

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КУРСАВСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ «ИНТЕГРАЛ»

Согласовано:

заместитель директора по УВР

 И. А. Пчелова

« 01 » 09 2020 года

Утверждаю:

директор ГБПОУ КРК «Интеграл»

 В. В. Ерин

« 04 » 09 2020 года

**Общеобразовательная программа  
дополнительного образования  
художественной направленности  
кружка «Ровесница»**

с. Курсавка

2020 год

Программа предназначена для организации воспитательной работы во внеурочное время с девушками-студентками профессиональных образовательных организаций, проживающими в общежитии. Рассчитана на обучающихся 15 – 20 лет. Срок реализации – 1 год.

Организация-разработчик: ГБПОУ КРК «Интеграл»

Разработчик: Сельгеева Любовь Николаевна, педагог дополнительного образования ГБПОУ КРК «Интеграл»

Рассмотрена, утверждена и рекомендовано к применению на заседании  
Методического совета ГБПОУ КРК «Интеграл»

Протокол № 1 от 28 августа 2020 г.

Председатель



О.В.Сологубова

357070. Ставропольский край,

Андроповский район,

с. Курсавка, ул. Титова, 15

тел.: 8(86556)6-39-82, 6-39-83

факс: 6-39-79

[kurs\\_integrall@mail.ru](mailto:kurs_integrall@mail.ru)

## Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебно – тематический план
3. Содержание программы
4. Формы организации обучения
5. Учебно-методическое обеспечение

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа кружка «Ровесница» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р).

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (вместе с «СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...») (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 N 33660).

- Уставом ГБПОУ КРК «Интеграл».

Образовательная деятельность по дополнительному образованию кружка «Ровесница» направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном развитии;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, трудового воспитания обучающихся.

Актуальность программы обусловлена тем, что может помочь развитию аналитического мышления, навыков работы обучающихся в группе, творческих и интеллектуальных способностей, эмоциональной устойчивости в

сложных жизненных ситуациях, воли и настойчивости, самокритичного отношения к себе, что способствует формированию «Лидера».

Кружок «Ровесница» осуществляет свою деятельность на базе библиотеки ГБПОУ КРК «Интеграл». Основной контингент участников девушки I - III курсов всех специальностей, проживающих в общежитии колледжа.

Главное назначение кружка «Ровесница» привить обучающимся чувство прекрасного, понимания искусства, культуры одежды, питания, общения в жизни, труде, поведения, формировать умение воспринимать и творить жизнь по законам красоты.

**Цель программы** – воспитать высоконравственную молодежь с развитым чувством чести и собственного достоинства.

#### **Задачи программы:**

##### **1. Образовательные:**

- Ознакомление с информацией, помогающей узнать особенности своего организма и принимать разумные, обоснованные решения в вопросах полового здоровья.
- Обучение приемам и способам разрешения социально-психологических проблем и конфликтов.
- Формирование интереса к проблемам нравственности и здоровья.

##### **2. Воспитательные:**

- Формирование художественно – эстетического вкуса.
- Приобщение к культуре труда, делового общения и самодисциплине.
- Формирование современной инициативной личности.

##### **3. Развивающие:**

- Развитие важных жизненных навыков, которые удержат обучающихся от употребления алкоголя, никотина, наркотиков.
- Развитие личности обучающегося и его социальной компетенции.
- Раскрытие индивидуальных особенностей и способностей личности обучающихся.

- Развитие логического мышления.
- Воспитание толерантности в коллективе и обществе.

### Прогнозируемые результаты

Обучающиеся должны уметь:

- самостоятельно работать с литературным материалом;
- использовать знания по преодолению и предотвращению депрессии, проявлению толерантности к человеку иных культурных установок и убеждений, разрешению конфликтов, планированию рационального и сбалансированного питания, при подборе костюма и аксессуаров;
- составлять мини-сценарии;
- оформлять стенную газету;
- проводить мини-тренинги;
- составлять генеалогическое древо;
- соблюдать правила этикета;
- применять полученные знания в практической деятельности;
- приобретать аналитические умения и навыки;
- самостоятельно работать с информационными источниками (периодическая печать: газеты, журналы; информационные ресурсы).

Обучающиеся должны знать/иметь представление:

- права ребёнка, согласно конвенции ООН;
  - причины развития депрессии;
  - правила этикета;
  - молодежные стили в современной одежде и субкультуре;
  - морально-этические нормы, взаимоотношение полов;
  - негативное влияние наркотиков, курения, алкоголя на организм человека;
  - правовые аспекты проблемы ВИЧ/СПИД;
  - основы культуры здоровья;
  - родословную своей семьи;
  - представление о современных течениях в литературе и искусстве.
- Способы проверки результативности освоения программы.

В ходе реализации программы обучающиеся индивидуально (или группой 2-4 человека) готовят мини-тренинги, сценарии, тематические стенгазеты, презентации, публичные выступления по темам указанным в учебно-тематическом плане, оформляют работы в соответствии с заданными методическими требованиями и защищают с использованием презентации, участвуют в конкурсах, олимпиадах различного уровня, принимают участие в различного рода культурных мероприятиях (творческие вечера, деловые игры, тренинги, обсуждение статей в СМИ).

Программа рассчитана на обучающихся среднего профессионального образования в возрасте от 15 – до 20 лет. Численность группы – 15 человек. Продолжительность занятий 2 часа, периодичность – 1 раз в неделю.

Система занятий лекционно – практическая, с большим содержанием аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся. Общее количество часов в год - 72. Срок реализации программы – 1 год.

В целом занятия в кружке «Ровесница» способствует разностороннему и гармоническому развитию обучающихся, раскрытию творческих способностей, решению задач трудового, нравственного и эстетического воспитания.

Программа разработана на основе требований ФГОС и не противоречит законодательству Российской Федерации.

**Учебно – тематический план**

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		
		Всего	теория	практика
<b>Раздел 1. Духовно-нравственное развитие</b>				
1.1.	Введение в образовательную программу	2	2	-
1.2.	Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались	3	1	2
1.3.	Осень золотая. Литературно-музыкальная гостиная	2	0,5	1,5
1.4.	Если вы вежливы	2	1	1
1.5.	Я сама обаятельная и привлекательная	2	0,5	1,5
1.6.	Как отличить добро от зла? Каковы истоки права и морали	2	1	1
1.7.	Конвенция о правах ребёнка	2	1	1
1.8.	Я и мой внутренний мир	2	1	1
1.9.	Знатоки этикета	2	0,5	1,5
1.10.	Я знаю всё, а вот себя едва ли	2	0,5	1,5
1.11.	Девушки бывают разные	2	1	1
1.12.	Образ женщины в мировой художественной культуре	2	1	1
1.13.	Терпение главный добродетель	2	1	1
1.14.	Трудные девочки и проблема воспитания	2	1	1
1.15.	А без друзей на свете трудно жить	2	1	1
1.16.	Чародей вечер. Новогодний каламбур	3	0,5	2,5
<b>Раздел 2. Здоровый образ жизни</b>				
2.1.	Быть здоровым здорово	2	1	1
2.2.	Экологический экспресс	2	1	1
2.3.	Просмотр кинофильма «девочка» (вреде наркотиков).	6	2	4
2.4.	Как не заболеть СПИДом	2	1	1
2.5.	Безопасность в сети Интернет	2	1	1
2.6.	Курение – личное дело каждого	2	1	1
<b>Раздел 3. Поэзия и семейное воспитание</b>				
3.1.	Игра-конкурс «А ну-ка, девочки».	2	0,5	1,5
3.2.	Дружба и любовь в жизни А.С.Пушкина	2	0,5	1,5
3.3.	Хорошее настроение. Без шуток ни дня.	3	0,5	2,5
3.4.	Любовью дорожить умеете.	2	1	1
3.5.	Там шепчутся белые ночи мои.... (А. Ахматова и Н. Гумилев).	2	0,5	1,5
3.6.	Пока горит свеча...	2	0,5	1,5
3.7.	Моим стихам, как драгоценным винам настанет свой черед (жизнь и творчество М.Цветаевой).	2	0,5	1,5
3.8.	Литературное лото. Читаем классику.	2	1	1
3.9.	Мелодии лета.	2	1	1
3.10.	Заключительное занятие. Публичное выступление (тема по выбору)	3	0,5	2,5
<b>Всего</b>		<b>72</b>	<b>28</b>	<b>44</b>



## Содержание программы

### **Раздел 1. Духовно – нравственное развитие.**

#### **1.1. Введение в образовательную программу.**

*Теория.* Цели и задачи кружка «Ровесница». Ознакомление с содержанием программы. Решение организационных вопросов.

#### **1.2. Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались.**

*Теория.* Понятие у студенток о добрых отношениях в коллективе. Знакомство. Краткий рассказ о себе, о своей малой Родине, увлечение.

*Практическое занятие:* работа с поисковыми системами. Работа в сети Интернет.

#### **1.3. Осень золотая. Литературно-музыкальная гостиная.**

*Теория.* Прививать студенткам интерес к поэтическому слову, восприятию окружающего мира. Знакомства с картинами «Золотая осень» Н. Острахова «Октябрь» И. Ливитана «Рябинка» И. Грабаря. Прослушивание музыкальных произведений Т. Чайковского «Времена года».

*Практическое занятие:* поиск литературного материала на указанную тематику. Работа с поисковыми системами. Работа в сети Интернет.

#### **1.4. Если вы вежливы...**

*Теория.* Расширить знания и познакомить студенток, понимания важности вежливого отношения к окружающими друг к другу. Выработать навыки культурного поведения, прививать эстетические нормы.

*Практическое задание:* поиск в Интернете поговорок, пословиц о вежливости.

#### **1.5. Я сама обаятельная и привлекательная.**

*Теория.* Воспитание духовно-нравственных качеств в личности, показавший ноль искусства в раскрытии прекрасных сторон человека.

*Практическое занятие:* конкурсная программа.

#### **1.6. Как отличить добро от зла? Каковы истоки права и морали.**

*Теория.* Познакомить участника с понятием «добро» и «зло», с закономерностями проявления их личности человека и в окружающей.

*Практическое занятие:* поиск сети Интернет на примере художественных произведений на чем отличается «Добро» от «Зла».

### **1.7. Конвенция о правах ребёнка.**

*Теория.* Декларации прав ребёнка. Основы юридических знаний. Правовая культура и общечеловеческие ценности.

### **1.8. Я и мой внутренний мир.**

*Теория.* Развитие самосознания, умений и навыков самоанализа, рефлексии, способствовать личностному росту, нравственному самосовершенствованию.

*Практическое занятие:* занятие с элементами тренинга «Путешествие во внутренний мир». Работа с психологом.

### **1.9. Знатоки этикета.**

*Теория.* Познакомить с правилами вежливости, красивых манер, выработать привычку вести себя в соответствии, как в обществе, так и дома.

*Практические занятия:* игровой этикет. Работа с поисковыми системами.

### **1.10. Я знаю всё, а вот себя едва ли.**

*Теория.* Отношение к себе как к личности, самооценка (самоанализ, самоконтроль, самоуважение, само внушение, само приказ, само принуждение, само регуляция, само стимуляция) совершенствование.

*Практическое занятие:* кто я такой, знаю ли я себя и что знаю о своих друзьях. Психологический тренинг. Работа в сети Интернет.

### **1.11. Девушки бывают разные.**

*Теория.* Понятия студенток представления о роли духовно-нравственных ценностей в жизни человека и развитие социально-ценных качеств личности, как важнейшего фактора формирования нравственного здорового общества.

*Практическое занятие:* составить таблицу и внести в неё нравственные и духовные ценности необходимые для девушек.

### **1.12. Образ женщины в мировой художественной культуре.**

*Теория.* Дать полное представление о Русских художниках, изобразивших женщину на картине.

*Практическое занятие:* поиск материала на указанную тематику. Работа с поисковыми системами. Работа в сети Интернет.

### **1.13. Терпение главная добродетель.**

*Теория.* Формирование у студентов знаний об определённых нравственных качествах человека - терпение и терпимость. Учитя контролироваться и оценивать свои действия при общении с окружающими.

*Практическое занятие:* осуществить расширенный поиск информации с использованием разных источников. Работа с поисковыми системами. Работа в сети Интернет.

### **1.14. Трудные девочки и проблема воспитания.**

*Теория.* Формирования понятия «женственности». Воспитания нравственного отношения к проблеме нравственной чистоты, доброты чуткости

*Практическое занятие:* индивидуальная беседа с психологом.

### **1.15. А без друзей на свете трудно жить.**

*Теория.* Сформировать у студенток представление о дружбе, её значимости в жизни человека, способствовать к укреплению атмосферы дружбы и взаимопонимания в коллективе.

*Практическое занятие:* игровой этикет. Работа с поисковыми системами. Работа в сети Интернет.

### **1.16. Чародей вечер. Новогодний каламбур.**

*Теория.* Приобщать девушек к народным традициям и обычаям, развивать познавательную активность студенток.

*Практическое занятие:* посиделки «святочные гадания» (повествование истории). Работа с поисковыми системами. Работа в сети Интернет.

## **Раздел 2. Здоровый образ жизни**

### **2.1. Быть здоровым здорово.**

*Теория.* Сформировать представление студенток о здоровье, как одной из ценностей человека, желание вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, физической культурой.

*Практическое занятие:* квест игра «Здоровье это здорово» (Приложение 1).

## **2.2. Экологический экспресс.**

*Теория.* Формирование экологического сознания системы эколого-биологических знаний студенток как компоненты экологической культуры личности.

*Практическое занятие:* работа в сети Интернет. Работа с поисковыми системами.

## **2.3. Просмотр кинофильма «девочка» (вреде наркотиков).**

*Теория.* Формирование у студенток негативное отношение к наркомании, убеждения, что наркомания это страшная болезнь, а не веселое время препровождение.

*Практическое занятие:* индивидуальная беседа с психологом.

## **2.4. Как не заболеть СПИДом.**

*Теория.* Понятие СПИД. Пути передачи ВИЧ-инфекции. Пути, которыми ВИЧ-инфекция не передается. Степень риска заражения ВИЧ-инфекцией. Группы риска. Меры профилактики. Правовые аспекты проблемы ВИЧ/СПИД. ВИЧ-инфицированные и больные СПИДом и этика взаимоотношений с ними. Общественное сознание проблемы и приверженность к здоровому образу жизни. Профилактика ВИЧ-инфекции среди молодежи.

*Практическое занятие:* подготовить информационный листок «Всемирный день борьбы со СПИДом». Работа с поисковыми системами. Работа в сети Интернет.

## **2.5. Безопасность в сети Интернет.**

*Теория.* Обеспечение информационной безопасности студенток путем привития им навыков ответственного и безопасного поведения в современной информационно-телекоммуникационной среде.

*Практическое занятие:* студенткам предлагается просмотр ресурсов. Обсуждение найденной информации.

## **2.6. Курение личное дело каждого.**

*Теория:* формирование отрицательного отношения к курению. Довести

до сознания студенток масштабы вреда курения для здоровья человека.

*Практическое занятие:* работа в сети Интернет. Работа с поисковыми системами.

### **Раздел 3. Поэзия и семейное воспитание**

#### **3.1. Игра-конкурс «А ну-ка, девочки»**

*Практическое занятие:* проведение Игры – конкурса «А ну-ка, девочки» (мероприятие проводится совместно с юношами колледжа «Интеграл»). (Приложение 2)

#### **3.2. Дружба и любовь в жизни А.С.Пушкина**

*Теория:* познакомить студенток с основными этапами жизни и творчества А.С.Пушкина

*Практическое занятие:* подготовить презентация «Я Вас любил», посвященное любовной лирике А.С.Пушкина.

#### **3.3. Хорошее настроение. Без шуток ни дня.**

*Теория:* Способствовать воспитанию в каждой девушке чувства ответственности за свои поступки, слова, обращение к другим людям, научить контролировать свое настроение.

*Практическое занятие:* знакомство студенток с юмористическими произведениями. Работа в сети Интернет. Работа с поисковыми системами.

#### **3.4.Любовью дорожить умеете.**

*Теория.* Воспитание чувства любви к своей семье, уважения к родителям, гордости за свою семью. Современные традиции празднования Дня семьи. Символ праздника Дня семьи, любви и верности.

*Практическое занятие:* «Посиделки» на тему «День Семьи, Любви и Верности» (история моей семьи).

#### **3.5. Там шепчутся белые ночи мои.... (А. Ахматова и Н. Гумилев).**

*Теория.* Биография поэтессы Анны Ахматовой и ее поэтическое наследие. Биография поэта Николая Гумилева и его поэтическое наследие.

*Практическое занятие:* подготовить презентацию на тему «История любви Анны Ахматовой и Николая Гумилева». Работа в программе Microsoft

PowerPoint. Работа в сети Интернет. Работа с поисковыми системами.

### **3.6. Пока горит свеча...**

*Теория.* Воспитание и развитие художественного вкуса у студенток их интеллектуальной и эмоциональной сферы: знакомство с историей романса.

*Практическое занятие:* подготовить презентацию на тему «Русский романс»

**3.7. Моим стихам, как драгоценным винам настанет свой черед (жизнь и творчество М.Цветаевой).**

*Теория.* Биография Марины Цветаевой и ее творчество. Календарь событий Марины Цветаевой. Книжная выставка, посвященная жизни и творчеству М.И. Цветаевой. Литературный музей М.И. Цветаевой.

*Практическое занятие:* подготовить презентацию на тему «Потомки Марины Цветаевой». Работа в программе Microsoft PowerPoint. Работа в сети Интернет. Работа с поисковыми системами.

### **3.8 Литературное лото. Читаем классику.**

*Теория:* Развивать познавательную активность читательского интереса, мыслительную деятельность. Формирование отношения к ней как к наследию русской культуры, сформировать навыки выступления перед публикой.

*Практическое занятие:* Работа в сети Интернет. Работа с поисковыми системами». Работа в сети Интернет. Работа с поисковыми системами.

### **3.9. Мелодии лета.**

*Практическое занятие:* музыкально-игровая программа

**3.10. Заключительное занятие. Публичное выступление (тема по выбору).**

*Теория.* Основные требования к содержанию публичных выступлений. Содержание и структура публичных выступлений. Приемы привлечения внимания. Работа над иллюстративным материалом – компьютерной презентацией. Презентация выполняется посредством программы Microsoft PowerPoint и должна быть выдержана в деловом стиле.

*Практическое занятие:* публичное выступление 7-10 минут (тема по выбору). Награждение.

## Формы организации обучения

Программа является практико-ориентированной, однако ее реализация предполагает сочетание разнообразных форм и методов обучения.

При реализации программы используются следующие приемы и методы:

- информационно-рецептивный;
- репродуктивный;
- эвристический;
- проблемный;
- исследовательский.

При реализации программы используются элементы следующих технологий обучения:

- деятельностью;
- поисковой;
- информационно-коммуникативной;

При реализации программы используются следующие формы обучения:

- индивидуальная;
- групповая;
- самостоятельная;
- теоретические занятия;
- практические занятия.

Материально-технические условия для реализации программы:

Занятия проводятся в кабинете оснащенном: персональными компьютерами с выходом в сеть Интернет, принтером, СМАРТ- доской, учебной доской, магнитной доской, специальной и учебной литературой.

## Учебно-методическое обеспечение

Для преподавателей:

1. Андреева А.Ю. История костюма. Эпоха. Стиль. Мода. От Древнего Египта до модерна / А.Ю. Андреева, Г.И. Богомолов. - М.: Паритет, 2008. - 136 с.
2. Афанасьев И. Деловой этикет / Илья Афанасьев. - М.: Альтерпресс, 2015. - 352 с.
3. Крюкова Т.В. Основы теории принятия решений в конфликте. Учебное пособие / Т.В. Крюкова. - М.: Фонд развития конфликтологии, 2016. - 148 с.
4. Морозов М.А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний / М.А. Морозов. - М.: СпецЛит, 2013. - 176 с.
5. Текучева Л. Здоровый образ жизни. Правильное питание / Лариса Текучева. - Москва: Мир, 2014. - 142 с.
6. <http://legalacts.ru/doc/konventsija-o-pravakh-rebenka-odobrena-generalnoi-assambleei/> - «Конвенция о правах ребенка» (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990).
7. [https://russia.tv/brand/show/brand\\_id/7889/](https://russia.tv/brand/show/brand_id/7889/) - кинофильм «Девочка».
8. <https://www.stihi.ru/2012/01/15/2531> - стихотворение Юрнест Алин «Давайте уважать друг друга».
9. [https://is.muni.cz/el/1441/podzim2015/RJ2MK\\_SFP1/um/60566324/Svetlana.pdf](https://is.muni.cz/el/1441/podzim2015/RJ2MK_SFP1/um/60566324/Svetlana.pdf) - баллада В.А. Жуковского «Светлана».
10. <http://www.bards.ru/archives/part.php?id=6082> - Ю. Кима «Диалог о совести».
11. <https://www.youtube.com/watch?v=23BagjjXQWs> - Толстого Л.Н. «Отец и сыновья».
12. <http://psylib.org.ua/books/fromm04/index.htm> - Фромм Э. «Человек для себя».
13. <http://feb-web.ru/> - Ушакова Д.Н. «Толковый словарь русского языка» (электронная версия): Фундаментальная электронная библиотека.



14. <http://www.peremeny.ru/book/dnisily/1580> - Крещенский вечерок.  
Святочные гости из зазеркалья.

15. <https://rustih.ru/stixi-pro-imena/stixi-pro-tatyanu/> - Стихи про Татьяну.

16. <https://travel.rambler.ru/guide/europe/russia/places/attractions/> -  
Достопримечательности России.

17. <http://book-online.com.ua/author.php?author=351> - книги Анны  
Ахматовой.

18. <https://bookz.ru/authors/gumilev-nikolai.html> - книги Николая  
Гумилева.

19. <http://grustno.hobby.ru/poetry/tsvet.htm> - стихи Марины Цветаевой.

Анкетирование  
Правильно ли вы питаетесь?

**1. Употребляете ли вы в пищу свеклу, морковь, капусту?**

- А) всегда, круглый год – 5 баллов.
- Б) иногда, когда заставляют – 2 балла.
- В) никогда – 0 баллов.

**2. Сколько раз в день вы едите?**

- А) 4 -6 раз – 5 баллов.
- Б) 3 раза – 3 балла.
- В) 2 раза -0 баллов.

**3. Вы употребляете в пищу овощи и фрукты?**

- А) ежедневно, несколько раз -5 баллов.
- Б) 2-3 раза в неделю – 3 балла.
- В) очень редко – 1 балл.
- Г) никогда – 0 баллов.

**4. Когда и что вы едите на ночь?**

- А) мясо с гарниром в 9 часов – 1 балл.
- Б) кашу молочную в 9 часов – 2 балла.
- В) стакан кефира или молока в 9 часов – 5 баллов.
- Г) ем когда захочу и что захочу до 11 часов – 0 баллов.

**5. Употребляете ли вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?**

- А) иногда петрушку и укроп в супе, салате – 1 балл.
- Б) лук и чеснок не ем никогда – 0 баллов.
- В) всё это употребляю ежедневно в небольшом количестве – 5 баллов.
- Г) ем иногда, или когда заставляют – 2 балла.

**6. Употребляете ли вы в пищу свеклу, морковь, капусту?**

- А) всегда, круглый год – 5 баллов.
- Б) иногда, когда заставляют – 2 балла.
- В) никогда – 0 баллов.

**Ответы:**

**Если вы набрали 13 – 15 баллов:** вы достаточно употребляете в пищу овощей и фруктов, у вас правильный режим питания.

**Если вы набрали 9 -12 баллов:** это означает, что вы не занимаетесь своим здоровьем, едите, когда и что придётся. Но у вас дома об этом заботится кто – то другой, так что вы достаточно правильно питаетесь.

**0 – 9 баллов:** Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме дня, так и о рационе. Чем быстрее вы этим займётесь, тем лучше будет ваше здоровье.

**Итог.** Итак, рациональное питание – это потребление чистых, натуральных продуктов и обязательное соблюдение режима питания.

### Игра – конкурс «А, НУ-КА, ДЕВОЧКИ!»

Ведущий: В канун праздника всем женщинам говорят красивые, ласковые слова. Чем больше, тем лучше. А какие добрые, хорошие слова подготовили наши мальчики.

1. В небе солнышко прекрасное,  
Птички весело поют.  
Вам они желают радости,  
И привет весенний шлют!
2. В марте -с первого числа -  
Начинается весна.  
Женский день -8 Марта,  
Отмечает вся страна.
3. Все рубашки отутюжены.  
Все отглажены штаны.  
Обошли сегодня лужи мы  
И не стали драться мы.
4. Вверх ногами не ходили мы,  
Не валялись на полу,  
Друг на друга не садились мы  
И не пачкались в лесу.
5. Мы сегодня, словно щёголи,  
Перед вами у доски,  
Но прекрасней наших девочек,  
Всё равно не стали мы.
6. Вы красивые, как звёздочки,  
И глаза блестят огнём.  
А улыбки ваши милые  
Затмевают солнце днём!
7. Вы у нас такие славные!  
Вы девчонки – просто класс!!!  
Потому нам всем так хочется  
Быть похожими на вас!
8. Вам желаем только счастья мы.  
И откроем вам секрет:  
Наших девочек прекраснее  
Во всем колледже просто нет!

Мальчики по одному:

Милые девочки, будьте всегда красивые, нежные, удивительные, добрые, ласковые, загадочные, счастливые, здоровые, милые.

Ведущий: Сегодня мы проведём игру среди девчонок.

Мы собрались, чтобы увидеть таланты наших девочек в ведении домашнего хозяйства, оценить их привлекательность и очарование, юмор и находчивость.

- Пусть в нашей игре победит дружба.

- Пусть не будет слёз, разочарований.

- Пусть всю игру нам сопутствует ваши знания, улыбки и успех!

Итак, начинаем соревнование.

## **(«ХОЯЮШКИ» И «РУКОДЕЛЬНИЦЫ»)**

### **1 конкурс «САМЫЕ СООБРАЗИТЕЛЬНЫЕ»**

- |  |   |
|--|---|
| 1. Шагает красавица,<br>Легко земли касается,<br>Идёт на поле, на реку,<br>И по снежку, и по цветку.<br>(Весна.)   | 1. Он прилетает каждый год<br>Туда, где домик его ждёт.<br>Чужие песни петь умеет,<br>А всё же голос свой имеет.<br>(Скворец.)                        |
| 2. Первый вылез из землицы<br>На проталинке.<br>Он мороза не боится,<br>Хоть и маленький.<br>(Подснежник.)   | 2. Дует тёплый ветер,<br>Солнышко всё ярче светит,<br>Снег худеет, мякнет, тает,<br>Грач горластый прилетает.<br>Что за месяц? Кто узнает?<br>(Март.) |
| 3. Будто снежный шар бела,<br>По весне она цвела,<br>Нежный запах источала.<br>А когда пора настала<br>Разом сделалась она<br>Вся от ягоды черна.<br>(Черёмуха.) | 3. Прилетает к нам с теплом,<br>Путь, проделав длинный,<br>Лепит домик под окном<br>Из травы и глины.<br>(Ласточка.)                                  |

### **2 конкурс «САМЫЕ ШУСТРЫЕ»**

Кто быстрее соберёт праздничную открытку и прочитает текст.  
( Открытка с поздравительным текстом разрезана на кусочки.)

### **3 конкурс « КУЛИНАРНЫЙ»**

Девочкам нужно уметь хорошо готовить. А это важно. Так как путь к сердцу мужчины лежит через желудок. Сейчас вы должны будете сварить борщ. Какие продукты вы для этого выберете?

### **4 конкурс « ФОТОМОДЕЛЬ»**

Под музыку продемонстрировать своё платье и причёску.

### **5 конкурс «УМЕЛЫЕ РУЧКИ»**

С помощью иглы пришить пуговицу. Сделать это крепко и аккуратно.

### **6 конкурс «БОЛТУНЬИ»**

Всем известно, что девочки большие болтуни, поэтому наш следующий конкурс называется «Болтуни». В течение одной минуты нужно без перерыва говорить.

( Можно просто фантазировать.)

Если участница будет останавливаться, то баллы снимаются.

### **7 конкурс «МУЗЫКАЛЬНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП»**

Итак, наш следующий конкурс «Музыкальный калейдоскоп».

Сейчас мы узнаем, хорошо ли наши девочки знают песни?

-Я буду называть краткое содержание песни, а вы должны назвать эту песню.

1-ой команде:

1. Песня о длительном путешествии маленькой девочки в яркой шапочке. («Если долго-долго»)

2. Песня об использовании улыбки в качестве электричества. («Улыбка».)
3. Песня о животном, которого знает каждая дворняжка. («Песенка Чебурашки»)

2-ой команде:

1. Песня по слогам о деревянном человечке. («Буратино»)
2. Песня о самом радостном празднике, который бывает раз в году. («День рождения»)
3. Песенка о ежедневных занятиях детей в течение 10-11 лет. («Чему учат в школе»)

### **МУЗЫКАЛЬНАЯ ПАУЗА. (Частушки в исполнении мальчиков)**

**ЧАСТУШКИ:**

1. Откровенные ребята,  
Не умеем мы тужить,  
Без частушек-прибауток,  
Ой, нам суток не прожить.

2. Мы, как видите, красавцы,  
И сердца у нас горят.  
Да к тому же мастера мы  
Петь частушки для девчат.

3. Расцвели девчонки наши,  
Как ромашки на лугу,  
Ну, а песни распевают,  
Словно пташечки в саду.

4. Я скажу вам по секрету  
Да про наших, про девчат:  
Каждый день меняют платья,  
Мы не можем их узнать.

5. Мы читаем и считаем,  
Бывает двойки получаем.  
Вам желаем только пять  
На уроках получать.

6. Не смотрите так, девчонки.  
Мы не заволнуемся,  
Мы поучимся на славу  
И посоревнуемся.

7. Перемыли всю посуду,  
Навели порядок всюду.  
Мы забыли слово лень  
Вот что значит женский день.

8. Почему мы здесь все пляшем,  
Почему мы здесь поём?  
Потому что всех девчонок  
Поздравляем с Женским днём!

9. Девочек сегодня поздравляем  
И здоровья им желаем.

Мы подарки им вручаем  
И не огорчать их обещаем.

10. Мы частушки петь кончаем  
И теперь вам обещаем  
Слушать вас всегда во всём,  
Утром, вечером и днём.

**8 конкурс «ХОЗЯЮШКИ»**  
Надо сходить в погреб за продуктами.  
(2 обруча, овощи и фрукты.)

**9 конкурс «ЧИСТЮЛИ»**  
Теперь надо убраться на кухне.  
Надо веником из трёх прутьев подмести пол.

**10 конкурс «САМАЯ ЧУДЕСНАЯ ХОЗЯЮШКА»**  
Надо перебрать крупу. (Фасоль, рис, горох, гречка, перловка.)  
Назвать каждую крупу.

**11 конкурс «САМЫЕ АРТИСТИЧНЫЕ»**  
Девочки должны исполнить танец.  
(Цыганочку или танец маленьких утят.)

**12 конкурс «ПЕВУНЬИ»**  
Спеть частушки.

**13 конкурс «САМЫЕ ОРИГИНАЛЬНЫЕ»**  
Девочки любят цветы. Вот сейчас мы и будем составлять оригинальные букеты  
(девочки называют по очереди цветы)

**14 конкурс «САМЫЕ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ И ОБАЯТЕЛЬНЫЕ»**  
Надо описать себя, какие вы?

Конкурсы закончились, и пока жюри будет подводить итоги, мы проведём игру  
**«Шуточные предсказания судьбы».**

Вы узнаете, что вас ожидает в этом году.

Прошу вытянуть по билету.

*Пуговка – вам в этом году мама купит что-то новое из одежды.*

*Цветок – в этом году вы станете ещё красивее и милее.*

*Конфета – вас в этом году ожидает сладкая – пресладкая жизнь.*

*Копейка – в этом году вы будете очень денежным человеком.*

*Лавровый лист – вас ожидают большие успехи в учёбе.*

*Географическая карта – этим летом вас ожидает путешествие к родственникам.*

*Перец – будьте внимательны, вы можете поссориться с подругой.*

*Ягода – летом вы хорошо отдохнёте в лесу, набрав полную корзину ягод.*

*Сердце – я вас поздравляю, сегодня вы королева нашего конкурса.*

**(КОРОНА.)**

*Нитка – в этом году вас ожидает дальняя дорога в далёкие края.*

*Колесо – в этом году вы выиграете машину, если купите лотерейный билет.*

*Соска – в этом году у вас будет много гостей – малышей.*

*Тарелка – не огорчайтесь, вам обязательно улыбнётся счастье, если вы разобьёте  
нечаянно тарелку.*

*Улыбка – в этом году вам предстоит часто глядеться в зеркало и оно вам подскажет, что улыбка вас очень украшает.*

*Бабочка – в этом году вам повезёт. Вы будете порхать как бабочка на крыльях успеха по жизни.*

Слово жюри.

Вручаются подарки и поздравительные открытки.

#### МЕДАЛИ ИЛИ ГРАМОТЫ ДЛЯ ДЕВОЧЕК:

Мисс Восхитительная; Привлекательная; Чарующая; Симпатичная; Ослепительная; Пленительная; Завораживающая; Лучезарная; Обольстительная; Озорная; Загадочная; Кокетливая; Ласковая; Нежная; Умница; Обворожительная.

#### Приложение:

##### ЧАСТУШКИ ДЛЯ ДЕВОЧЕК:

1.Начинаю я припевку  
Первую печальную.  
Я хочу развеселить  
Публику печальную.

1. В самый лучший 3-й класс  
Я пошла учиться,  
Чтоб потом хоть президент  
Смог на мне жениться!

2.Эх, ребята – кавалеры,  
Отодвиньтесь от нас.  
Мой дружочек всех пониже,  
Мне не видно из-за вас.

2.На гимнастику хожу,  
Ем лишь раз в неделю.  
По секрету вам скажу-  
Стать хочу моделью!

3.Я сегодня нарядилась  
В сарафан с иголки.  
Полубуйтесь-ка, ребята,  
На мои оборочки.

3.Я прожгла рубашку папе,  
Но не буду горевать-  
Из неё теперь для Барби  
Можно платья вырезать!

4.Наломаю я сирени,  
Разбросаю у ворот,  
Заплету я руссу косу,  
Пусть завидует народ!

4.Никогда я не пойду  
В очередь на стрижку-  
Свои косы не хочу  
Резать под «мальчишку».

5.Ой, спасибо тебе, мама,  
Что такую родила  
Озорную, боевую  
И красивой назвала.

5.Что приставок я не знаю,  
Это правда не беда.  
Но зато я озорная  
И весёлая всегда!

6.Мы частушки, мы частушки,  
Мы частушки спели вам.  
Если было интересно,  
Вы похлопаете нам.

6.Ты обманщица, ромашка!  
Как же «нет», не может быть!  
Я же душка и милашка,  
Все должны меня любить.