

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Ласточка»

Всероссийский урок « Эколята-молодые защитники природы».

«Мастер класс «Здоровая еда».

Провела: Воспитатель Игнатьева Валентина Викторовна

село Кыштовка, 2024 год

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по проведению Всероссийского урока
«Эколята – молодые защитники природы»
для дошкольного возраста (5–6 лет)

«ЗДОРОВАЯ ЕДА (КУЛИНАРНЫЙ МАСТЕР-КЛАСС)»

(РАЗРАБОТАНЫ ФЕДЕРАЛЬНЫМ ГОСУДАРСТВЕННЫМ БЮДЖЕТНЫМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ УЧРЕЖДЕНИЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ОРГАНИЗАЦИИ ОТДЫХА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ» СОВМЕСТНО С МИНИСТЕРСТВОМ ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ)

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ВСЕРОССИЙСКОГО УРОКА «ЭКОЛЯТА – МОЛОДЫЕ ЗАЩИТНИКИ ПРИРОДЫ» ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (5 – 6 ЛЕТ).

РАЗРАБОТЧИК: ФГБОУ ДО «ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ОРГАНИЗАЦИИ ОТДЫХА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ», 2024 — 14 с.

УТВЕРЖДЕНЫ ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ ФГБОУ ДО «ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ОРГАНИЗАЦИИ ОТДЫХА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ» (ПРОТОКОЛ ОТ 13.04.2023 г. № 1).

Методические рекомендации разработаны для педагогов, которые будут осуществлять проведение Всероссийского урока «Эколята – молодые защитники природы» по теме «Здоровая еда (кулинарный мастер-класс)». Они призваны оказать методическую помощь педагогам-практикам в реализации алгоритма проведения урока для дошкольного возраста.

Проведение данных занятий способствует формированию основ здорового образа жизни, в частности правильного питания, с одной стороны, с другой – данное занятие вовлекает детей в бытовую деятельность, формирует навыки приготовления простых блюд как самостоятельно, так и совместно с родителями.

ЗДОРОВАЯ ЕДА (КУЛИНАРНЫЙ МАСТЕР-КЛАСС)

Основы здорового образа жизни закладываются в самом раннем возрасте, а правильное питание – значимая часть в правильном развитии организма ребенка. С другой стороны, для дошкольников важным элементом развития является формирование бытовых и социальных навыков, в том числе самостоятельное приготовление пищи как закрепление навыка самообслуживания. Таким образом, данное обучающее занятие, кулинарный мастер-класс, в увлекательной игровой форме вовлекает детей в бытовую деятельность, закрепляя знания о здоровом питании и знакомя с рецептами овощных и фруктовых салатов.



ЦЕЛЬ — знакомство с правилами приготовления пищи, вовлечение детей в деятельность, связанную с приготовлением простых блюд.

ЗАДАЧИ:

- развивать представление о важности и пользе овощей и фруктов, разнообразии блюд;
- дать представление об основных приемах и правилах приготовления салатов;
- закрепить знания о технике безопасности и гигиене при работе с продуктами;
- побуждать детей использовать навыки приготовления простых блюд в повседневной жизни для помощи родителям.

ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА:

Урок построен в игровой интерактивной форме, что соответствует рекомендуемому возрасту: 1 часть урока – обучающее занятие, содержащее в себе игровые задания и беседу, 2 часть занятия – мастер-класс по приготовлению салата «Витаминка». В сценарии предусмотрены вариативные составляющие проведения занятия, педагог может самостоятельно выбрать, какие задания он будет давать обучающимся в зависимости от уровня подготовки и возраста участников урока.

НЕОБХОДИМОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И МАТЕРИАЛЫ:

проектор и экран, компьютер, ноутбук либо интерактивная доска для демонстрации презентации в Microsoft PowerPoint;
бумага формата А4 для печати раздаточного материала;
презентация;

продукты для приготовления салатов: яблоки, груши, бананы, апельсины, йогурт;

кухонное оборудование: дуршлаг, разделочные доски, ножи, глубокие салатники, салатные ложки, посуда для сервировки: салатные тарелки и вилки, салфетки;

фартук и косынка, перчатки для участников мастер-класса;

фотоаппарат или телефон с фотокамерой, чтобы сделать фотографии для отчета.

СПИСОК ПРИЛОЖЕНИЙ

Приложение 1. Рабочий лист для урока «Здоровая еда»

Приложение 2. Проектная работа в группах «Рецепт моего салата»

Приложение 3. Пазлы «Правильные ингредиенты»

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГА

Занятие может быть проведено в двух вариантах, в зависимости от возможностей и задач, которые ставит педагог.

1. Мини-проект «Рецепт салата» (материал на слайдах 1-11). Работа проводится в группах по четыре человека.
2. Кулинарный мастер-класс. Приготовление салата «Витаминка» (материал на слайдах 12-23). Оборудование и продукты для кулинарного мастер-класса необходимо подготовить на каждого участника мастер-класса.

ЗДОРОВАЯ ЕДА (КУЛИНАРНЫЙ МАСТЕР-КЛАСС)

ПОДСТРОЧНЫЙ ТЕКСТ УЧИТЕЛЯ ДЛЯ ДЕМОНСТРАЦИИ СЛАЙДОВ ПРЕЗЕНТАЦИИ

СЛАЙД 1

ТИТУЛЬНЫЙ

Добрый день, ребята! Мы приветствуем вас на кулинарном мастер-классе «Здоровая еда». Как вы думаете, какая еда называется здоровой? Давайте посмотрим видеоролик, который поможет нам в этом разобраться.

СЛАЙД 2

ПРОСМОТР ВИДЕОРОЛИКА «ЗДОРОВАЯ ЕДА»

Вопросы для обсуждения:

- Какие продукты и блюда нужно включать в свой ежедневный рацион, чтобы ваше питание было здоровым? Есть ли среди них овощи и фрукты?
- Что означает правило 5+2? Сколько порций овощей нужно съедать каждый день? Сколько порций фруктов?
- Какие овощи и фрукты или блюда из этих продуктов вы предложили бы включить в свое ежедневное меню, чтобы выполнить правило 5+2?
- Где чаще всего на нашем столе мы видим овощи? А фрукты? Что готовят из овощей и фруктов?

СЛАЙД 3

- Что такое салат? Из чего можно приготовить салат?
(Салат – холодное блюдо, в состав которого входят несколько ингредиентов. Это могут быть овощи (сырые и вареные), зелень, фрукты или ягоды, мясо или рыба).
- Какие салаты вы любите? Когда вы обычно их едите?

СЛАЙД 4

В салат обычно кладут фрукты или овощи. А какие? Давайте проверим, сумеете ли вы отыскать спрятавшиеся среди букв овощи и фрукты!

РАБОТА В РАБОЧЕМ ЛИСТЕ (ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ЗАДАНИЕ 1)

Данное задание предназначено для детей, которые умеют читать: Отыщите названия ягод, овощей и фруктов и обведите их карандашом в рабочих листах.

или

Отгадай овощ или фрукт:

Данное задание предназначено для детей, которые не имеют навыков чтения, оно проводится вместо задания в рабочем листе:

Круглолица, белолица,
Любит вдоволь пить водицу.
У неё листочки с хрустом,
А зовут её... (капуста)

Овощ этот сочный, яркий,
Хвостик лишь торчит из грядки.
Захрустит он очень ловко,
А зовется он... (морковка)

С виду жёлтый он и гладкий.
Привезён из южных стран.
Для детишек сладкий, сладкий.
Вкусный, лакомый... (банан)

Фрукт похож на неваляшку,
Носит жёлтую рубашку.
Тишину в саду нарушив,
С дерева упала ... (груша)

На ветвях они висели.
Как созрели, посинели.
Смотрят сверху вниз пугливо,
Ждут, когда сорвут их ... (сливы)

Сладких ягод соберите,
Для варенья припасите,
От простуды, от ангины
С чем поможет чай? ... (с малиной)

Желтый, кислый, ароматный,
В чае с сахаром приятный.
Витаминов полон он.
Как зовут его? .. (лимон)

Он бывает красным, чёрным,
Золотистым и зелёным,
Горьким, сладким и душистым,
Удлиненным и мясистым.
Царствует на дачных грядках,
Требует вокруг порядка.
Он болгарин — чужеземец...
Как зовут его все?... (перец)

СЛАЙД 5

Давайте проверим, какие овощи и фрукты были зашифрованы, и вы их угадали.

– На слайде изображены все правильные ответы, назовите, что относится к овощам, а что – к фруктам.

(педагог может предложить детям подойти к доске или экрану и показать при помощи указки овощи и фрукты)

– Какие из этих овощей и фруктов произрастают в нашей местности?

– Какие из них привозят к нам из других стран?

– В какое время года в нашей местности созревают овощи и фрукты?

– В какое время года собирают овощи? фрукты?

– Какие овощи или фрукты вы ели в салатах? Нравятся ли вам такие салаты? Знаете ли вы, как их готовят?

СЛАЙД 6

Для успешного приготовления блюд шеф-повар должен знать множество рецептов и уметь составлять свои, придумывая оригинальные блюда.

Каждый рецепт состоит из нескольких частей. В рецепте есть перечень продуктов, их называют ингредиентами. Обязательно дана подсказка, сколько необходимо каждого ингредиента.

Далее идет подробная инструкция – способ приготовления. Это позволяет приготовить даже самые сложные блюда.

Кроме того, важно знать, какая посуда и приборы понадобятся в процессе приготовления. Об этом тоже можно узнать в рецепте.

И конечно, каждый шеф-повар знает еще один важный секрет приготовления вкусных и полезных блюд, о котором в рецепте обычно не говорится, – это улыбка и хорошее настроение!

СЛАЙД 7

РАБОТА В ГРУППАХ

ИГРА «СОБЕРИТЕ ПАЗЛЫ» (ПРИЛОЖЕНИЕ 3):

Давайте узнаем, какие ингредиенты нужны для приготовления салата, и подберем нужные для этого продукты. Для этого нам нужно собрать пазл.

Педагог раздает конверты с пазлами каждой группе. Нужно собрать мозаику, чтобы получились картинки.

СЛАЙД 8

Давайте посмотрим, что у вас получилось?

- Какие продукты можно использовать для приготовления салата?
- Какие приборы и посуда могут понадобиться для приготовления салата?
- Какие предметы на слайде оказались лишними для приготовления салата, почему?

(Пазлы: морковь, яблоки, капуста, масло растительное и лимон, терка, доска и нож, миска. Лишние предметы: кастрюля, масло сливочное)

Сейчас мы с вами познакомимся с рецептом салата из капусты, моркови и яблока.

- Как нужно подготовить овощи и фрукты для приготовления салата? *(Хорошо помыть под проточной водой, морковь очистить от кожицы)*
- Как можно измельчить овощи? *(Нарезать ножом, натереть на терке)*
- Какие из продуктов лучше нарезать ножом, а какие натереть на терке?

СЛАЙД 9

РАБОТА В РАБОЧЕМ ЛИСТЕ. ЗАДАНИЕ №2

Рассмотрите иллюстрации и расположите в правильном порядке этапы приготовления блюда.

СЛАЙД 10

Вот такая последовательность приготовления у нас получилась.

РЕЦЕПТ САЛАТА «ВИТАМИННЫЙ»

Нашинковать капусту, натереть на крупной терке сырую морковь и яблоко. Все смешать, добавить щепотку сахара и соли. Заправить растительным маслом и соком лимона. Дать немного настояться и пропитаться соком.

Этот простой салат можно приготовить в любое время года, в качестве заправки можно использовать натуральный йогурт.

СЛАЙД 11

ПРОЕКТНАЯ РАБОТА В ГРУППАХ

А сейчас вы попробуете себя в роли шеф-повара.

(Педагог раздает каждой группе детей набор картинок (Приложение 2) с изображением продуктов, из которых можно приготовить салат. Объясняет задание).

1. Познакомьтесь с набором продуктов, который вам раздали, назовите, какие продукты в него входят.
2. Обсудите в группе, какие салаты можно приготовить из этих продуктов.

3. Выберите необходимые продукты для приготовления салата.
4. Обсудите в группе способ приготовления салата.
5. Расскажите ребятам, какой салат можно приготовить из ваших продуктов.

Вариативная часть проводится после игры «Собери пазлы» вместо работы, которая описана на слайдах 9-11

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА:

А еще из фруктов можно приготовить вкусный компот!

Будем мы варить компот (*дети маршируют на месте*).

Фруктов нужно много. Вот (*показывают руками – «много»*).

Будем яблоки крошить,

Грушу будем мы рубить,

Отожмем лимонный сок,

Слив положим и песок.

(*дети показывают, как крошат, рубят, отжимают, кладут в компот фрукты, насыпают песок*)

Варим, варим мы компот (*делают поворот вокруг себя*),

Угостим честной народ (*хлопают в ладоши*).

СЛАЙД 12

КУЛИНАРНЫЙ МАСТЕР-КЛАСС

Сегодня у нас кулинарный мастер-класс. Мы будем готовить салат «Витаминка».

– Как вы думаете, почему он так называется?

СЛАЙД 13

– Попробуйте догадаться, какие продукты нам понадобятся для салата.

СЛАЙДЫ 14–15

Для приготовления салата понадобится:

яблоко – 1 шт.

груша (не твердая) – 1 шт.

банан – 1 шт.

апельсин – 1 шт.

йогурт натуральный

СЛАЙД 16

– Какие приборы и посуда понадобятся нам для приготовления салата?

СЛАЙД 17

Дуршлаг необходим для подготовки фруктов, в нем удобно мыть под проточной водой.

Этот салат лучше нарезать, поэтому понадобятся **доска и нож**.

Глубокий **салатник** даст возможность аккуратно перемешать все ингредиенты, а салатные **ложки** – удобное дополнение и при перемешивании, и при раскладывании салата.

СЛАЙДЫ 18–19

БЕСЕДА ПО ВОПРОСАМ:

– Какие правила гигиены нужно соблюдать при приготовлении салата?

(*Помыть руки, надеть фартук и косынку, подготовить продукты: почистить, вымыть, следить за чистотой и порядком во время приготовления блюда*)

– Как нужно обращаться с острыми предметами?

(*Аккуратно, не размахивать, брать за ручку и т. д.*)

- Дополните высказывание: «Что упало, то ...» (пропало). Почему так говорят?
(Не следует поднимать с пола упавший ломтик пищи. Если упал столовый или кухонный прибор, прежде чем его использовать, его нужно вымыть)
- Какую «приправу» нужно обязательно добавить в блюдо?
(Улыбку и хорошее настроение)

ИГРА «СВЕТОФОР»

- Прежде чем перейти к приготовлению салата, давайте посмотрим, как вы знаете правила организации питания.

Педагог раздает детям по 2 кружка: красный и зеленый. Если правило верное, то дети показывают зеленый кружок, если правило неверное, то красный.

- Садиться за стол с невымытыми руками.
- Сидя за столом, размахивать руками, болтать ногами, разговаривать.
- Есть в одно и тоже время, не менее трех раз в день.
- Есть быстро и торопливо.
- Обязательно есть овощи и фрукты.
- Тщательно пережевывать пищу.
- Больше есть сладостей.
- Есть, сидя за телевизором, за компьютером.
- После еды полоскать рот.
- Нож брать только за ручку.

СЛАЙДЫ 20-23

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Педагог проводит кулинарный мастер-класс.

Оборудование: доска, нож, салатник для каждого ученика, фартук, косынка или бандана, перчатки.

Продукты: фрукты, йогурт.

Вопросы для беседы в ходе работы:

- Какие фрукты нужны для приготовления этого салата?
- Чем будет заправлен салат?

Этапы приготовления:

1. Надеть фартуки, перчатки, косынки.
2. Подготовить доску и нож.
3. Нарезать фрукты:
 - Снять с банана кожуру, нарезать его полукольцами (разрезать вдоль пополам, а затем поперек на ломтики).
 - Положить нарезанный банан в салатник.
 - Апельсин очистить от кожуры, разделить на дольки, нарезать на ломтики.
 - Грушу разрезать вдоль на 4 части, вырезать сердцевину и нарезать на кубики.
 - Яблоко нарезать так же, как грушу.
4. Добавить йогурт и перемешать.

СЛАЙД 24

РЕФЛЕКСИЯ

- Что нового вы узнали сегодня на занятии?
- Понравился вам наш кулинарный мастер-класс?
- Какие овощные или фруктовые салаты готовят в вашей семье?
- Будете ли вы помогать родителям готовить овощные или фруктовые салаты?
- Какое правило употребления фруктов и овощей вы сегодня узнали?
- Зачем надо употреблять в пищу фрукты и овощи?

ВЫРАЗИТЕЛЬНОЕ ЧТЕНИЕ СТИХОТВОРЕНИЯ НАИЗУСТЬ (ЧИТАЮТ ЗАРАНЕЕ
ПОДГОТОВЛЕННЫЕ ДЕТИ)

Ешьте овощи и фрукты-
Это лучшие продукты.
Вас спасут от всех болезней.
Нет вкусней их и полезней.

Подружитесь с овощами,
И с салатами, и щами.
Витаминов в них не счесть.
Значит, нужно это есть!

СЛАЙД 25

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ:

Приготовьте дома вместе с родителями салат из овощей или фруктов.
Украйте его, сделайте фотографию и нарисуйте рецепт.
Разместите в социальных сетях под хэштегом #УрокЭколят2024.

К	У	О	Т	А			
К	О	В	Ь	В			
Ю	Г	Р	У	Ш	А	Ю	Е
С	Л	И	В	А	В	О	Р
М	А	Л	И	Н	А	Т	Е
Р	Д	И	О				



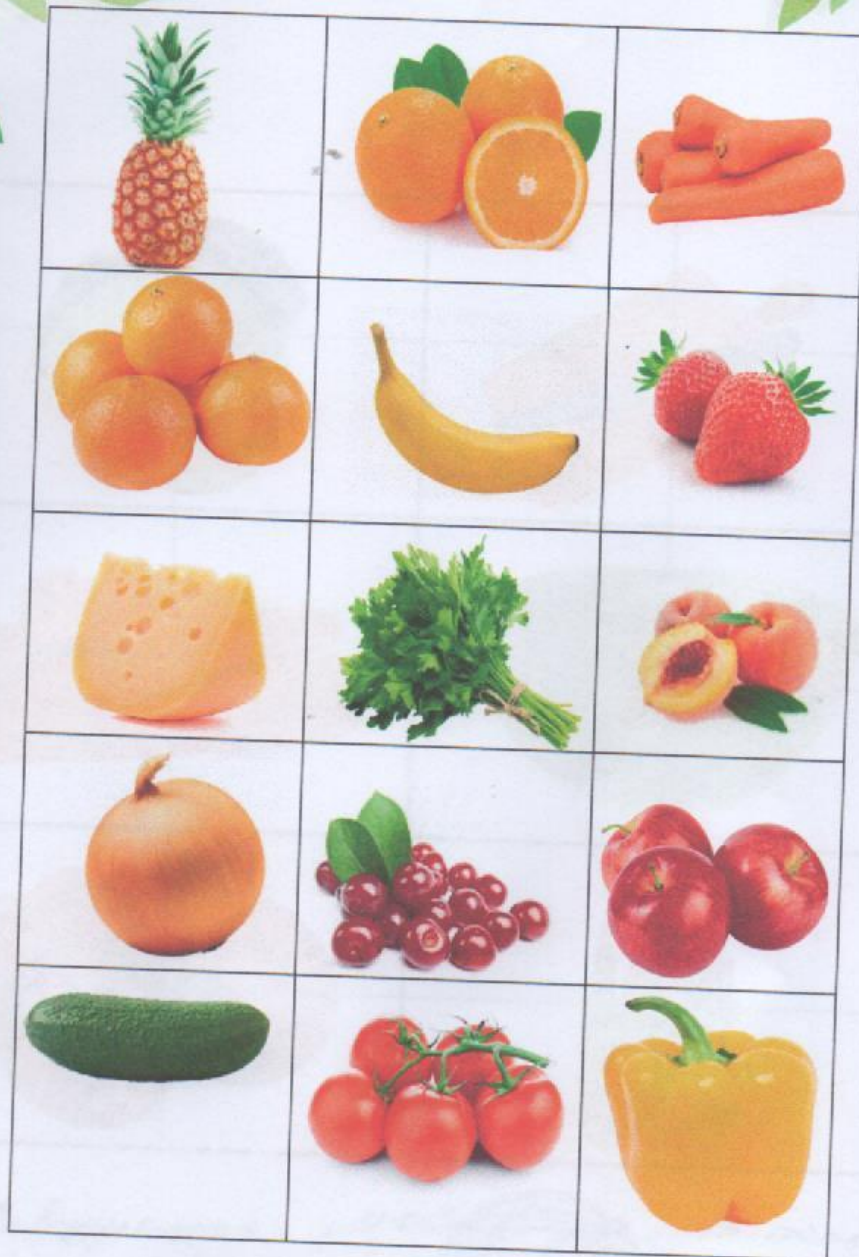
РАБОЧИЙ ЛИСТ ДЛЯ УРОКА «ЗДОРОВАЯ ЕДА (КУЛИНАРНЫЙ МАСТЕР-КЛАСС)»

К	К	А	П	У	С	Т	А
М	О	Р	К	О	В	Ь	В
Б	А	Н	А	Н	В	Д	П
Ю	Г	Р	У	Ш	А	Ю	Е
С	Л	И	В	А	В	О	Р
М	А	Л	И	Н	А	Т	Е
Р	Л	И	М	О	Н	И	Ц

➡ Рассмотрите иллюстрации и расположите в правильном порядке этапы приготовления блюда.



ПРОЕКТНАЯ РАБОТА В ГРУППАХ «РЕЦЕПТ МОЕГО САЛАТА»



ПАЗЛЫ «ПРАВИЛЬНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ»



Заведующая МКДОУ «Ласточка»
И. И. [Signature]
21.10.2021

