

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования
Дом детства и юношества «Факел» г. Томска

Сборник учебно-методических материалов

**ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ И
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПРО ЗОЖ»**



Автор:

Медведева Ксения Николаевна, педагог-психолог МАОУ ДО ДДиЮ «Факел», высшей квалификационной категории;

«ЗОЖ по-русски»: комплекс учебно-методических материалов для детей школьного возраста

О СБОРНИКЕ

Комплекс учебно-методических материалов **«ЗОЖ по-русски»** направлен на развитие представлений обучающихся о национальных особенностях здорового и безопасного образа жизни как одной из важнейших человеческих ценностей российского общества.

Сборник включает в себя сценарии вводного мероприятия «Зожификация», разработанного в формате онлайн-викторины, мероприятие «Академия здоровья» (практическое занятие – мастер-класс и кругосветка) и итоговое мероприятие – интеллектуальная игра «Умнее всех».

Все мероприятия направлены на создание потенциальных условий для актуализации ценности здоровья и здорового образа жизни у учащихся через формирование их знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья.

Мероприятия сборника адресованы школьным психологам, педагогам, социальным работникам, занимающимся вопросами профилактики девиантного поведения детей и реализацией здоровьесберегающих практик.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Сценарий вводного мероприятия « ЗОЖИФИКАЦИЯ ».....	5
Сценарий мероприятия « АКАДЕМИЯ ЗДОРОВЬЯ ».....	11
Сценарий финального мероприятия « ПРО ЗОЖ ».....	19
Список использованной литературы.....	26
Приложения.....	27

ВВЕДЕНИЕ

Мероприятия сборника реализуются в рамках программы воспитания и дополнительного образования «ПРО ЗОЖ». Цель программы - ранняя профилактика девиантного поведения учащихся через формирование социальной компетентности обучающихся в жизненно значимой сфере активности «здоровье» (правильное питание, профилактика вредных привычек и пр.).

В программе принимают участие команды обучающихся 1-8 классов.

Мероприятия направлены на формирование осознанного, ценностного и ответственного отношения к здоровью и здоровому образу жизни и расширение представлений о негативном влиянии ПАВ.

Программа «ПРО ЗОЖ» включает в себя цикл мероприятий:

- Вводная часть- тематическая игра «Зожификация» для команд младшего и среднего звеньев. Игра проводится в форме кругосветки или онлайн – викторины, где участники знакомятся с принципами правильного питания, основами гигиены, последствиями вредных привычек и т.д.
- Основная часть. Работа по *годовой* тематике программы – участие в конкурсе профилактических мероприятий и посещение тематического мастер – класса.
- Итоговое мероприятие – профилактическая игра «ПРО ЗОЖ».

Также для участников проводится заочный конкурс индивидуальных творческих работ, посвященный «Всемирному дню здоровья», а для педагогов – обучающий семинар.

Ежегодно при планировании деятельности определяется годовая тематика работы.

В 2022-2023 учебном году направлением работы по программе была определена тема «Освещение национальных особенностей формирования основ здорового образа жизни, изучение русских традиций». Разработанный материал представлен в данном сборнике.

Сборник «**ЗОЖ по-русски**» направлен на развитие представлений обучающихся о национальных особенностях здорового и безопасного образа жизни как одной из важнейших человеческих ценностей российского общества.

Сегодня все чаще концепция здоровья включает в себя и сферу творческого, духовного развития личности. Здоровье рассматривается в системе культурных, нравственных координат. Именно такая – антропоцентрическая модель наполняет заботу о собственном здоровье глубоким смыслом, позволяет человеку рассматривать ее не как деятельность, замкнутую на себе, а «размыкает» ее, направляя вовне, расширяя сферу возможностей и способностей человека. Учет национальных особенностей здорового образа жизни позволит сформировать у школьников ценностное отношение к собственному здоровью.

Комплекс включает в себя **вводное мероприятие «Зожификация»**, разработанного в формате онлайн-викторины; сценарий **мероприятия «Академия здоровья»** - кругосветка и мастер-класс по годовой тематике «ЗОЖ по-русски»; **финальное мероприятие «ПРО ЗОЖ»**, созданного по мотивам интеллектуального шоу «Умнее всех».

Ключевые задачи мероприятий:

- ✓ Расширить знания о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формировать основы культуры питания, опираясь на национальные традиции актуальные и для современного поколения;
- ✓ Развить представления о важности физической активности на примере русских национальных игр и видах спорта как составляющей здорового образа жизни;
- ✓ Сформировать понимание ценности здорового образа жизни.

Занятия проводятся с использованием современных интерактивных технологий, элементов интеллектуальных и ситуационно-ролевых игр, т.к. игра – является одной из самых эффективных методических форм воспитания культуры здоровья.

ОРГАНИЗАЦИЯ И СТРУКТУРА МЕРОПРИЯТИЯ

Вводное мероприятие

«ЗОЖИФИКАЦИЯ»

(Тематическая онлайн-викторина)

Цель занятия:

Актуализаций знаний по вопросам национальных особенностей здорового и безопасного образа жизни как одной из важнейших человеческих ценностей российского общества.

Задачи занятия:

- Расширить знания о русских национальных правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья;
- Развить представления о важности физической активности как составляющей здорового образа жизни на примере русских национальных игр и видов спорта;
- Расширить знания о национальных культурных традициях, позволяющие укрепить иммунитет.

Возрастная группа - обучающиеся младших и средних классов ОУ.

Продолжительность занятия – 40 минут.

Структура занятия:

- Команды – участники программы получают ссылку на портал, где размещены материалы онлайн-викторины.
- Задания викторины размещены на портале Класс (classroom.google.com)

для младшего звена:



для среднего звена:



- Онлайн - викторина содержит вопросы по 3 категориям:

1. «Как питались на Руси»;
2. «Русские национальные игры/виды спорта»;
3. «Национальные традиции ЗОЖ».

**При проведении викторины в очном формате можно использовать сценарий и ссылки на материалы, размещенные в данном сборнике.*

СЦЕНАРИЙ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО МЕРОПРИЯТИЯ

1. Раздел «Как питались на Руси»

Традиционная кулинария — одна из составляющих культуры любого народа. В ней отражаются его самобытность, характер, история. При этом следует понимать, что, несмотря на то, что традиционные кухни у разных народов различаются, каждая из них формировалась в течение многих веков таким образом, чтобы максимально полно обеспечить организм человека питательными веществами, способствовать эффективному приспособлению к конкретным природным, климатическим условиям жизни.

Вопрос для обсуждения:

Как вы думаете, какие природные и климатические условия нашего региона повлияли на формирование нашей национальной кухни?

В русской национальной кухне много изделий и блюд из зерновых — ржи, ячменя, пшеницы, проса, овса. Главным образом — это изделия из дрожжевого теста (на Руси рецепт приготовления дрожжевого теста был известен раньше, чем в других странах Европы) — пироги, пирожки, кулебяки, сочни и т. д. Давайте познакомимся с ними подробнее.

Задание «Хлеб - всему голова».

Инструкция: определите названия традиционных русских хлебов. (Приложение 1)



Хлеб и сегодня нельзя исключать из обеда. Этот продукт содержит большинство необходимых человеку питательных веществ. Он богат растительными белками, является источником витаминов группы В и минеральных веществ. Самым полезным является темный хлеб: ржаной и из пшеничной муки грубого помола (с отрубями, барвихинский, докторский). В нем содержится в 5 раз больше, чем в белом, таких необходимых организму элементов, как железо, марганец, медь, цинк. Кроме того, темный пшеничный хлеб богат витаминами группы В, а также витамином Е. Он является богатым источником клетчатки, способствующей правильному обмену веществ. Благодаря наличию микроэлементов очень полезным считается хлеб, выпеченный с добавлением зерен подсолнечника, сои, других масличных зерновых культур.

Задание «Каша — мать наша, а хлеб — кормилец».

Каша — исконно русское блюдо. Специальные каши варились в честь любого знаменательного события. Так, жених и невеста обязательно должны были при гостях сварить кашу, а затем ее съесть. Так проверялась прочность их чувств.

У русских князей существовал обычай — в знак примирения между врагами варить кашу. Без каши мирный договор считался недействительным. С тех пор про несговорчивых людей говорят: «С ним каши не сваришь».

Инструкция: определить крупу, из которой готовят кашу. (Приложение 2).

Игра <https://wordwall.net/resource/36760392>



Манная каша



Пшенная каша



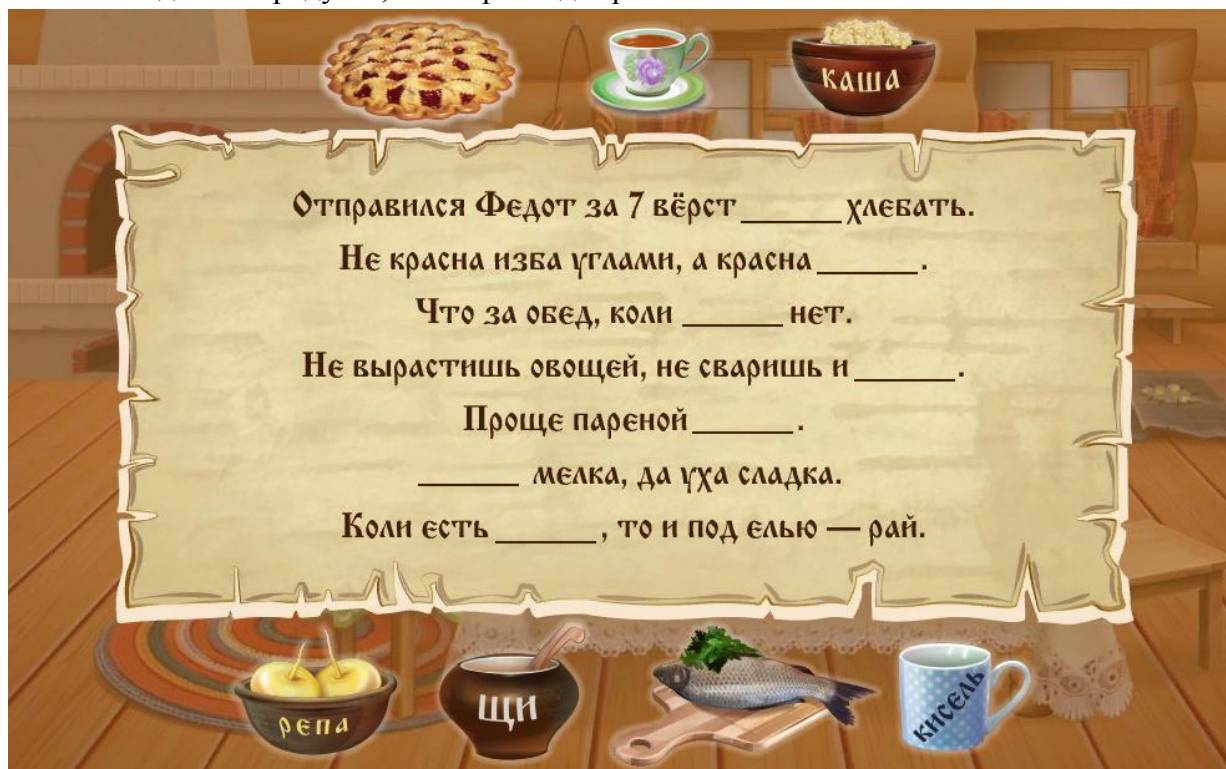
Перловая каша



Кукурузная каша

Задание «Традиционные русские блюда»

Инструкция: закончите пословицы и поговорки о еде, вставив на место пропуска название блюда или продукта, о котором идет речь.



Ответы: киселя; пирогами; каши; щей; репы; рыбка; чай.

2. Раздел «Национальные игры/виды спорта».

Русская культура многогранна. Её величие отражается не только в произведениях писателей, поэтов, художников и композиторов, но и в народных играх.

Задание «Национальная игра»

Инструкция: посмотреть ролики об интересных старинных играх и назвать их.



	<input type="radio"/> салки <input type="radio"/> догоняшки <input checked="" type="radio"/> горелки <input type="radio"/> заря-заряница		<input type="radio"/> прятки <input checked="" type="radio"/> жмурки <input type="radio"/> догоняшки <input type="radio"/> горелки
	<input checked="" type="radio"/> салки <input type="radio"/> догоняшки <input type="radio"/> охотники <input type="radio"/> кубарь		<input type="radio"/> теремок <input checked="" type="radio"/> ручеек <input type="radio"/> золотые ворота <input type="radio"/> цепочки

Задание «Национальные виды спорта»

⇒ Определите, какие виды спорта можно отнести к "исконно русским"

<input checked="" type="radio"/> <u>лапта</u>	<input checked="" type="radio"/> <u>кулачный бой</u>	<input checked="" type="radio"/> <u>городки</u>	<input checked="" type="radio"/> <u>самбо</u>	<input checked="" type="radio"/> <u>гиревой спорт</u>
				

Инструкция: определить по описанию вид спорта.

⇒ Этот древнерусский вид спорта сегодня используется в уличных стычках или на масленичных гуляниях. Считается, что изначально этот вид спорта имел подтекст языческих обрядов в честь бога войны Перуна. Поэтому после крещения Руси церковь запретила такой вид спорта. В те времена русичи четко различали обычную драку и поединок. Существовало три вида: «один на один»; «стенка на стенку»; «сцеплялка-свалка».

☐ лапта ☒ кулачный бой ☐ городки ☐ самбо ☐ гиревой спорт

⇒ Название этого вида спорта произошло от слияния двух основ: самооборона и без оружия. Особую популярность этот вид единоборств приобрел во времена СССР. Сейчас он является международным видом спорта. Это слияние приемов борьбы из разных национальных единоборств: казахской, армянской, азербайджанской, узбекской, болгарской, швейцарской борьбы и др.

В 1938 году разделили на два вида – спортивное и боевое.

☐ лапта ☐ кулачный бой ☐ городки ☒ самбо ☐ гиревой спорт

⇒ Это русский вариант американского бейсбола или английского крикета.

Любопытно, что викинги, часто гостившие у родственников в Руси, переняли игру и пытались ее культивировать в Норвегии. В нее играл и Петр I, играли солдаты и офицеры Преображенского и Семеновского полков. А.И. Куприн, русский писатель, дал следующую характеристику: "... эта народная игра - одна из самых интересных и полезных игр. В НЕЙ нужны находчивость, глубокое дыхание, внимательность, изворотливость, меткий глаз,..., вечная уверенность в том, что тебя не победят. Трусам и лентяям в этой игре нет места."

● лапта ○ кулачный бой ○ городки ○ самбо ○ гиревой спорт

Задание: сыграть в игру <https://wordwall.net/play/36571/585/471>



3. Раздел «Национальные традиции ЗОЖ».

В данном разделе собраны вопросы, касающиеся основных традиций здорового образа жизни, которые возникли на Руси.

Задание «В бане мыться - заново родиться»

Наши предки издавна верили в целебную и очистительную силу бань, связывали здоровье с чистотой. Баня всегда считалась самым лучшим способом преодолеть болезнь. Человек, посетивший баню, становился крепче, сильнее, здоровее.

Задание для младшего звена:

✓ Посмотреть ролик и ответить на вопрос «Что принято делать после горячих процедур?»

Задание для старшего звена:

✓ Дать названия предметам банной атрибутики.



	<ul style="list-style-type: none"> ○ лохань ○ ушат ○ запарник ○ шайка 		<ul style="list-style-type: none"> ○ ушат ○ черпак ○ лохань
-------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------

Задание «Народная медицина».

Много средств народной медицины включены в арсенал современной медицины. Передававшиеся из поколения в поколение устным путем сведения нашли отражение в народных обычаях, пословицах, преданиях и закреплены в ряде письменных источников (лечебников, травников и др.).

Инструкция:

Найти из перечня названия целебных трав:

- Горицвет
- Сладкий корень
- Ревень

Дать название напитка. «Этот напиток, как правило, представлял собой горячий отвар на основе пряностей и меда. В него включали мускатный орех, имбирь, корицу, зверобой, шалфей, а иногда и вовсе делали без меда, готовя напиток на основе шафрана и патоки»:

- сбитень Овзвар ○ медовуха



Дать название. Учёными установлено, что правильно проводимый ДАННЫЙ РИТУАЛ обладает удивительной способностью, активно влияющей на состояние «тонких тел». Люди, участвующие в НЕМ отмечают невероятный подъём сил и оздоравливают своё психическое состояние. Назовите этот сакральный танец. (*Хоровод*)

Для младшего звена – разгадать ребус:



**По итогам участия в онлайн-викторине заработанные командами баллы фиксируются в сводной таблице.*

ОРГАНИЗАЦИЯ И СТРУКТУРА МЕРОПРИЯТИЯ

«АКАДЕМИЯ ЗДОРОВЬЯ»

(кругосветка и мастер-класс)

Мероприятие «Академия здоровья» посвящено русским народным традициям здорового образа жизни – это практическое занятие по освоению новых знаний.

Включает в себя 2 этапа:

– **мастер-класс**, где участники знакомятся с историей возникновения и традициями ароматерапии на Руси, изготавливая зимние «Флорентийское (арома) саше» из пчелиного воска с добавлением натурального пихтового масла и веточек пихты.

- **тематическая кругосветка** по станциям:

- ⇒ «Вкусная карта России», станция с исконно русскими полезными продуктами и блюдами, для которых необходимо определить их «малую Родину»;
- ⇒ «Экивоки» - станция по мотивам знаменитой игры, где команды отгадывают национальные традиции ЗОЖ (национальные виды спорта и игры, средства народной медицины, блюда русской кухни и др.)
- ⇒ «Чаепитие» – самая вкусная станция, где участники МК знакомятся с устройством самовара и выясняют, как пить чай вкуснее – из блюдца, кружки или стакана.

Возрастная группа - обучающиеся младших и средних классов ОУ.

Продолжительность занятия – 60 минут (30 минут – кругосветка, 30 минут – мастер-класс)

Структура занятия:

- ✓ Мастер-класс по изготовлению арома-саше;
- ✓ Кругосветка;
- ✓ Оформление арома-саше, рефлексия, подведение итогов.

СЦЕНАРИЙ МЕРОПРИЯТИЯ

Вводная часть.

Ведущий:

- Добрый день! Тематика нашей городской программы в этом учебном году – «ЗОЖ по-русски».

И сегодня отправимся в небольшое путешествие по основным русским народным традициям здорового образа жизни, которые сохранились и в наше время.

1. МК «Флорентийское саше».

Ведущий:

- Какие русские национальные традиции здорового образа жизни вы знаете? *(ответы участников, останавливаемся на банных процедурах)*.

- Вы помните, что наши предки издавна верили в целебную и очистительную силу бань и связывали здоровье с чистотой?

Баня всегда считалась самым лучшим способом преодоления болезни. Человек, посетивший баню, становился крепче, сильнее, здоровее. Ведь банные процедуры - это не только средство закаливания, но и ароматерапия. Разберемся почему.

Какие целебные ароматы вам знакомы? *(ответы)*

Например, **запах пихты**, который можно часто услышать в бане, не просто поднимет настроение и напоминает нам праздник Новый год, но и дезинфицирует воздух в помещении и даже лёгкие. Фитонциды пихты увеличивают работоспособность (как физическую так и умственную), восстанавливают мышцы, повышают иммунитет, усиливают кровообращение, стимулируют обменные процессы в организме, восстанавливают мозговое кровообращение. Убивают палочки Коха (туберкулёза), золотистый стафилококк, бактерии гриппа, дифтерии, коклюша, ветрянки.

Поэтому предлагаем начать наше путешествие с ароматерапии - изготовить натуральный ароматизатор для дома.

Изготовим арома-саше. Флорентийское (восковое) саше сделать очень просто. Такая ароматная пластинка хорошо подойдет в качестве небольшого презента друзьям и знакомым, ее можно повесить в шкаф или оставить в комнате, и она заполнит ее приятным ароматом.

Материалы:

Общее:

- ✓ Пчелиный воск;
- ✓ Воскоплав;
- ✓ Пихтовое масло;
- ✓ Для украшения и доп.аромата (ветка пихты, долька апельсина, зерна кофе)

По количеству человек:

- ✓ Формочки;
- ✓ Палочки;
- ✓ Маленькие фигурные листочки;
- ✓ Веревочки;
- ✓ Коктейльные трубочки по 1-2 см;
- ✓ Простые карандаши

Ход МК:



1. Заранее топим воск.

Пчелиный воск - вещество вырабатывается специальными железами пчел. Они используют его для строительства сот и укрепления таковых. Цвет воска варьируется: в начале сезона (весной) – беловатый, в конце (осенью) – темный. Светлый получается из новых сот и забруса. Продукт полезный и, главное, абсолютно натуральный. Ему нашли применение и в народной медицине, и в косметологии, и в быту.

2. Разливаем по формочкам, примерно на 1 см.

3. Используем натуральное пихтовое масло, его в горячий воск сразу не добавляем – улетучится, ждем 1-2 мин.

4. Пока масса не затвердела, добавляем украшения и ставим трубочки, в этих местах будут отверстия для веревочек. Остывающая масса хорошо держит трубочки.

5. На маленьких листочках пишем имя – помещаем в формочку.

6. Оставляем форму на 30 минут, за это время саше полностью застынут, и их можно будет легко вынуть из формы.

Готовые саше до использования хранить в полиэтиленовых пакетиках, чтобы сохранить аромат внутри пластин.



2. Кругосветка.

Ведущий:

- Ожидая застывания воска, продолжим вспоминать традиции ЗОЖ и отправимся в кругосветное путешествие.

Каждой команде предстоит посетить 3 станции:

- «Вкусная карта» (вспомним исконно русские продукты и блюда и попытаемся связать их с географией и историей нашей страны),

- Экивоки - станция по мотивам знаменитой игры, где командам предстоит «отгадать» национальные традиции ЗОЖ, которые будут показаны, нарисованы и объяснены словами.

- Чаепитие – самая вкусная станция, но, оказывается, у такой простой русской традиции есть свои нюансы и правила, разберемся...

Делимся на команды по 8-10 человек.

- Работа на станции составляет - 10 мин, по истечении времени вы услышите звуковой сигнал, символизирующий переход.

Раздаются маршрутные листы. (Приложение 3).

Работа по станциям.

Станция «Вкусная карта».

Материалы:

- Карта России;
- Фигурки блюд (можно изготовить из воздушного пластилина или сделать карточки, которые будут крепиться к карте).

Ход работы:

Перед участниками расположена карта России и набор фигурок/карточек продуктов или блюд. Задача участников разместить их в том городе, который считается местом их возникновения.



Ведущий станции:

- Отличительной чертой характера русского человека всегда являлось хлебосольство и гостеприимство.

В наши дни мы не знаем ограничений в питании, но еще 3-4 века назад рацион крестьян значительно отличался от нашего повседневного рациона.

Обеспечение продовольствием всегда было наиважнейшим вопросом в жизни людей. Исходя из климатических условий и природных ресурсов, у каждого народа в большей или меньшей степени развивались охота, скотоводство и растениеводство.

Киевская Русь как государство сформировалась в 9 веке нашей эры. К тому времени рацион славян составляли мучные изделия, каши, молочные продукты, мясо и рыба, которые популярны и сегодня.

Разные города и сёла связываются с определёнными продуктами и блюдами, и они стали региональными брендами.

Давайте вспомним исконно русские продукты и блюда и попытаемся связать их с географией и историей нашей страны.

Задание:

- Сейчас по очереди представители команд выберут по одной фигурке, расскажут о его пользе и определят место происхождения этого блюда.

	название	раположение	
	Бородинский хлеб, сушки	Московская область	По некоторым сведениям бородинский хлеб впервые был испечён монахинями женского Спасо-Бородинского монастыря, основанного на месте Бородинской битвы (отсюда и название). По одной из версий, сушки появились более ста лет назад в белорусской Сморгони. Там специалисты местной «медвежьей академии» поощряли ими своих питомцев. В Царицыне был свой рецепт изготовления сушек. Они всегда блестели как солнышко на праздничном столе, благодаря горчичному маслу, которым их смазывали.
	Суздальский огурец	Владимирская область	Суздальские огурцы хорошо выводят из организма токсины и промывают почки. Изюминка суздальского огурца — его раннеспелость. Первые огурчики появляются на рынках уже в начале мая.
	Шаньги	Республика Коми	Тесто делают из ржаной муки, и замешивают его на бараньем или говяжьем жире. В отличие от ватрушек, шаньги никогда не бывают сладкими. А в качестве начинки можно использовать и картофель, и творог, и даже каши
	Квас	Новгородская область	Первое упоминание о квасе датируется 989 годом. Согласно Первой Новгородской летописи, самый древний квас на Руси был приготовлен в Великом Новгороде. А в «Домострое», написанном в 16 веке, упоминают уже 43 вида кваса. Квас был и хлебным, и ягодным, и медовым. Он очень хорошо утоляет жажду жарким летом. Но квас ведь можно не только пить, но и есть. Холодный суп – окрошка – делается на основе кваса. Кстати, такого супа нет ни в одной кухне мира

	Антоновские яблоки	Липецкая область	Яблоки Антоновка богаты железом, их полезные свойства заключаются в помощи при анемии, способствуют повышению уровня гемоглобина в крови. Сорт появился внепланово и неожиданно. Это гибрид дикой яблони и неизвестного сорта.
	Подсолнечное масло	Краснодарский край	Царь Петр I, обучаясь в Голландии корабельному делу, заметил как-то в Амстердаме растущий стебель подсолнечника. Такого цветка он до того не видал и приказал семена понравившегося растения послать в Петербург и посеять в аптечном огороде. И тогда впервые на русской земле был высажен цветок солнца. Нерафинированное подсолнечное масло является не только популярным продуктом питания, но и заслужено считается отличным лекарственным средством. В его состав входят полиненасыщенные жирные кислоты – линоленовая и линолевая. Их организм не может синтезировать самостоятельно.
	Мед	Алтайский край	Слава о целебных свойствах алтайского меда идет по всей стране. Алтайский мед — один из двух наиболее известных региональных брендов меда в России (наряду с башкирским). Характерные особенности натурального алтайского меда сложились благодаря уникальному климату региона, а также старым, сохранившимся еще с давних времен, традициям бортничества.
	Козули	Архангельская область	Вкусные расписные пряники - козули, которые первоначально являлись национальным лакомством поморов (жителей Архангельской губернии) и служили атрибутом Рождества. В настоящий момент козули изготавливают в Архангельской и Мурманской областях, а также на Урале. Козуль также принято считать разновидностью пряников, а дети используют козули как игрушки. Считается, что козули, находящиеся в доме, охраняют его от злых духов. Поэтому изготовленные и выпеченные козули не съедают сразу и ни в коем случае не выкидывают.
	Краб	Камчатский край	Будучи одним из самых крупных ракообразных Дальнего Востока, камчатский краб является ценнейшим промысловым видом - источником деликатесного и диетического мяса.

	Икра	Сахалин	<p>Впервые на царских столах этот продукт появился в конце XVII века, только после того, когда построили дороги в Сибирь. Кстати, первые партии «красного золота», привезенные купцами в Петербург, не вызвали никакого интереса. Торговцы практически даром отдавали товар самым бедным трактирам. Абсолютно по-другому относились к красной икре жители Дальнего Востока. Там продукт во все времена оставался в почете. Для народов севера яйца рыб служили вторым хлебом. Этот вкусный, питательный и очень полезный провиант рыбацкие семьи употребляли в свежем, вареном, жареном и сушеном виде. А вот привычная нам соленая икорка появилась только в первом десятилетии XX века.</p>
	Кедровый орех	Иркутская область	<p>С точки зрения ботаники - это семена шишек сибирской кедровой сосны, которую еще именуют сибирским кедром. Назвать это дерево так решил Петр Первый за ее схожесть с ливанским кедром, древесину которого использовали в кораблестроении. Орех кедровый оказывает целебное воздействие на разные органы человека: сердце, сосуды, желудочно-кишечный тракт, почки, легкие, кожу, железы внутренней секреции.</p>
	Буузы	Бурятия	<p>Это уникальное блюдо. Ведь фактически в каждой национальной кухне существует тот или иной вариант приготовления пельменей. История появления пельменей очень запутанная. Хотя известно, что в Россию они попали благодаря финно-угорским племенам. Древние пермяки и удмурты «пельнянь» - «тестяное ухо» - приносили в жертву богам, да и сами ели с удовольствием. А на Урале и в Сибири пельмени стали почти идеальным блюдом: бульон, мясо, хлеб. И хранились замороженные пельмени очень долго, ведь в России зима длится почти 8 месяцев.</p>
	Шашлык	Кавказ	<p>Кавказский шашлык — традиционно здоровая пища долгожителей гор. Врачи пришли к выводу, что шашлык является диетическим блюдом. При приготовлении шашлыка не используется масло, мясо не жарится, а запекается. На поверхности кусочков мяса образуется корочка и получается, что мясо томится в собственном соку.</p>

Станция «Чаепитие».

Материалы:

- Самовар;
- Заварник;
- Угощения – сахар, варенье, сушки, баранки и т.д.;
- Блюдца, чашки, стаканы;
- Схема самовара (Приложение 4)

Ход работы:

Для участников засервирован стол для чаепития, рядом на столе расположена схема деталей самовара с карточками – названиями деталей, которые необходимо соотнести.

1 этапом – ведущий станции знакомит участников с устройством самовара - рассказывает как называются его детали и описывает их функционал;

2 этапом – участники знакомятся с традициями чаевничания.



Ведущий станции:

- На территории России в 17 веке появилась культура чаепития, которая стала передаваться целыми поколениями. С русскими чайными традициями связаны теплые вечера в кругу близких.

А вы знакомы с традицией ЧАЕПИТИЯ или «ЧАЁВНИЧАНИЯ»? Конечно, первое с чем ассоциируется русское чаепитие – это САМОВАР.

Задание: Познакомится с его конструкцией, угадать как правильно называются детали самовара. (Задание «Детали самовара»).

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА: *Самовар* упрощал сам процесс заваривания чая, т.к до его появления на Руси приходилось специально топить печь. Самовар привыкли считать истинно русской и неотъемлемой частью чаепития. Мало кто знает, но его изобрели еще в Древнем Риме. Первые грелись с помощью дров и угля, постепенно улучшая свое качество мастера научились производить их на керосине.

Далее разбор по схеме «Детали самовара».

- С устройством разобрались, теперь переходим к чаепитию.

(Представитель команды выбирает посуду из черного ящика – блюдце/ кружка/стакан и наливает себе чай).

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА:

По традиции самовар выставляли на середину стола, либо на небольшой столик в углу. Стол украшался белой скатертью ручной работы, на середине располагалась узкая ткань, на которую выкладывали угощения.

Ни одно чаепитие не обходится без баранок и варенья, красиво разложенных на столе.

Русский народ зарекомендовал себя как один из самых щедрых и гостеприимных. К гостям относились с особым уважением и предлагали на своем столе лучшие блюда. Обычай пить чай «вприкуску» с чем-либо пришел из Сибири. Баранки и бублики были лакомством во время чаепития.

Одним из важнейших символов русского чаепития считалось блюдце. Из него попивали чай, как бы прихлебывая, купцы помещики и крестьяне. В высшем обществе это считалось проявлением вульгарности.

Если чашку ставили на блюдце, то это было знаком, что чая больше не нужно.

Стаканы с подстаканниками

Впервые появились в трактирах. Популярность свою получили благодаря дешевизне и практичности, т.к. обычные кружки часто бились и были дороже.

Станция «Экивоки».

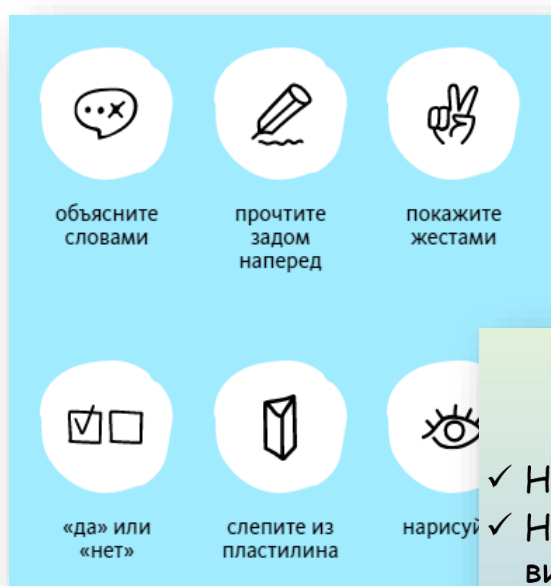
Материалы:

- Большой кубик;
- Карточки (Приложение 5);
- Песочные часы/секундомер;
- Доска для рисования.

Ход работы:

Ведущий объясняет правила игры:

«Бросаете кубик, берете карточку, объясняете другим игрокам загаданное слово указанным способом. У вас на всё 1 минута!»



3. Заключительная часть.

После кругосветки все команды возвращаются на место проведения мастер-класса, завершают работу по изготовлению арома-саше (вынимают из формы, убирают трубочку и закрепляют веревочку).

Проводится блиц-опрос и рефлексия.

Темы:

- ✓ Национальная кухня;
- ✓ Национальные игры и виды спорта;
- ✓ Традиции и обряды;
- ✓ Народная медицина.



ОРГАНИЗАЦИЯ И СТРУКТУРА МЕРОПРИЯТИЯ

финальное мероприятие «ПРО ЗОЖ»

(по мотивам интеллектуального шоу «Умнее всех»)

Финальное мероприятие цикла «ЗОЖ по-русски» представляет собой игру по мотивам телевизионного интеллектуального шоу «Умнее всех».

Мероприятие направлено на систематизацию и обобщение знаний, полученных по программе в течение учебного года.

Возрастная группа - обучающиеся младших и средних классов ОУ.

Продолжительность занятия – 60 минут

Структура занятия:

⇒ групповая форма работы (участвует 6 команд);

⇒ игра состоит из 3 раундов:

«Первичный отбор» - общие вопросы по тематике программы (отвечают все, подняв табличку с номером ответа);

«Время идет» - работа в команде по одной из предложенных тем (национальная еда, спорт, традиции, игры и т.д.), для определения очередности ответов – проводится настольная игра «Бирюльки»;

«5 из 15» - работа в команде, задание «убери лишнее».

⇒ Подведение итогов.

Материалы:

- Презентация «Финальная игра УМНЕЕ ВСЕХ»;
- Карточки раунда «5 из 15» (Приложение);
- Таблички для ответов с цифрами 1 и 2;
- Для игры «Бирюльки» - набор зубочисток/спичек/палочек + крючки;



- для раунда «Время идет»:
 - ✓ кат. ЕДА – несколько видов круп (пшено, чечевица, полба и т.д.);
 - ✓ кат. СПОРТ – кубок (например, кубок победителя по гиревому спорту);
 - ✓ кат. ПРАЗДНИКИ – музыкальный инструмент (балалайка, гусли, деревянные ложки и т.д.);
 - ✓ кат. ИГРЫ/ИГРУШКИ – любая русская национальная игрушка (например, свистулька);
 - ✓ кат. ПРАВИЛА РУССКОГО ЗОЖ – любое средство народной медицины (например, банки или горчичники)

СЦЕНАРИЙ МЕРОПРИЯТИЯ

Ведущий:

- Здравствуйте, дорогие участники городской программы воспитания и дополнительного образования «ПРО ЗОЖ»! Мы рады приветствовать Вас на финальном мероприятии программы – интеллектуальной игре «Умнее всех».

Сегодня мы выясним, какая из команд знает точно, что такое «ЗОЖ по-русски».

Итак, впереди у команд три насыщенных раунда, на игре команды разделены по игровым столам, поэтому давайте придумаем название для команд каждого игрового стола и запишем его на табличке для удобства подсчета баллов. *(называем команды по столам)*

- Отлично, мы с вами познакомились и теперь самое время начать первый раунд, который называется **«Первичный отбор»**.

Правила раунда: Дорогие игроки, Вам предстоит ответить на 5 вопросов, выбрав верный ответ из двух предложенных вариантов, подняв табличку с цифрой верного ответа.

Все готовы? Тогда начнем:

Раунд 1 «Первичный отбор».

1.	Тематика ГП «ПРО ЗОЖ» в этом учебном году:	
	1. ЗОЖ по-русски	2. Профилактика простудных заболеваний
2.	Посмотрите видеофрагмент. Как называется эта старославянская подвижная игра?	
	1. Горелки	2. Загорелки
3.	Как называются эти главные зимние русские пряники? Первоначально они являлись национальным лакомством поморов (жителей Архангельской губернии) и выпекались исключительно в зимнее время.	
	1. Тульские пряники	2. Козули
	<i>Справка: пряники выполняли роль не только сладкого подарка, но и оберега, своеобразного угощения, которое дарилось на счастье и удачу. По обычаю дарения козули в виде «бычков» подносили юношам, в виде «коровок» - девушкам, а остальную живность в виде косуль или домашней утвари дарили всем подряд.</i>	
4.	История возникновения ЭТОГО спортивного снаряда столь же увлекательна, сколь и туманна. Первые прототипы, отдаленно напоминающие современные снаряды – каменные глыбы с отверстием для руки – относятся к Древней Греции. Российский исторический след более запутан, хотя именно у нас родился СПОРТ с использованием ЭТОГО СНАРЯДА. Назовите ЕГО.	
	1. Ядро	2. Гирия
5.	Как еще называют крепкое здоровье?	
	1. Кавказским	2. Сибирским

Ведущий:

- Ну что ж обладатели сибирского здоровья продолжим? Второй раунд называется **«Время идет»**.

Я предложу Вам на выбор 6 категорий знаний. Категории объединяют серию вопросов, на которые Вам, дорогие игроки, предстоит ответить.

- Но прежде чем мы начнем 2 раунд, нам предстоит определить очередность, с которой команды будут выбирать категорию знаний. Ведь это тоже дает преимущество выбора.

Для этого сыграем в русскую настольную игру **«Бирюльки»**. В эту игру играли еще в XIX веке. Для игры жду по одному представителю от команды.

Правила: Задача игроков с помощью крючка достать как можно больше палочек, доставать будем поочередно, но если при этом задета соседняя палочка – попытка аннулируется. (Играем и определяем очередность.)

Ведущий:

- Ну что ж очередность определена. Приступаем к раунду «Время идет».

- У команд будет 30 секунд, чтобы дать ответ на вопрос. Таймер будет включаться после того, как я прочту вопрос. Всего в каждой категории будет 5 вопросов.

Времени на ответ достаточно – уверена все справятся с заданием!

Раунд 2. «Время идет».

(вопросы на отдельных карточках)

Карточка:

категория	вопросы
Еда	<p>Фактически в каждой национальной кухне существует тот или иной вариант приготовления пельменей.</p> <p>На Урале и в Сибири пельмени стали почти идеальным блюдом: бульон, мясо, хлеб. И хранились замороженные пельмени очень долго, ведь в России зима длится почти 8 месяцев.</p> <p>Так в Республике Бурятии шарики перемолотого мяса с салом, завернутые в тесто с маленькой дырочкой, вокруг которой делается 33 защипа, стали национальным блюдом.</p> <p>КАК называются эти бурятские пельмени?</p> <p>(варианты ответов – пельнянь, хинкали, буузы)</p>
	<p>Перед вами рецепт старинного русского блюда. Как вы думаете в какое время года готовили ботвинью?</p> <p>Летом, т.к. ботвинья – королева холодных супов</p>
	<p>Поговорим про каши. Кашу ели, чтобы примириться с противником, - только после этого мирный договор вступал в силу. На свадьбе молодые ели за праздничным столом исключительно кашу, а приглашенные гости - из одного горшка.</p> <p>Перед вами крупы – вспомните их название и назовите кашу, которая из этой крупы получится.</p> <p><i>раздается крупа</i></p>
	<p>Хлеб – всему голова! И даже в сказках он главный герой. Например, колобок — это хлеб, но необычный. Его готовят, когда в доме заканчивается мука. Из самых последних остатков. По размеру колобок не очень большой. Сказочной бабке удастся наскрести всего две горсти муки — это около 70 г. Из такого количества получается колобок размером чуть больше кулака, весом около 140 г.</p> <p>Другая важная особенность — способ приготовления. Колобка не пекут в печи.</p> <p>Как готовят колобок? Ведь он поет о себе, что «в масле пряжён».</p> <p>жарят в большом количестве масла</p>
	<p>Пряжение — старинная технология, во многом схожая с современной жаркой во фритюре. Помимо прочего, эта технология обеспечивает Колобку его характерную форму, близкую к шарообразной.</p> <p>На экране форма для изготовления первой конфеты, которую начали производить в России. Само название этой сладости говорит о том, что она прозрачная, как лед. Изначально ОНИ были бесформенными и представляли собой простые осколки растопленной и застывшей сахарной пластины.</p> <p>леденцы</p>

Карточка:

категория	вопросы
Спорт	Для какого вида спорта понадобится этот спортивный инвентарь? хоккей с мячом
	Союз национальных и неолимпийских видов спорта России пополняет свой список еще одним боевым искусством, которое появилось в Твери – это буза. (видеофрагмент) Подо что маскировали тренировки бузники? под танец, поэтому буза – это пляскурукопашный бой
	Назовите русский национальный вид спорта. Его название – это аббревиатура, образованная от словосочетания «самооборона без оружия». Это вид спортивного единоборства, а также комплексная система самообороны, разработанная в СССР в результате синтеза многих национальных видов единоборств и, в частности, борьбы дзюдо. Самбо
	За победу в каком виде спорта можно получить такой кубок? Гиревой спорт
	В России вид спорта, похожий на бокс, известен как ...? Это вид бокса, в котором не используются боксерские перчатки. Правила вы видите на экране. Кулачный бой

Карточка:

категория	вопросы
Праздники	Этот праздник знаешь ты, На него печем блины. Зиму прочь им прогоняем, Весну красную встречаем. масленица
	Существует поверье, что в ночь этого праздника (с 6 на 7 июля) один раз в году в лесу расцветает цветок папоротника, и тот, кто его найдет, обретет несметные богатства. Вечером около рек и озер разжигают большие костры, люди одетые в праздничные древнерусские одеяния водят хороводы, поют ритуальные песнопения, прыгаю через костер, и пускают венки по течению, в надежде найти свою вторую половинку. праздник Ивана Купалы
	День семьи, любви и верности (русский аналог праздника Дню всех влюбленных) еще называют в честь супружеской пары. Их имена? Петр и Февронья Лука и Ефросинья Иван и Марья
	Практически ни один из праздников не обходится без русских народных песен и главным музыкальным инструментом всегда служила – ЧТО? Конечно, балалайка. А что за музыкальный инструмент мы приготовили для вас? гусли
	К какому празднику относятся ритуалы: ❖ сватовство ❖ девичник/мальчишник ❖ выкуп ❖ благословение ❖ застолье свадьба

Карточка:

категория	вопросы
Правила русского ЗОЖ	какой день недели называют «банным» суббота
	какое растение используют в качестве «Лейкопластыря»? подорожник
	Назовите фразу, которую мы произносим и сегодня несколько раз в день. Смысл фразы (дословно) – пожелание «будь как дерево». Это пожелание мощи и долголетия. здравствуй
	Корень здесь "доровь" и восходит он к праславянскому *dorvъ – дерево.
	Сказка – ложь, да в ней намек.. Вспомните, в какой сказке был раскрыт секрет знахарской физиотерапии по омоложению организма – с помощью смены тепловых и холодных процедур? Главный герой этой сказки должен был окунуться в чаны с разной жидкостью. Конек-горбунок
	Что это за предмет и для чего он? банки

Карточка:

категория	вопросы
Игры/игрушки	Назовите всеми любимую русскую куклу-игрушку, название которой происходит от женского имени Матрена, очень популярного в то время в России. Существует поверье – если внутри этой деревянной игрушки положить записку с желанием, то оно обязательно сбудется. Идея создания такой необычной куклы имеет глубокий философский смысл: легких путей не бывает для решения разных проблем. матрешка
	Эта игра считается отечественным вариантом гольфа. Смысл заключается в том, чтобы деревянной битой сделать бросок в мишень, которая сложена из деревянных столбиков за черту поля городки
	Какой инвентарь понадобится, чтобы сыграть в русскую лапту? бита и мяч
	Что это за предмет? свистулька
	Гори, гори ясно, Чтобы не погасло. Стой подоле, Гляди на поле, Едут там трубачи Да едят калачи. Погляди на небо: Звезды горят, Журавли кричат: — Гу, гу, убегу! Раз, два, не воронь, А беги, как огонь! из какой игры стихок?

		горелки
Карточка:		
категория	вопросы	
Напитки	<p>Назовите символ русского застолья. У него 4 ноги, 2 уха, 1 нос да брюхо.</p> <p style="text-align: right;">самовар</p>	
	<p>Назовите дерево, из цветков которого заваривают чай и пьют при простуде. А еще – это дерево лучший медонос. Мед, собранный пчелами с цветков этого дерева, считается одним из самых полезных. (А еще этим словом называют подделку. Мошенники вырезали печати из этого дерева и получали подделку с ровными краями и качественным оттиском.)</p> <p style="text-align: right;">липа</p>	
	<p>Первое упоминание об этом напитке датируется 989 годом. Согласно Первой Новгородской летописи, самый древний на Руси был приготовлен в Великом Новгороде. Он был и хлебным, и ягодным, и медовым. Очень хорошо утоляет жажду жарким летом. ЕГО можно не только пить, но и есть. Холодный суп – окрошка – делается на основе ЭТОГО НАПИТКА. Кстати, такого супа нет ни в одной кухне мира.</p> <p style="text-align: right;">квас</p>	
	<p>Сбитень – старинный русский горячий напиток. До появления в России чая сбитень был популярным напитком, употреблявшимся в зимнее время года. Готовили его в самоварах. Назовите постоянный и незаменимый компонент этого напитка. Благодаря этому компоненту сбитень помогает бороться с вирусными заболеваниями. Чтобы этот ингредиент не потерял свои целебные свойства, его добавляют к отвару, когда тот немного остынет. Сбитень иностранные гости называли «русским глинтвейном».</p> <p style="text-align: right;">мед</p>	
	<p>Как исторически называли плотный студень из муки и воды, чаще всего с добавлением хлебной закваски, то есть кислый — отсюда и его название? Принцип приготовления тот же, что и у современного крахмального напитка: вода с мукой нагреваются до загущения. Но консистенция отличается кардинально: старорусский вариант этого напитка такой плотный, что можно резать ножом, — самый подходящий материал для берегов волшебной реки.</p> <p style="text-align: right;">Кисель</p>	

Раунд 3. «5 из 15».

Ведущий:

- Переходим к заключительному третьему раунду, который называется «5 из 15».

Я предложу Вам 6 тем, которые будут зашифрованы в этих симпатичных картинках – эмоджи. Под каждой темой скрывается 15 изображений.

Игрокам дается 5 попыток, чтобы найти все 5 правильных ответа.

- Определим очередность выбора игрой на точность. Я задам вам вопрос, на который нужно будет ответить точным числом, записав его на листочке. Кто будет точнее – та команда и будет выбирать тему в числе первых.

Вопрос – сколько лет понятию «ЗОЖ по-русски», т.е. сколько лет русскому народу?

(Официальная историческая наука считает, что русский народ начал формироваться примерно в XI веке после объединения русских земель – 1023 года)

Определяется очередность. После каждая команда выбирает эмоджи на слайде.

Ведущий:

- Команды получили конверты с карточками – за 1 минуту нужно выбрать только пять.



- игрушка



- национальная одежда



- растения



- народные сказки



- музыкальные инструменты



- символы России

Работа с карточками (Приложение 6). Проверка (правильные ответы на слайде).

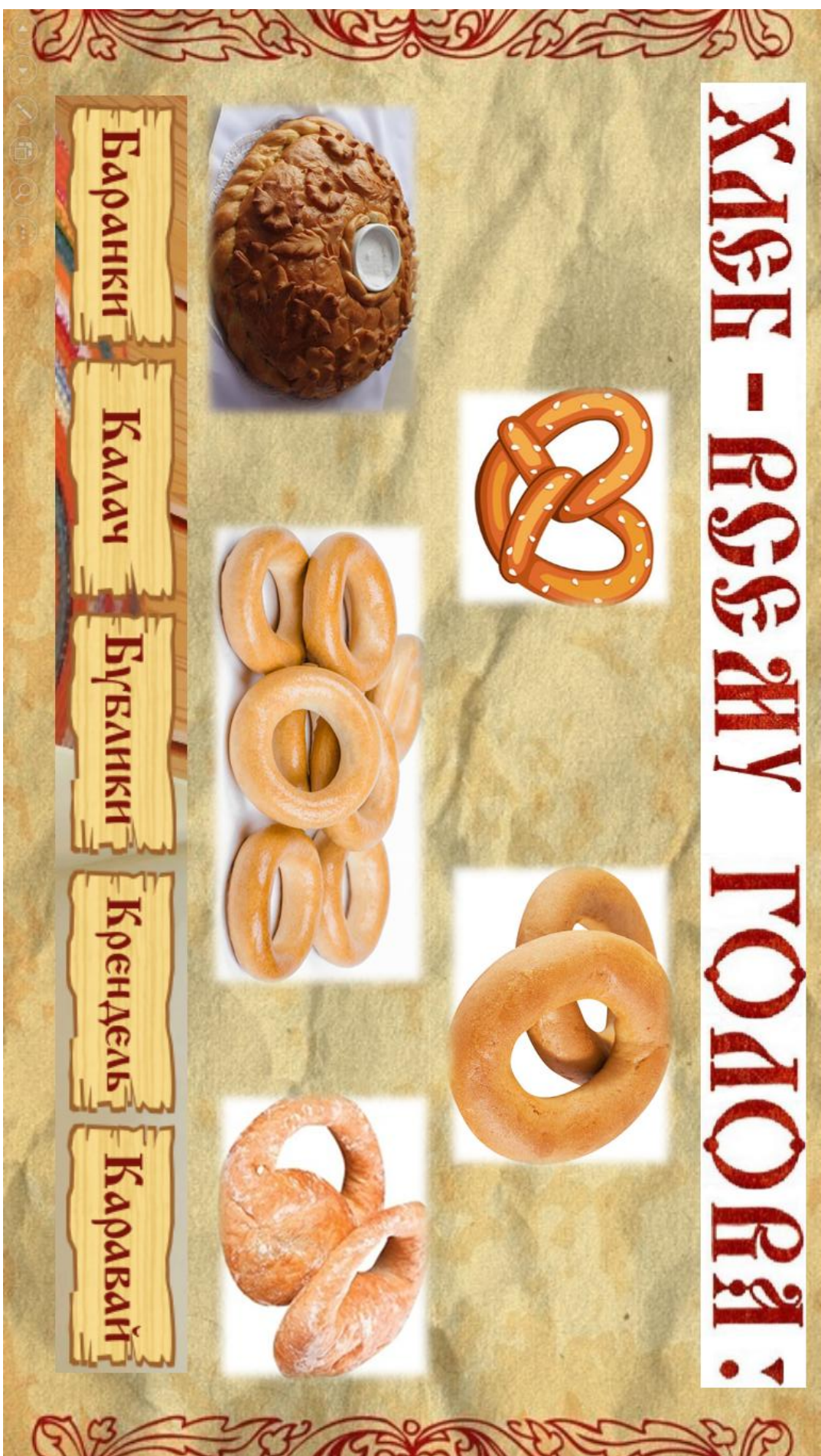
Завершение мероприятия.

Идет подсчет баллов, лучшие команды получают памятные подарки. А все команды по итогам работы в течение учебного года – награждаются дипломами победителей.



СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Разговор о здоровье и правильном питании/Методическое пособие. – М.: Абрис, 2019. – 80 с.
2. <https://здоровое-питание.пф/school/courses/zdorovoe-pitanie-s-chegonachat/zakonodatelnye-normy-pitaniya-rf-i-motivatsiya-s-chego-nachat/>
3. <https://www.prav-pit.ru/>
4. <https://russian7.ru/post/7-russkikh-vidov-sporta/>
5. <https://tulavar.ru/blog/konstrukciya/>
6. <https://www.gastromaprussia.ru/>





Маршрутные листы

	Название станции:	Место:		Название станции:	Место:
1			1	ЭКИВОКИ	
2	ЭКИВОКИ		2		
3			3		
	Название станции:	Место:			
1					
2					
3	ЭКИВОКИ				



КОНСТРУКЦИЯ САМОВАРА



- 1 (копачок поверх кувшина)
- 2 (закрывает тулово, чтобы сберечь тепло)
- 3 (на нее ставится заварочный чайник, а через нее происходит воздухообмен)
- 4 (детали для удобного снятия крышки и тушилки; не путать с ручками)
- 5 (или паровичок; деталь на крышке, закрывающая отверстие для выхода пара)
- 6 (труба/толпка, куда кладут топливо)
- 7 (сюда наливают воду для кипячения)
- 8 (фурнитура на корпусе для переноски)
- 9 (ручка крана)
- 10 (отвечает за подачу воды, регулирует ее поток)
- 11 (самый низ самовара)
- 12 (на него ставят изделие)
- 13 (отверстие в поддоне самовара, через которое удаляется зола из кувшина для толпки)

конусный кран		поддон	зольник	тушилка
шейка	шишки	душничок	кувшин	тулово
	ручки	конфорка	крышка	верток

ЗОЖ
по-русски

• слова **САЛКИ**

• наоборот **РЕВЕНЬ**

• рисунок **ВЕНИК**

• жесты **ЛАПТА**

• да / нет **КАША**

Автор карточки
ГП "PRO ЗОЖ"

ЗОЖ по-русски

За 1 минуту нарисуйте с закрытыми глазами.
Нельзя писать буквы и цифры.

каша

Автор карточки
ГП "PRO ЗОЖ"

ЗОЖ
по-русски

• слова **СБИТЕНЬ**

• наоборот **КАЛАЧ**

• рисунок **САМОВАР**

• жесты **ХОРОВОД**

• да / нет **ГОРОДКИ**

Автор карточки
ГП "PRO ЗОЖ"

ЗОЖ по-русски

Объясните словами как можно больше слов и выражений за 1 минуту.

кисель
С легким паром!
крапива
ромашка
народная медицина
шаль

Автор карточки
ГП "PRO ЗОЖ"

ЗОЖ по-русски

За 1 минуту нарисуйте фразу с закрытыми глазами. Нельзя писать буквы и цифры.

яблоко

Автор карточки
ГП "PRO ЗОЖ"

ЗОЖ по-русски

Объясните словами как можно больше слов и выражений за 1 минуту.

русский дух
каравай
купель
горчишники
богатырь
Иван-чай

Автор карточки
ГП "PRO ЗОЖ"



