы! А теперь давайте вместе вспомним все правила поведения и покажем друг другу как надо вести себя за столом!

Вопросы учащимся:

Что нового вы сегодня узнали на уроке? Чему вы смогли научиться на уроке? Что вам понравилось больше всего? С какими трудностями вы столкнулись впервые?

Как вы думаете, пригодятся ли вам знания и умения, которые вы получили сегодня на уроке?

7. Подведение итогов занятия.

Обсуждение стола для чаепития. Обсуждение поведения.

7) Конспект занятия

Тема урока: «Этикет и сервировка стола»

Цель урока: Создать условия для ознакомления обучающихся с правилами сервировки стола.

Задачи:

Обучающие:

-изучить виды сервировки;

Развивающие:

-развить умение сервировать стол;

Воспитательные:

-прививать эстетический вкус.

1. Организационный момент.

Педагог: Здравствуйте ребята! Встаньте в круг и возьмите друг друга за руки. А теперь нам надо послать свое добро товарищу и к вам оно вернется с удвоенной силой. Как цепная реакция, сжимайте по очереди левую руку, и так каждый пусть передает свое пожатие. Почувствуйте тепло ваших рук. Молодцы.

2. Сообщение темы и цели.

Педагог: Ребята, сегодня у нас с вами занятие-загадка. Мы с вами будем вместе узнавать о чем сегодня пойдет речь. И для начала предлагаю узнать что находится в черном ящике.

Вопрос:

«Необходимый атрибут, который используется за столом до приема, во время и после. Он так мал, но так не обходим. На столе, на коленях, в руках. Что это?»

(Ответы детей)

Педагог: Правильно, салфетка. У нас есть первая подсказка.

Следующий предмет и вопрос:

«Из нас едят, из нас пьют»

(Ответ детей)

Педагог: Посуда

Следующий вопрос:

«Мною накрывают, но не перед сном, а перед едой, и не себя, а стол»

(Ответ)

Педагог: Да, это скатерть.

Вопрос:

«Чтобы не есть руками, нас и изобрели»

(Ответ)

Педагог: Правильно, столовые приборы

Педагог: Как вы думаете, что объединяет все эти приборы? Для чего они?

Идет обсуждение-рассуждение. (Ответы)

Педагог: Сегодня мы с вами поговорим о сервировке.

3. Объяснение нового материала.

Ритуал сервировки берет свое начало из раннего средневековья. В то время ее элементы не имели под собой художественной основы и не подразумевали ни одного из трех направлений искусства (музыка, поэзия, живопись). Например, в 13 в. на столах знати стояли свечи из пчелиного воска или сала и несли чисто функциональный характер, а сейчас свеча – это элемент декора и сервировки. Столь привычных для нас сегодня тарелок в то время просто не существовало. Еду накладывали в специальные углубления, выдолбленные прямо в дубовых досках столов, так что отказаться от принятого блюда было уже невозможно.

Не менее часто элементы сервировки являлись способом обозначить социальный статус приглашающего. Например, на некоторых столах края углублений «тарелок» украшались резным орнаментом. Чем искуснее требовалось украшение, тем более дорогой оказывалась работа, которая была по карману далеко не каждому хозяину. Такая традиция украшать столы просуществовала недолго – узор забивался пищей, орнамент темнел и терял привлекательный вид и начинал издавать не слишком приятный запах. Тем не менее резные украшения стола средневековья можно считать первым известным примером сервировки, а также и посудной росписи.

Сервировка (от фр. *service*) — термин в кулинарии, который обозначает ряд связанных процессов при приёме пищи:

процесс накрытия стола, с размещением на нём кувертов (столовых приборов) — сервировка стола;

украшение блюд для придания им внешне интересного вида — сервировка блюда;

выбор и подача определённых вин к определённым блюдам — сервировка вин.

Также сервировка — процесс подачи блюд гостям. Обычно используется один из трёх видов:

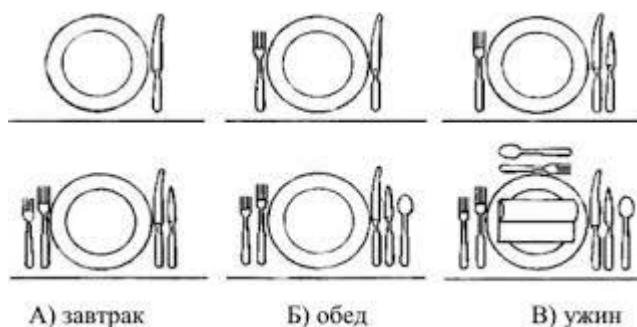
русская сервировка — блюда разделяются на индивидуальные порции, раскладываются на тарелки на кухне или на буфете, подаются гостям по одному в порядке их появления в меню;

французская сервировка — блюда выставляются на стол, гости сами выбирают их;

английская сервировка — официант обносит гостей блюдами по очереди и накладывает их на тарелки.

Педагог: А вы знаете ребята, что каждому приему пищи нужна своя сервировка?

Перед вами лежат карточки с накрытыми столами и названия. Попробуйте самостоятельно сделать соотношение карточки и названия.



Независимо от важности события, причины мероприятия и места празднования, последовательность сервировки стола не меняется:

Обеденный стол застилают скатертью.

Расставляют стулья.

Раскладывают приборы и тарелки напротив каждого стула.

Распределяют на столе бокалы, рюмки и стаканы.

Размещают блюда.

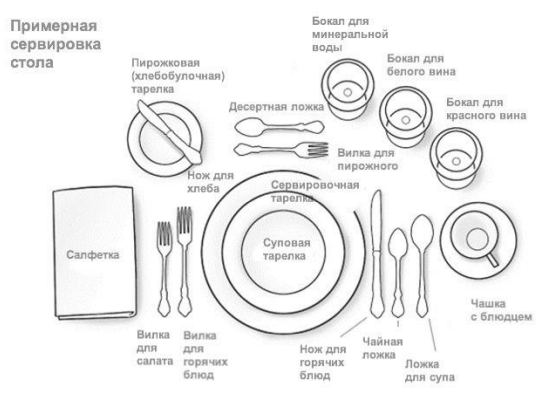
Ставят салфетницы.

Раскладывают емкости со специями и солью.

Украшают стол подходящими случаю цветами, свечами в интересных подсвечниках или оригинальными композициями.

Закончить сервировку стола лучше за полчаса до прихода гостей.

Педагог: Как мы узнали, что каждому событию нужна своя сервировка. Так же необходимо знать и назначение всех столовых приборов и посуды. Посмотрите на экран.



Перед нами примерная сервировка стола. Что мы видим. Разные тарелки, бокалы, столовые приборы. А что и когда применять-мы не знаем.

Давайте посмотрим с вами видеоролик где нам наши друзья расскажут как и чем пользоваться.

(Просмотр видеоролика)

Обсуждение.

4. Физкультминутка

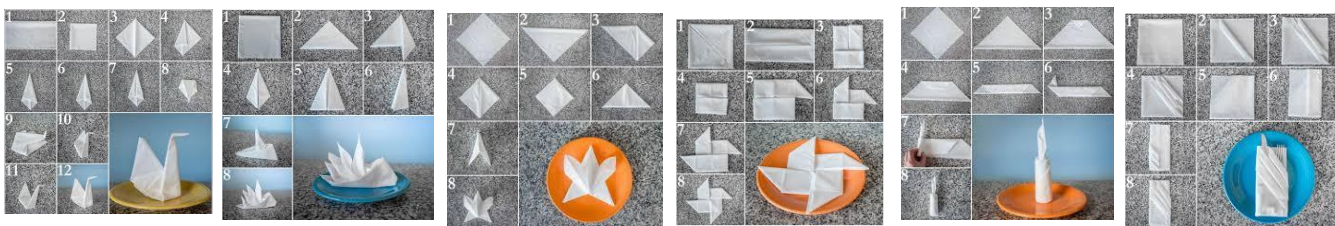
5. Практическая работа «Сервировка стола»

Педагог: Теперь мы знаем, что сервировка:

1. Должна строго соответствовать мероприятию;
2. Сочетаться во всем с едой и напитками;
3. Иметь эстетический вид-гармонично подходить под общий интерьер;
4. Соответствовать своей тематической направленности;
5. Все предметы сервировки должны быть расположены в соответствии с общепринятыми правилами.

Педагог: Сейчас мы с вами попробуем за сервировать стол к празднику. Перед вами есть все необходимое и так же есть лишние предметы. А тематика сервировки-детский день рождения. Ну что же, приступим.

Для начала, давайте посмотрим как можно красиво сложить салфетки.



И, конечно, познакомимся с правилами:

- 1.Правило первое: Перед едой салфетку нужно аккуратно развернуть, сложить вдвое и положить изгибом к себе на колени. Закладывать салфетку краем за воротник или за лацкан пиджака больше не принято: это не эстетично и неудобно.
- 2.Правило второе: Пальцы, случайно испачканные во время еды, осторожно вытирают верхней половиной салфетки, не снимая ее с колен.
- 3.Правило третье: Для обтирания губ салфетку берут с колен двумя руками, укорачивают путем перевертывания ее концов в ладони и, приложив середину к губам, промакивают их о верхнюю половину салфетки. Вытирать губы путем скользящих движений по ним салфеткой некрасиво. Совершенно недопустимо использовать салфетку вместо носового платка или полотенца для сильно испачканных рук.
- 4.Правило четвертое: По окончании еды салфетку не следует тщательно складывать, пытаясь придать первоначальный вид, а просто аккуратно положить справа от своей тарелки.
- 5.Правило пятое: Перед тем как запить еду, непременно следует промокнуть губы салфеткой, чтобы не оставлять на краях бокалов, стаканов неприятных следов.

И что первым мы сделаем?

(Дети накрывают стол скатертью, украшают стол веселыми салфетками, детскими фигурками, ставят детскую посуду).



Молодцы. А теперь, прежде чем начинать праздновать, проговорим правила:

– Спасибо! Вы хорошо справились с заданием.

Подведение итогов

6. Рефлексия.

Педагог: Сегодня мы узнали и научились сервировать стол, изучили основные правила сервировки, узнали способы складывания салфеток.

Поделитесь своими впечатлениями. Поднимите руку. Я спрашиваю, если вы согласны, загибайте палец.

Педагог:

Вам понравился урок?

Все вам было понятно?

Все ли вы поняли?

Сможете повторить?

7. Уборка рабочих мест.

8) КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ

Тема урока: «Бутерброды и все о них».

Наглядные пособия: Плакаты, репродукции, предметы сервировки стола, презентации по темам.

Метод обучения: Рассказ, беседа, игра, практическая работа.

Тип урока: Урок-игра.

Цели урока: создать условие для формирования навыка готовить и оформлять вкусные и полезные бутерброды.

Задачи:

Образовательная:

-познакомить учащихся с технологией приготовления и оформления бутербродов,

-научить выполнять бутерброд в разных формах;

Развивающая:

-развивать эстетический вкус при оформлении блюд.

-совершенствовать умения по подготовке стола к приему пищи с учетом санитарно-гигиенических, эстетических, практических требований.

Воспитательная:

-воспитывать трудолюбие, бережное отношение к продуктам, культуру и безопасность труда, отношения сотрудничества

Материально-техническое обеспечение урока:

-набор кулинарных инструментов и приспособлений;

-скатерти, салфетки;

-посуда;

-продукты.

Дидактическое обеспечение урока:

- компьютерное приложение;
- учебно-техническая документация: технологическая карта, карточка для дежурных;
- объект труда: бутерброды, сервировка стола.

Ход урока.

1.Организационный момент.

Мы сегодня с вами вместе
 вот на этом ровном месте
 сможем радость подарить
 о прекрасном говорить
 всем желаем мы добра
 улыбайтесь вы всегда!
 Всем, здравствуйте!

Педагог:

Сегодня мы с вами отправимся в ресторан. Такого ресторана нигде и никогда еще не было. Здесь нет обслуживающего персонала, а все блюда готовят, подают и пробуют сами посетители. И эти посетители мы с вами. Но и ресторан практикуется в таком направлении как-тематический день. Каждому дню-свое блюдо. Интересно, а день чего сегодня? Хотите узнать? И для этого нам нужно разгадать кроссворд и тогда узнаем.

Смотрим на доску. Перед вами вопросы. Отвечая на них и вписывая ответы, у вас получится то самое слово. Начнем.



- 1.Хлебобулочное изделие.
- 2.На нем сидят.
- 3.За ним едят.
- 4.Он всему голова.
- 5.Бывает кабачковая, баклажанная, рыбная.
- 6.На него кладут закуску.
- 7.Сорт копченой колбасы.
- 8.Его мажут на хлеб и кладут в кашу.
- 9.Между завтраком и ужином.

2.Сообщение темы урока.

Учитель: В нашем ресторане мы сегодня будем с вами говорить о блюде, известном практически среди всех народов мира это закусочное блюдо – «Бутерброды». В переводе с «немецкого» бутерброд - «хлеб с маслом».

3. Изучение нового материала.

Итак, чтобы начать наш бутербродный день, давайте узнаем, о них побольше. Первое что нам надо для бутерброда-это хлеб.

Мы сейчас послушаем рассказ об истории возникновения хлебопечения и его полезных свойствах.

Итак, вы получили задание подготовить сообщение.

-Кто желает поведать нам историю о хлебе?

(Сообщения детей).

Да, действительно, хлеб очень ценный продукт питания. Мы употребляем его ежедневно, с каждым приёмом пищи, и замечательным свойством хлеба является то, что он никогда не приедается, хорошо усваивается организмом.

Хлеб является символом добра, мира, богатства, гостеприимства. Недаром в Древней Руси гостей встречали самыми ценными продуктами - хлебом и солью. Соль также считалась одним из самых дорогих товаров. Стоимость её была настолько велика, что в некоторых странах соль заменяла деньги.

Хлеб-это ценный продукт и о нем сложилось очень много пословиц.

Давайте вспомним некоторые из них.

Не будет хлеба,

Не будет и обеда

Как вы понимаете смысл пословицы? (т. е. без хлеба это не обед)

Без соли, без хлеба– половина обеда. (неполноценный обед).

Горькая работа, (работа хлебороба тяжёлая, зато ценен результат). Зато сладок хлеб.

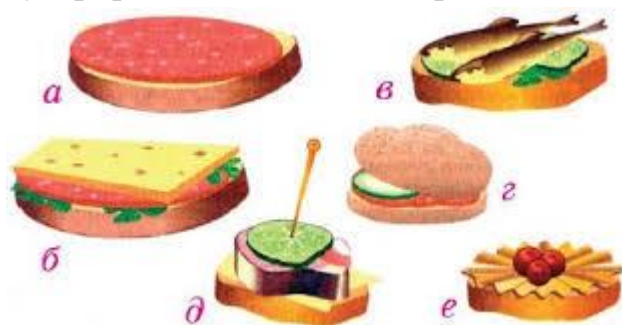
Хлеб мы можем употреблять в пищу не только как самостоятельный продукт, но и состав блюд может хлеб входить. Одним из таких блюд-бутерброды.

Кроме хлеба какие еще вы знаете продукты, которые нужны для приготовления бутербродов?

- Колбаса, огурец, сыр. Но прежде чем их употреблять, нужно их почистить или нарезать. Еще для бутербродов используют такие продукты как отварное мясо, яйца, соленья или масло.

Для того чтобы наиболее подробно познакомиться со способами приготовления бутербродов, их разновидностями, мы познакомимся с технологией приготовления бутербродов.

Бутерброды делают самые разные.



По технологии приготовления:

Холодные и горячие(Все зависит от обработки, тепловая или без)

По месту расположения начинки:

-открытые (простые и сложные), когда продукт виден. Посмотрите на рисунок, как готовят такой бутерброд?

-закрытые (дорожные) (сандвичи), когда продукт не виден. Интересно происхождение этого слова «сэндвич» назван так в честь англичанина сэра

Сэндвича - любителя карточных игр, он не мог оторваться от карт даже для того, чтобы поужинать, и приносил ужин с собой: два ломтя хлеба, намазанные маслом и соединённые между собой. Помимо масла в состав сэндвича может входить колбаса, мясо, яйца, помидоры.

-закусочные для праздничного стола, имеющие небольшой размер (канапе).

Так как они очень маленькие их едят с помощью палочек-шпажек.



Для приготовления канапе можно использовать специальный набор инструментов, который позволяет сделать канапе разной формы.

По виду используемых продуктов:

- мясные (колбаса, ветчина, мясо)
- рыбные (икра, копчёная или варёная рыба)
- фруктовые(различные фрукты, шоколад)
- овощные(соусы, различные овощи)

Но приготовить бутерброд-это просто. Готовое блюдо нужно еще и подать. Так же в нашем ресторане обязательно нужно соблюдать эстетический вид готового блюда. Это название произошло от слова эстетика наука о красоте. Все знают, что любое блюдо будет более аппетитным и желанным, если блюдо будет иметь красивый внешний вид. Очень важно подать блюдо красиво оформленным.

Так же и бутерброды можно подать красиво. А можно сделать его интересным или в форме кого-нибудь или чего-нибудь. Такие бутерброды очень нравятся детям.

В соблюдении эстетических норм при украшении бутербродов помогут:

« Правила оформления бутербродов».

1. Продукты должны быть одного размера или формы.

2. Должно быть сочетание не только по вкусу, цвету, запаху, но и внешнему виду.

3. Не стоит перегружать хлеб продуктами.

4. Продукты должны быть равномерно распределены на хлебе.

5. Для украшения лучше использовать овощи или фрукты яркой окраски.

6. Подавать бутерброды нужно в общих сервировочных тарелках, красиво оформленных.

3. Практическая работа.

Итак, мы с вами приступим к приготовлению и оформлению наших бутербродов.

Перед приготовлением обязательно нужно учитывать все требования:

1. Бутерброды должны быть приготовлены непосредственно перед употреблением.

2. Продукты, входящие в состав бутерброда должны быть свежими.

3. Ломтики хлеба не должны быть слишком тонкими или слишком толстыми. Толщина-1-1,5 см.

4. Хлеб должен быть полностью покрыт продуктами.

5. Бутерброды должны иметь цвет, вкус, запах, свойственные используемым продуктам.

6. Срок хранения бутербродов в холодильнике – 3 часа.

Сейчас мы разделимся на две команды. Мы-повара. Проведем мини-соревнование. Та команда, которая оформит свои бутерброды правильно и красиво, а так же даст название, будут победителями.

Задание:

На столе есть разные продукты. Вам нужно из них приготовить бутерброды. Оформить блюдо с готовыми бутербродами. Для работы используем технологические карты. Выбираем свои бутерброды.

Вспомним правила безопасной работы с помощью игры.

Когда я назову санитарно – гигиенические требования, вы поднимаете правую руку, а когда назову правила безопасной работы – левую

Итак, начинаем!

Руки мойте с мылом.

(правая рука)

Перед включением электроприбора проверьте исправность шнура.

(левая рука)

Наденьте фартук, косынку.

(правая рука)

Включайте и выключайте приборы сухими руками.

(левая рука)

Рукава одежды закатайте.

(правая рука)

Рабочее место должно быть хорошо освещено

(левая рука)

Педагог: Так же вам придется пользоваться ножом. Давайте вспомним и правила пользования ножом.

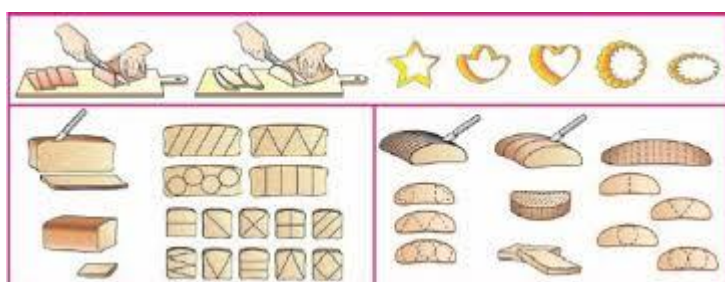
-пользоваться ножом аккуратно и осторожно;

-передать нож только ручкой вперед;

Педагог: После работы все приборы и инструменты вымыть, просушить, убрать.

Педагог: А сейчас надеваем форму, моем руки и приступаем к работе. Помним о чистоте и порядке на своем рабочем месте.

Если у нас остаются обрезки от продуктов, какое им применение вы найдете?



(Ответы детей)

Итак, команды. Ваши бутерброды готовы. Время для сервировки стола. Мы официанты.

Смотрим что у нас есть:

скатерть, салфетки, тарелки, чашки, стаканы, вилки, ножи, ложки (столовые, десертные, чайные), цветы и вазочки для цветов.

Как мы будем сервировать стол? Повторим.

1. Накрываем стол скатертью.
2. На против каждого стула ставим тарелку.
3. Нож кладем справа от тарелки, вилку-слева.
4. Стаканы для напитков-справа за приборами.
5. Салфетки-на тарелки.
6. Украшения для стола-по центру.

Теперь можно на стол поставить и наши блюда с бутербродами. И приглашаем всех к столу.

Педагог: Теперь мы с вами гости! А все гости соблюдают этикет. Вспомним правила поведения за столом сегодня.

1. Во время еды не нужно расставлять локти и склоняться над тарелкой.
2. Прием пищи должен быть беззвучным.
3. Бутерброды едят без приборов.
4. Сахар в кружке перемешивают бесшумно.
5. Ложку нужно убрать из стакана и положить на край блюдца.
6. Чтобы не создавать лишних звуков при употреблении горячего чая, лучше подождать когда он немного остынет. Остужать, дуя на чай, не стоит.

4. Итог урока.

Итак. Сегодня в нашем ресторане вы были поварами, официантами и гостями. А теперь, давайте будем судьями. Пожалуйста, команды, вы готовы к защите блюда!

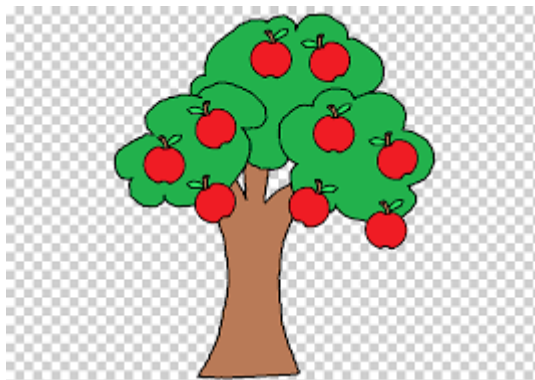
(Обучающие демонстрируют свои бутерброды, защищают, рассказывают)

Педагог: Все молодцы. Справились. У всех замечательные бутерброды и названия. Победили обе команды.

Теперь пьем чай, едим бутерброды и убираем за собой.

Рефлексия.

Педагог: Перед вами дерево. На столе-яблоки. Есть красные и зеленые. Вы берете то яблоко, которое считаете необходимым. Зеленое-не дозрелое. Занятие не до конца осознал, было трудно. Красное-все понятно, доступно. И посмотрим на наше дерево!



ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ **Приготовление гарнира из картофеля «Веера»**

Тема: Приготовление гарнира из картофеля «Веера»

Цель урока: создать условия для формирования практических навыков и умений по изготовлению гарнира из овощей (картофеля) в духовке.

Задачи:

-обучающие:

- познакомить обучающихся с особенностями приготовления гарниров из овощей, их пищевой ценностью;
- научить готовить блюдо «Веера» по рецепту.

-развивающие:

- закрепить навыки первичной обработки картофеля;
- развивать умения учащихся работать с технологическими картами.

-воспитательные:

- воспитывать культуру питания;
- развивать эстетический вкус;
- формировать потребность соблюдения правил гигиены.

Тип занятия: ознакомление с новым материалом.

Формы работы учащихся: групповая.

Методы обучения: наглядный, словесный, репродуктивный, практический.

Необходимое техническое оборудование: наглядный и дидактический материал, технологическая карты, разделочные доски для сырых овощей, ножи для нарезки овощей, электропечь, противень, столовая посуда и приборы.

СТРУКТУРА И ХОД ЗАНЯТИЯ

№	Этап занятия	Деятельность педагога Приемы и методы работы	Деятельность учащихся, формы работы	Задания для учащихся, выполнение которых приведёт к достижению запланированных результатов	Время (в мин.)
1	Подготовительный				
	1. Организационный момент	Приветственное слово педагога, создание благоприятного психологического климата	Концентрация внимания,	Приём: «Поздороваемся глазами»	2
	2. Мотивация учебной деятельности (сообщение темы, цели и задач урока)	Проблемная ситуация. Педагог подводит обучающихся к теме и цели занятия через решение кроссворда	Обучающиеся формулируют тему и цель занятия.	Загадки про картофель.	5
2.	Основной				
	Подготовка к изучению нового материала, через повторение и актуализацию опорных знаний.	1. Организация восприятия -Фронтальный опрос	Активно включаются в работу, участвует в выполнении заданий	Вопросы для повторения	2
	Ознакомление с	Беседа «Инте-	Восприятие и	Материал для	5

	новым материалом	ресные факты из жизни картофеля» Знакомство с рецептом приготовления блюда «Вее-ра»	осмысление	беседы. Рецепт, технологическая карта.	
	Физминутка				1
	Практическая работа	-Инструктаж по ТБ Санитарно-гигиенические требования -Организация практической работы по изготовлению блюда. Дозированная помощь. -Организация уборки рабочего места	Повторение правил ТБ Пошаговое изготовление блюда по технологической карте под контролем педагога. -Уборка рабочего места	Памятка. Технологическая карта. Кухонное оборудование и посуда.	25
	перерыв				10
	Закрепление первичных знаний.	-Организация индивидуальной работы и коллективной проверки.	- Индивидуальная работа. - Коллективная проверка.	Кроссворд «Картофель»	10
		Сервировка стола. - Положить коврики под тарелки -поставить	Сервируют стол. Наливают чай. Раскладывают по тарел-	Вопросы.	5

		плоские тарелки -разложить столовые приборы -поставить справа от тарелки кружку для чая -расставляют по столам сахарницу и салфетницу	кам готовое блюдо.		
		Правила поведения за столом. Дегустация готового блюда.	Повторение правил поведения за столом. . Дегустация готового блюда.		15
		Организация уборки обучающимися рабочих мест.	уборка рабочих мест.	Контейнера, пакеты, моющие средства.	5
3.	Заключительный				
	Анализ занятия	Сравнение цели и задач занятия с результатом	Анализируют свою работу, участвуют в обсуждении	Вопросы для самоанализа.	3
	Рефлексия	Организация групповой или индивидуальной рефлексии.	описание внутреннего состояния	Приём «Ябло-ня»	2

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ **Приготовление блюда «Наггетсы» из куриного филе**

***Тема:** Приготовление блюда «Наггетсы» из куриного филе*

***Цель урока:** создать условия для формирования практических навыков и умений по изготовлению блюда из куриного мяса (филе).*

Задачи:

-обучающие:

- познакомить обучающихся с особенностями приготовления блюд из мяса курицы и его пищевой ценностью;

-научить готовить блюдо «Наггетсы» по рецепту.

-развивающие:

-закрепить навыки первичной обработки куриного филе.

-воспитательные:

-воспитывать культуру питания;

- развивать эстетический вкус;

-формировать потребность соблюдения правил гигиены.

Тип занятия: ознакомление с новым материалом.

Формы работы учащихся: групповая, индивидуальная.

Методы обучения: наглядный, словесный, репродуктивный, практический.

Необходимое техническое оборудование: наглядный и дидактический материал, технологическая карты, разделочные доски для сырого куриного мяса, ножи для нарезки мяса, электропечь, сковорода, столовая посуда и приборы.

СТРУКТУРА И ХОД ЗАНЯТИЯ

№	Этап занятия	Деятельность педагога Приемы и методы работы	Деятельность учащихся, формы работы	Задания для учащихся, выполнение которых приведёт к достижению запланированных результатов	Время (в мин.)
1	Подготовительный				
	1.Организационный момент	Приветственное слово педагога, создание благоприятного психологического	Концентрация внимания,	Приём: «Поздороваемся глазами»	1

		климата			
	2. Мотивация учебной деятельности (сообщение темы, цели и задачи урока)	Педагог подводит обучающихся к теме и цели занятия через рассказ	Педагог формулируют тему и цель занятия.	Схематический рассказ о блюдах из курицы. подведение к теме урока: наггетсы	2
2.	Основной				
	Ознакомление с новым материалом	Беседа «История происхождения наггетсов» Знакомство с рецептом приготовления блюда «Наггетсы»	Восприятие и осмысление	Материал для беседы. Рецепт, технология приготовления	2
	Практическая работа. Закрепление первичных знаний.	-Инструктаж по ТБ Санитарно-гигиенические требования -Организация практической работы по изготовлению блюда. Дозированная помощь. -Организация уборки рабочего места	Повторение правил ТБ Пошаговое изготовление блюда по технологической карте под контролем педагога. -Уборка рабочего места	Памятка. Технологическая карта. Кухонное оборудование и посуда.	5
		-Организация коллективной проверки.	- Коллективная работа.	1 гр. Жарят наггетсы, сервируют стол; 2 гр. Игра: «путаница», технология приго-	15

				товления; Згр. Игра: «путаница», ингредиенты;	
		Правила поведения за столом. Дегустация готового блюда.	Повторение правил поведения за столом. Дегустация готового блюда.		8
		Организация уборки обучающимися рабочих мест.	уборка рабочих мест.	Контейнера, пакеты, моющие средства.	2
3.	Заключительный				
	Анализ занятия	Сравнение цели и задач занятия с результатом	Анализируют свою работу, участвуют в обсуждении	Вопросы для самоанализа: -что вы нового сегодня узнали? -что для вас было самым сложным? -что вам показалось самым легким? Справились ли вы со своим заданием? -сможете ли вы самостоятельно дома приготовить наггетсы?	3
	Рефлексия	Организация групповой или индивидуальной рефлексии.	описание внутреннего состояния	Приём «Яблоны»	2























Статистическое сравнение выборок до опытно-экспериментальной работы в экспериментальной и контрольной группах испытуемых с помощью U-критерия Манна Уитни

№ п/п	Выборки											
	Экспериментальный класс						Контрольный класс					
	Когнитивный		Эмоциональный		Деятельностный		Когнитивный		Эмоциональный		Деятельностный	
	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2	Выборка 3	Ранг 3	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2	Выборка 3	Ранг 3
1	6	4	9	8	7	8	8	11.5	13	17.5	9	18
2	9	18	13	17.5	9	18	7	6	7	3.5	4	3.5
3	8	11.5	7	3.5	4	3.5	6	4	8	7	8	11
4	5	1.5	10	10	7	8	8	11.5	7	3.5	4	3.5
5	18	24.5	19	24	14	25.5	22	26	20	25.5	14	25.5
6	10	20	13	17.5	9	18	5	1.5	10	10	7	8
7	17	23	18	22.5	9	18	9	18	13	17.5	9	18
8	13	21	13	17.5	9	18	8	11.5	13	17.5	8	11
9	6	4	7	3.5	8	11	8	11.5	13	17.5	9	18
10	9	18	12	13	9	18	18	24.5	20	25.5	12	24
11	8	11.5	7	3.5	4	3.5	8	11.5	13	17.5	9	18
12	8	11.5	11	12	9	18	15	22	18	22.5	9	18
13	8	11.5	7	3.5	4	3.5	8	11.5	10	10	4	3.5
Сумма		180		156		171		171		195		180
Результат	Полученное эмпирическое значение $U_{эмп}(80)$ находится в зоне незначимости.		Полученное эмпирическое значение $U_{эмп}(65)$ находится в зоне незначимости.		Полученное эмпирическое значение $U_{эмп}(80)$ находится в зоне незначимости.		Полученное эмпирическое значение $U_{эмп}(80)$ находится в зоне незначимости.		Полученное эмпирическое значение $U_{эмп}(65)$ находится в зоне незначимости.		Полученное эмпирическое значение $U_{эмп}(80)$ находится в зоне незначимости.	

Статистическое сравнение выборок до и после опытно-экспериментальной работы в экспериментальной группе испытуемых с помощью U-критерия Манна Уитни

№ п/п	Выборки											
	Экспериментальный класс											
	Когнитивный				Эмоциональный				Деятельностный			
	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	6	2.5	17	16	9	6	18	19.5	7	6	9	14.5
2	9	10.5	28	23	13	14.5	20	24.5	9	14.5	14	24.5
3	8	6.5	17	16	7	3	13	14.5	4	2.5	9	14.5
4	5	1	18	19	10	7.5	13	14.5	7	6	9	14.5
5	18	19	30	25.5	19	21.5	20	24.5	14	24.5	14	24.5
6	10	12.5	30	25.5	13	14.5	19	21.5	9	14.5	13	21.5
7	17	16	29	24	18	19.5	20	24.5	9	14.5	14	24.5
8	13	14	20	21.5	13	14.5	20	24.5	9	14.5	13	21.5
9	6	2.5	10	12.5	7	3	12	10.5	8	8	9	14.5
10	9	10.5	20	21.5	12	10.5	13	14.5	9	14.5	9	14.5
11	8	6.5	8	6.5	7	3	10	7.5	4	2.5	4	2.5
12	8	6.5	18	19	11	9	17	18	9	14.5	9	14.5
13	8	6.5	8	6.5	7	3	7	3	4	2.5	7	6
Сумма		114.5		236.5		129.5		221.5		139		212
Результат	Полученное эмпирическое значение $U_{эмп}(23.5)$ находится в зоне значимости.				Полученное эмпирическое значение $U_{эмп}(38.5)$ находится в зоне значимости.				Полученное эмпирическое значение $U_{эмп}(48)$ находится в зоне неопределенности.			

Статистическое сравнение выборок до и после опытно-экспериментальной работы в контрольной группе испытуемых с помощью U-критерия Манна Уитни

№ п/п	Выборки											
	Контрольный класс											
	Когнитивный				Эмоциональный				Деятельностный			
	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	8	14	8	14	13	15.5	13	15.5	9	16.5	9	16.5
2	7	7.5	6	3.5	7	2	7	2	4	4	4	4
3	6	3.5	8	14	8	4	10	7.5	8	9.5	9	16.5
4	8	14	6	3.5	7	2	9	5	4	4	4	4
5	22	25	23	26	20	24	20	24	14	25.5	14	25.5
6	5	1	6	3.5	10	7.5	10	7.5	7	8	4	4
7	9	19	12	20	13	15.5	13	15.5	9	16.5	9	16.5
8	8	14	7	7.5	13	15.5	13	15.5	8	9.5	9	16.5
9	8	14	7	7.5	13	15.5	13	15.5	9	16.5	9	16.5
10	18	24	17	23	20	24	20	24	12	23	13	24
11	8	14	8	14	13	15.5	13	15.5	9	16.5	9	16.5
12	15	21.5	15	21.5	18	21	20	24	9	16.5	9	16.5
13	8	14	7	7.5	10	7.5	11	10	4	4	4	4
Сумма		185.5		165.5		169.5		181.5		170		181
Результат	Полученное эмпирическое значение Uэмп(74.5) находится в зоне незначимости.				Полученное эмпирическое значение Uэмп(78.5) находится в зоне незначимости.				Полученное эмпирическое значение Uэмп(79) находится в зоне незначимости.			