

**План проведения внеклассного мероприятия по  
изобразительному искусству  
по теме: «Здоровый образ жизни: правильное  
питание в искусстве XX века»  
Класс 6-7**

Подготовила Резвова Ю.Ж.  
Педагог дополнительного образования

**Тема:** Внеклассное мероприятие по изобразительному искусству  
«Здоровый образ жизни: правильное питание в искусстве XX века»  
**Форма мероприятия:** досугово-развлекательная (внеклассная, игровая)  
**Аудитория, на которую рассчитано мероприятие:** 6-е - 7-е классы.

**Цель:** формировать широту впечатлений и восприятия произведений изобразительного искусства, способность общаться с искусством вне урока и сопоставлять его темы с реальной жизнью, прививать здоровый образ жизни учащимся, а также раскрытие творческого потенциала.

**Задачи:** Развивать творческое изображение и интерес к изобразительному искусству; воспитывать принципы здорового образа жизни в учениках; закреплять навыки составления групповой композиции.

**Тип урока:** комбинированный.

**Формы работы:** фронтальная, индивидуальная, командная.

**Оборудование:**

Для учеников : бумага А3, карандаши простые/цветные, стерка, краски, кисти, баночка для воды, палитра.

Для учителя: проектор с подборкой наглядного материала, маркерная доска для объяснений, маркеры.

**План мероприятия:**

- I. Организационный момент - 5 минут
- II. Сообщение темы - 15 минут
- III. Самостоятельная работа учащихся -20 минут
- IV. Подведение итогов и обсуждение результатов командной работы учащихся -10. минут.

## **Ход мероприятия**

**I. Организационный момент:** Здравствуйте, ребята! Прошу вас всех разделиться на четыре команды и сесть на свои места.

### **II. Сообщение темы:**

**Учитель:** Сегодня мы собрались здесь, чтобы отдохнуть и поработать в команде на нашем внеклассном мероприятии по изобразительному искусству.

Для вас сегодня у меня есть четыре важных совета по здоровому питанию. Мы рассмотрим произведения искусства разных художников и попробуем выяснить эти советы, а в конце урока каждая команда должна сделать небольшую зарисовку, иллюстрирующую их.

Для начало давайте вспомним то, что вообще подразумевают под здоровым образом жизни. Какие принципы вы знаете и каких сами придерживаетесь? Зачем людям соблюдать здоровый образ жизни?

**Ученики:** активно отвечают на вопросы, делятся собственными здоровыми привычками друг с другом.

### **Учитель:**

Отлично. Здоровый образ жизни- образ жизни человека, помогающий сохранить здоровье и снизить риск неинфекционных заболеваний путем контроля над поведенческими факторами риска. Для того, чтобы здоровый образ необходимо соблюдать 7 главных правил: питаться сбалансированно, заниматься спортом, отказаться от вредных привычек, поддерживать гигиену тела, уделять достаточное количество времени на сон и отдых, проводить оздоровительные процедуры, стараться поддерживать положительный эмоциональный настрой. А какие плохие привычки мы с вами знаем? Есть ли у вас какие-то плохие привычки, нездоровое питание?

**Ученики:** активно отвечают на вопросы, делятся мнением о плохих привычках.

**Учитель:** Отлично. Здоровье питание - один из главных факторов ведения здорового образа жизни. А теперь давайте обратим наше внимание на слайд и попробуем вместе с художниками разобраться в его принципах.

С XX века тема здорового образа жизни пронизывает все сферы человеческого знания, включая культуру и искусство. Художники писали еду и кулинарные книги, следили за своим питанием и устраивали званые обеды. Давайте разберемся, почему полезная еда помогает творить. И каким образом менялись представления о правильном питании в искусстве.

1. Маринетти и Ли Миллер: правильно - значит художественно  
Первые изображения еды написаны задолго до того, как появились привычные нам названия блюд — и даже языки, на которых мы придумываем эти названия. Самые ранние натюрморты относят к произведениям этрусского искусства — это 500 – 300 года до нашей эры. Если копнуть еще глубже в историю, мы можем найти и более ранние образцы: например, наскальные сцены охоты, которые, по сути, отражают процесс добывания пищи.

Позже была «Тайная вечеря» Ренессанса, голландские и фламандские натюрморты, «Персики и груши» Сезанна и «Девочка с персиками» Серова — однако в этой плеяде из тысяч картин не хватало важного элемента. До XX века практически никто не делал объектом художественного произведения приготовление еды, не видел в ней идеологической ценности — и, тем более, не затрагивал тему правильного питания. Связано это прежде всего с тем, что культуры здоровой пищи не существовало в принципе: лишь в начале XX века человечество узнало о витаминах и их влиянии на качество жизни.

Тему еды как искусства в начале прошлого века открыл Филиппо Томмазо Маринетти. В 1932 году он опубликовал текст под названием «Поваренная книга футуриста». Футуристы, вдохновленные прогрессом, изображали привычную жизнь, резко поднимающуюся с началом индустриализации — автомобили, самолеты и огромные заводы тогда только стали неотъемлемой ее частью. Идеи общественного устройства и повседневного быта были главной темой футуристов. А что может быть более обыденное и в то же время общественное, чем приготовление пищи и рацион?

В творчестве Маринетти приготовление и потребление еды впервые стало частью идеологии: в книге он описывает элементы, необходимые для идеального обеда. Ужин должен был отличаться оригинальностью, гармонией, скульптурной формой, ароматом и комбинацией блюд. По сути, Маринетти создал свой принцип «правильного» питания, руководствуясь художественным чутьем, а не рекомендациями врачей. Позже его линию продолжил фотограф Ли Миллер. После того, как она в качестве военного корреспондента увидела ужасы

войны, Ли погрузилась в депрессию. Чтобы выйти из нее, она решила стать поваром-сюрреалистом и даже выпустила книгу «Ли Миллер: жизнь с едой, друзьями и рецептами».

## **Совет по здоровому питанию: сделайте еду красивее**

**У сюрреалистов есть, чему поучиться. Вы можете «раскрасить» еду с помощью фруктов: это не только принесет больше удовольствия от приема пищи, но и добавит пользы. Например, зимой на пике популярности цитрусовые: апельсины, мандарины, грейпфруты, лимоны, помело, лайм. В это время года они свежие и сочные, а витамин С, которым богаты цитрусовые, укрепляет иммунную систему, защищает организм от вирусов и бактерий, ускоряет заживление ран и выполняет много других функций. А еще цитрусовые богаты витаминами группы В, необходимыми для поддержания здоровья нервной системы и головного мозга. В плодах также много пектинов – растворимой клетчатки, полезной для пищеварения.**

## **2. Советский натюрморт: правильно - значит скромно**

1918 год. В России недавно отгремели две революции, в стране голод, раздробленность и гражданская война. Еда в этой ситуации наделена сакральным значением — и Кузьма Петров-Водкин пишет картину «Селедка», которая станет первым и одним из главных отечественных натюрмортов столетия советского режима. Простые, но полезные продукты, написанные в монументальной эстетике — ода скромной пище в условиях дефицита.

Позже советская живопись разделится на две ветви — официальный соцреализм, воспевающий расцвет нового государства, и гораздо менее радужную подпольную живопись. Изображение еды по-прежнему наделено идеологическим смыслом: пока одни художники воспевают изобилие («Советские хлебы» Ильи Машкова), другие отражают красоту и пользу обычных блюд (Владимир Вейсберг, «Апельсины в чёрных бумажках на черном столе»). Таким образом, эстетически «правильными» становятся скромные и доступные блюда.

**Совет по здоровому питанию: не переедайте.**

**Несмотря на то, что времена нужды давно миновали, умеренность в питании соблюдать необходимо. Переедание — верный путь к лишнему весу и проблемам со здоровьем. Вот несколько советов о том, как ограничить себя от лишних калорий:**

- замените печенья и сладости более здоровыми продуктами (например, не солеными орехами и сухофруктами);**
- поставьте тарелку с фруктами на видное место, чтобы при желании перекусить выбрать фрукт, а не печенье;**
- не используйте при еде тарелки и стаканы большого размера — это поможет уменьшить съедаемые порции;**
- накладывайте еду в тарелки порционно, перед подачей на стол;**
- берите с собой фрукты или овощи в качестве перекуса.**

**3. Уорхол и Тибо: правильно - значит массово**

В конце 1950-х годов начинается эпоха поп-арта, и еда становится социальной метафорой. Уэйн Тибо пишет серию картин, на которых изображены яркие десерты — торты и мороженое. Его натюрморты в ярких пастельных тонах явно отсылают к рекламе или витринам кондитерских. Пища в картинах Тибо становится не элементом домашней жизни, а метафорой американского изобилия.

Энди Уорхол, в отличие от Тибо, вдохновлялся не столько изобилием, сколько массовым производством. Он был первым художником, осмелившимся поставить творчество на конвейер, и даже свою студию в Нью-Йорке назвал «Фабрика». Неслучайно главный воспетый Уорхолом продукт — консервированные супы «Campbell's», которые наглядно показывают фабричную природу американского рациона. Сам художник злоупотреблял фастфудом и хотел создать свой ресторан: в нем посетители должны были покупать еду в вендинговых автоматах и садиться в специальную кабинку, чтобы есть и смотреть телевизор. Несмотря на то, что еда в представлении художников поп-арта явно лишена заботы о здоровье, их картины точно отражают дух эпохи: именно после бума массового потребления 1960-х годов начнут

популяризироваться исследования, связанные с влиянием правильного питания на снижения риска хронических заболеваний.

### **Совет по здоровому питанию: откажитесь от фастфуда**

**Наверняка вы слышали, что в фастфуде много трансжиров. В природе они встречаются в мясе и молочных продуктах, полученных от жвачных животных (коровы, овцы, козы). В этих продуктах трансжиры образуются естественным путем, а их умеренное потребление не вредит здоровью. Однако в фастфуде чаще используются промышленные, или искусственные трансжиры — они меньше стоят и дольше хранятся. Такие трансжиры опасны для здоровья — они даже увеличивают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, в фастфуде содержится множество быстрых углеводов и соли — а вот клетчатка практически отсутствует. Это приводит к тому, что уровень сахара в крови резко поднимается — а такие скачки со временем могут привести к инсулинорезистентности и диабету 2-го типа. Несмотря на то, что массовая еда повлияла на мировое искусство, пользы от ее употребления нет никакой.**

### **4. Пикассо и Джорджия О'Киф: правильно - значит полезно**

Мы подобрались к тому времени, когда человечество узнало о правильном питании и его влиянии на повышение качества жизни. Среди художников были и те, кто в частной жизни заботился о своем рационе.

Для Пабло Пикассо еда всегда занимала важное место: даже его первая выставка состоялась в ресторане Quatre Gats. После войны художник открыл для себя керамику и сам создавал посуду. В возрасте 50 лет Пикассо обеспокоился своим рационом и перешел на средиземноморскую диету, которая состояла в основном из рыбы, овощей и фруктов. Даже в этом художник опередил время: несколько десятилетий спустя та же диета станет основой для рекомендаций по питанию Гарвардской школы здравоохранения.

Главным примером здорового питания в мире искусства считается Джорджия О'Киф. Помимо достижений в живописи, она преуспела в кулинарном мастерстве: ее трапезу хвалили друзья и возлюбленные, а ее муж Альфред Штиглиц предлагал Джорджии открыть ресторан. В последние годы жизни она стала пионером движения за экологически чистую местную еду. О'Киф перешла на здоровое питание, основанное на овощах, которые она с любовью выращивала в своем саду Абикии, цельнозерновых, грецких орехах, финиках и домашнем йогурте. В ее рацион входили также овощные соки: излюбленным рецептом было смузи из сельдерея, моркови, петрушки и репы. Джорджия часто угощала ими своего садовника, объясняя: «ты будешь жить тем дольше, чем будешь здоровее».

Сама художница дожила до 98 лет. Она была уверена, что здоровое питание может вдохновлять на творчество и продуктивность. По словам Робин Ли, «О'Киф действительно считала, что если вы съели что-нибудь вкусное на завтрак, это может помочь вашей творческой работе, вашему самовыражению».

О'Киф была права: позже неоспоримую пользу здорового питания для продуктивности и творчества подтвердили врачи. Сегодня мы знаем о правильной диете гораздо больше, и гадать, какой завтрак поможет вам быть продуктивнее, нет необходимости. Нутрициологи уже вывели простую формулу, которая позволит сделать любой прием пищи полезным и эффективным.

**Совет по здоровому питанию: следуйте формуле [1:1:4](#) и будьте на пике творческой активности**

**Как справедливо считала Джорджия О'Киф, наш рацион напрямую отражается на активности и творческих способностях. Наверное, каждый слышал, что сладкое содержит глюкозу, которая нужна для мозга. Это так, только помимо нее многие сладости содержат и простые углеводы, которые откладываются в виде лишнего жира. Для того, чтобы качественно восполнить глюкозу, лучше питаться натуральными сладостями — например, фруктами или хорошей пастилой. Но больше, чем глюкоза,**



на нашу продуктивность влияют основные питательные компоненты. Те, кто пытался сесть за работу или учебу сразу после плотного ужина, понимают: тяжелая или неправильная еда вызывают сонливость и мешают свободному мышлению. Как же рассчитать прием пищи так, чтобы оставаться максимально продуктивным? На помощь приходит формула 1:1:4. Она гласит, что на 1 белок и 1 жирок должно приходиться 4 углевода — тогда избыток питательных веществ не осядет в виде лишних килограммов, а разум останется острым и незатуманенным. В соответствии с [рекомендациями](#) в сбалансированном рационе на каждую 1000 ккал должно приходиться 150 ккал — за счет белка, 300 ккал — за счет жира и 550 ккал — за счет углеводов. Вклад в суточную калорийность обеспечат: — 150 ккал: 4 ккал = 37,5 г белка; — 300 ккал: 9 ккал = 33,3 г жира; — 550 ккал: 4 ккал = 137,5 г углеводов. Таким образом соотношение белков, жиров и углеводов в граммах составляет 37,5 : 33,3 : 137,5, и при приведении к единице может быть выражено в виде [1:1:4](#). Если перевести это на язык еды, мы получим несколько простых правил. Для начала, в каждый прием пищи в нашей тарелке должно быть белковое блюдо — мясо, рыба, омлет, творог или каша. Это необходимо, чтобы восполнить суточную норму белка, равную 70–80 граммам.

Главное в правильном питании — не доверять мифам, а проверять факты. Чтобы разобраться в тонкостях здорового питания и выстроить правильный, сбалансированный рацион выбирайте только достоверные источники информации.

#### Приложение репродукций к теме:

- Ренессанс «Тайная вечеря», голландские и фламандские натюрморты, Сезанн «Персики и груши», Филиппо Томмазо Маринетти «Поваренная книга футуриста», работы фотографа Ли Миллера, Петров-Водкин «Селедка», Илья Машков «Советские хлебы», Владимир Вейнберг «Апельсины в черных бумажках на черном столе», картины

Уэйна Тибо, картины Энди Уорхола («Банки с супом Кэмпбелл»), работы Джорджии О'Киф.

### **III. Самостоятельная работа учащихся:**

**Учитель:** Мы с вами рассмотрели ряд примеров в поддержку и хорошего, и плохого питания и выделили 4 основным правила. Также у нас с вами четыре команды, каждая из которых выбирает себе по одному из них. Ваша задача- нарисовать/ проиллюстрировать ваше правило, работая в команде, чтобы закрепить полученные знания. Главное -выразить основную мысль и с помощью изображения донести ее другим командам. На всю работу у вас 20 минут.

### **IV. Подведение итогов и обсуждение результатов командной работы учащихся :**

**Учитель:** Давайте рассмотрим получившееся иллюстрации вместе.

-Получились ли они яркими, красочными понятными? Иллюстрируют ли они выпавшее команде правило правильного питания? Какой оценки заслуживает работа каждой из команд?

После обсуждения наших творческих работ, давайте поговорим о том, что нового мы сегодня узнали? Было ли интересно/сложно ? Какие правила правильного питания мы сегодня с вами изучили, рассмотрели? Как художники относились к еде?

**Ученики:** ведут обсуждение по поводу работ и темы, активно отвечают на поставленные вопросы.

Всем спасибо за занятие.