



ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «АЛГОРИТМ УСПЕХА»
БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Никитина Галина Павловна

**РАЗВИТИЕ СОТРУДНИЧЕСТВА ШКОЛЫ И СЕМЬИ
В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»**

сборник методических материалов
для учителей начальных классов



УДК 373.3
ББК 74.2+51.230
Н62

Рецензент:

Долженко Юлия Юрьевна, генеральный директор ООО «Совушка», кандидат педагогических наук.

Редакционная коллегия:

Квашина Анна Александровна, директор ОГАОУ ОК «Алгоритм Успеха»;
Мережко Елена Григорьевна, зам. директора ОГАОУ ОК «Алгоритм Успеха», почётный работник общего образования Российской Федерации.

Н62 Никитина Г.П. Развитие сотрудничества школы и семьи в рамках реализации программы «Разговор о правильном питании»: сборник методических материалов для учителей начальных классов Белгород: ОГАОУ ОК «Алгоритм Успеха», 2025. 30 с.

Программа «Разговор о правильном питании и ЗОЖ» направлена на формирование у детей осознанного отношения к здоровью через культуру питания. Успех программы зависит от тесного взаимодействия школы и семьи, так как привычки закладываются в домашней среде. Данная разработка предлагает комплекс мероприятий, вовлекающих родителей в образовательный процесс, что повышает эффективность формирования здорового образа жизни у детей.

Данное методическое пособие предназначено для учителей начальных классов, которые стремятся эффективно реализовать программу «Разговор о правильном питании» и укрепить сотрудничество между школой и семьёй. Программа направлена на формирование у детей осознанного отношения к здоровью через культуру питания, а её успех во многом зависит от вовлечённости родителей в образовательный процесс.

УДК 373.3
ББК 74.2+51.230
Н62

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «АЛГОРИТМ УСПЕХА»
БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

**РАЗВИТИЕ СОТРУДНИЧЕСТВА ШКОЛЫ И СЕМЬИ
В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»**

сборник методических материалов
для учителей начальных классов

Белгород

-2025-

СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	5
1. Краткое описание методики в рамках первой части программы «Разговор о правильном питании»	7
2. Тематическое планирование внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» (1 модуль) 2 класс.....	12
3. Семейная лаборатория здоровья: от тарелки до тренировки (методическая разработка занятия для семей в рамках программы «Разговор о правильном питании»)	15
4. Семейный марафон: здоровье в движении! (спортивно-оздоровительное мероприятие в рамках программы «Разговор о правильном питании»)	19
5. Поэтические произведения участников программы курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» .	22
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	24
ПРИЛОЖЕНИЕ	25

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Данное методическое пособие предназначено для учителей начальных классов, которые стремятся эффективно реализовать программу «Разговор о правильном питании» и укрепить сотрудничество между школой и семьёй. Программа направлена на формирование у детей осознанного отношения к здоровью через культуру питания, а её успех во многом зависит от вовлечённости родителей в образовательный процесс.

В пособии представлены:

- Методические материалы для проведения занятий, включая тематическое планирование, практические задания и интерактивные формы работы.
- Совместные мероприятия для детей и родителей, такие как кулинарные мастер-классы, спортивные эстафеты и семейные лаборатории здоровья, которые делают обучение увлекательным и практико-ориентированным.
- Инструменты вовлечения родителей: от информационных рассылок до онлайн-курсов и творческих проектов, помогающих семьям применять принципы здорового питания в повседневной жизни.

Интересные факты для учителей:

- Программа разработана при поддержке компании «Нестле» и Института возрастной физиологии под руководством академика М.М. Безруких.
- Включение игровых и проектных методов повышает мотивацию детей и делает обучение более эффективным.
- Совместные активности, такие как «Семейный марафон здоровья», не только укрепляют здоровье, но и способствуют сплочению семей.

Это пособие – ваш надёжный помощник в создании среды, где школа и семья вместе воспитывают культуру здоровья у детей. Готовьтесь к увлекательным урокам, которые вдохновят и детей, и их родителей!

Как эффективно реализовать программу «Разговор о правильном питании»?

1. Ознакомьтесь со структурой пособия

Пособие содержит:

- **Теоретическую основу** (цели, задачи программы, принципы взаимодействия с родителями).
- **Тематическое планирование** (34 занятия для 2 класса с указанием форм работы и участия родителей).
- **Готовые разработки занятий** (например, «Семейная лаборатория здоровья» и «Семейный марафон»).
- **Дополнительные материалы** (стихи, список литературы, приложения с фотографиями для вдохновения).

2. Начните с планирования

- Изучите **тематическое планирование** (стр. 12–14) и адаптируйте его под свой класс.
- Определите, какие **формы работы** (беседы, игры, эксперименты, проекты) лучше подходят для ваших учеников.
- Заранее спланируйте **участие родителей** (анкетирование, мастер-классы, совместные мероприятия).

3. Используйте интерактивные методы

- **Игры и эксперименты** («Опыт с йодом», «Квест «Тропа здоровья») помогают детям усваивать материал через практику.
- **Проектная деятельность** (например, «Семейная книга рецептов») развивает самостоятельность и вовлекает родителей.
- **Совместные мероприятия** (кулинарные мастер-классы, спортивные эстафеты) укрепляют связь семьи и школы.

4. Вовлекайте родителей

- **Информируйте** (через рассылки, родительские собрания, чаты).
- **Приглашайте к участию** (в мастер-классах, конкурсах, семейных днях здоровья).
- **Давайте практические задания** (составление меню, чтение этикеток, ведение «Дневника здоровья»).

5. Оценивайте результаты

- **Наблюдайте** за изменениями в привычках детей (например, выбирают ли они полезные перекусы).
- **Проводите рефлексии** (опросы, обсуждения, анкетирование родителей).
- **Фиксируйте успехи** (фотоотчёты, портфолио проектов, отзывы семей).

6. Адаптируйте под свои условия

- Если нет возможности провести кулинарный мастер-класс, замените его виртуальной экскурсией или конкурсом рисунков.
- Используйте **цифровые инструменты** (онлайн-квизы, Google-формы для обратной связи).

7. Делитесь опытом

- Обсуждайте успехи с коллегами на педсоветах.
- Публикуйте фотоотчёты в школьных соцсетях или на сайте.

Главное: сделайте программу живой и увлекательной – так дети и родители с радостью включатся в процесс!

1. КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ МЕТОДИКИ В РАМКАХ ПЕРВОЙ ЧАСТИ ПРОГРАММЫ «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

Необходимым условием выполнения требований Федеральной образовательной программы начального общего образования является образование детей в сфере здоровья. При формировании культуры здоровья как ценности одной из важных составляющих является культура питания.

В нашей школе программа «Разговор о правильном питании» реализуется с сентября 2019 года в начальной школе в 1-4 классах. Эта программа с первых шагов вызвала огромный интерес у младших школьников, родителей и педагогов нашей школы. Работа по данной программе требует комплексного подхода и включает в себя: внеклассные, интегрированные мероприятия, классный час с выходом на социально значимую деятельность и просветительскую работу с родителями, планирование результатов работы и оценку достижений обучающихся, воспитанников в соответствии с современными требованиями контроля и оценки ФОП.

Программа «Разговор о правильном питании» направлена на формирование у младших школьников основ культуры здорового питания, развитие навыков осознанного выбора продуктов и понимание значимости сбалансированного рациона для здоровья. Особое внимание уделяется вовлечению родителей в образовательный процесс, что способствует укреплению семейных ценностей и совместному формированию здоровых привычек.

Программа курса внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для учащихся 2 класса общеобразовательного учреждения составлена на основе программы курса «Разговор о правильном питании», допущенной Министерством образования Российской Федерации. Разработка и внедрение курса в работу школ осуществляется по инициативе и при спонсорской поддержке компании «Нестле». Программа разработана в Институте возрастной физиологии под руководством академика М.М. Безруких. Авторами программы являются М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева.

Программа состоит из трех модулей для разных возрастных групп: детей 6-8 лет (часть 1), подростков 9-11 лет и подростков 12-14 лет. Для реализации модулей подготовлены три учебно-методических комплекта. Учебно-методические комплекты данной программы размещены на сайте Нестле Правильное питание (<https://www.prav-pit.ru/teachers/about>) в разделе «Учителям». В УМК входят: (электронные) рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильном питании», методическое пособие для учителя, лифлет для родителей. Учебно-методический комплект включает 15 тем, направленных на формирование у учащихся основных представлений о правильном питании. Я приступила к реализации первой части программы «Разговор о правильном питании». Моя рабочая программа составлена на

основе Примерного тематического планирования программы «Разговор о правильном питании».

Цель программы: сформировать у младших школьников представление о принципах правильного питания и здорового образа жизни, а также вовлечь родителей в процесс воспитания культуры здоровья у детей.

Задачи программы:

- обучить детей основам сбалансированного питания и его влиянию на здоровье;
- развить у учащихся навыки осознанного выбора продуктов и составления рациона;
- сформировать у детей понимание важности режима питания и гигиены приёма пищи;
- вовлечь родителей в образовательный процесс через совместные мероприятия и проекты, направленные на укрепление культуры здоровья в семье.

Формат вовлечения и участия родителей. Для эффективной реализации программы предусмотрены следующие формы взаимодействия с родителями.

Совместные проекты:

- дети вместе с родителями разрабатывают и представляют проекты на темы, связанные с правильным питанием, например, «Семейная книга рецептов здоровых блюд»;
- мастер-классы и кулинарные мастерские: организация совместных кулинарных занятий, где семьи готовят полезные блюда и обсуждают их питательную ценность;
- информационные рассылки и консультации: предоставление родителям материалов о принципах здорового питания и рекомендаций по организации рациона ребёнка;
- участие в классных мероприятиях: приглашение родителей на тематические уроки, конкурсы и праздники, посвященные здоровому образу жизни.

Организация онлайн-курсов и вебинаров для родителей по правильному питанию и здоровому образу жизни. Такие мероприятия помогут родителям получить ценные знания и советы от экспертов, а также научиться применять эти знания на практике.

Возможный пример расписания курса:

Модуль 1: Основы правильного питания

Занятие 1: Основные принципы здорового питания для детей.

Занятие 2: Составление меню для разных возрастных групп.

Занятие 3: Практическое занятие по приготовлению полезных блюд.

Модуль 2: Физическая активность и здоровье

Занятие 4: Важность физической активности для детей.

Занятие 5: Семейные виды спорта и активные игры.

Занятие 6: Как мотивировать ребенка заниматься спортом?

Модуль 3: Психология здорового образа жизни

Занятие 7: Формирование здоровых привычек у детей.

Занятие 8: Как справляться с капризами и отказами от еды.

Занятие 9: Роль семьи в поддержке здорового образа жизни.

Такой подход позволит создать интересный и полезный образовательный проект, который поможет родителям лучше заботиться о здоровье своих детей.

Формирование культуры здоровья у детей. Программа направлена на формирование у детей устойчивых привычек здорового питания через:

- практические занятия: уроки, на которых дети учатся составлять меню, выбирать полезные продукты и понимать значение различных питательных веществ.
- игровые формы обучения: использование игр, викторин и ролевых ситуаций для закрепления знаний о правильном питании.
- проектная деятельность: разработка и презентация проектов, связанных с темой здоровья и питания.
- самоанализ и рефлексия: обсуждение с детьми их пищевых привычек и совместный поиск путей их улучшения.

Системность педагогической модели и вовлечение родителей.

Предложенная педагогическая модель основана на системном подходе.

Последовательность и преемственность: постепенное усложнение тематики занятий и закрепление ранее изученного материала.

Интеграцию с другими предметами: связь темы правильного питания с уроками окружающего мира, физической культуры и другими дисциплинами.

Активное участие родителей: регулярное вовлечение семей в образовательный процесс через разнообразные формы взаимодействия.

Оценку и мониторинг: постоянный анализ результатов обучения и корректировка программы в соответствии с потребностями учащихся и их семей.

Новизна и оригинальность.

Уникальность данной программы заключается в интеграции образовательного процесса с семейными ценностями и традициями. Вовлечение родителей не только обогащает учебный процесс, но и способствует укреплению семейных связей, совместному формированию здоровых привычек и созданию благоприятной среды для развития ребёнка.

Методические инструменты привлечения внимания родителей.

Информационные буклеты: регулярное распространение материалов, объясняющих важность правильного питания и здорового образа жизни.

Семейные дни здоровья: проведение специальных дней, посвящённых здоровому образу жизни, где семьи могут участвовать в спортивных мероприятиях и мастер-классах.

Онлайн-курсы и вебинары: организация образовательных курсов для родителей, где эксперты делятся знаниями о правильном питании и здоровом образе жизни.

Флешмобы и акции. Проведите флешмоб участников «День правильного питания», где каждая семья делится фотографиями. Это не только привлечёт внимание, но и станет источником вдохновения для других участников.

Возможные приемы и средства программы.

Практические занятия с вовлечением семей:

1. Кулинарный мастер-класс «Здоровый перекус»
 - Родители и дети готовят полезные блюда (смузи, овощные роллы).
 - Обсуждение принципов выбора продуктов.
 - Семейный проект «Витаминная корзина»
 - Каждая семья создает презентацию о сезонных фруктах/овощах.
 - Итог: сборник рецептов с фото от семей.
2. Квест «Тропа здоровья»
 - Станции с заданиями: расшифровать состав продукта, составить меню на день, определить «суперфуды».
 - Участвуют команды «родитель/ребенок».
3. Родительско-детский тренинг «Меню для чемпионов»
 - Диетолог объясняет основы баланса БЖУ.
 - Семьи составляют индивидуальное меню и защищают его.
4. День здоровья в школе
 - Ярмарка полезных продуктов (родители организуют стенды).
 - Спортивные эстафеты и дегустация блюд от семей.

Игры для семейного участия

1. «Что? Где? Когда?» (питательная версия)
 - Команды родителей и детей отвечают на вопросы о витаминах, мифах о еде, пищевой пирамиде.
2. Ролевая игра «Супермаркет здоровья»
 - Семьи получают «продуктовую корзину», анализируют её состав, заменяют вредные продукты на полезные.
3. Настольная игра «Путь к здоровью»
 - Родители и дети совместно создают игру с карточками-заданиями (например: «Придумай рецепт из гречки», «Назови 5 источников кальция»).

Методические инструменты для привлечения родителей

1. Родительский клуб «ЗОЖ-эксперт»
 - Регулярные встречи с нутрициологами, психологами, спортсменами.
 - Формат: дискуссии/практикумы (например, «Как победить тягу к сладкому»).
2. Интерактивные консультации
 - Видеоролики от детей («Почему я люблю брокколи?») в родительских чатах.
 - Онлайн-тесты («Насколько вы ЗОЖ-родитель?»).
3. Семейный дневник здоровья

- Трекер питания и физической активности с заданиями: «Приготовьте ужин вместе», «Сфотографируйте полезный завтрак».
4. Обратная связь через гугл-формы
 - Анкетирование: «Что изменилось в вашем рационе?», «Какие темы интересны для обсуждения?».
 5. Школьный блог/Telegram-канал
 - Рубрики: «Рецепт недели от семьи Петровых», «Лайфхаки от шеф-повара».
 6. Совет родителей-активистов
 - Родители помогают организовать мероприятия (например, фестиваль соков или конкурс на лучший ланч-бокс).

Ожидаемые результаты

- Повышение вовлеченности родителей в программу (не менее 85% семей).
- Увеличение числа детей, соблюдающих режим питания.
- Создание банка семейных практик по ЗОЖ для использования в школе.
- Реализация данных инструментов и мероприятий обеспечит системный подход к формированию культуры здоровья, где школа и семья выступают партнёрами.

**2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»
(1 МОДУЛЬ) 2 КЛАСС
(в неделю – 1 час, в год – 34 часа)**

Формы работы: беседа, интерактивная игра, исследовательская работа «Где живут витамины?», эксперимент «Польза чистой воды», кулинарный мастер-класс; ролевая игра, мозговой штурм

Материалы: презентация, карточки с продуктами; распечатки с примерами рационов; таблицы с витаминами; колбы с фильтрованной и неочищенной водой; национальные блюда; плакаты с пирамидами питания; эко-упаковка, натуральные продукты; карточки с аллергенами; пример школьного меню; сертификаты, подарки; инфографика о связи еды и настроения

№	Тема занятия	Основные понятия	Участие родителей	Количество часов	Дата проведения	
					план	факт
1. Если хочешь быть здоровым (1 час)						
1	Введение в программу. Что такое правильное питание?	Основные группы продуктов, пищевые привычки	Анкетирование родителей о привычках питания	1	05.09.2024	
2. Самые полезные продукты (4 часа)						
2	Полезные и вредные продукты	Польза и вред различных продуктов	Конкурс «Полезная корзина» (совместно с родителями)	1	12.09.2024	
3	Национальные кухни	Особенности питания разных народов	Совместное приготовление блюда дома	1	19.09.2024	
4	Витамины и их значение	Группы витаминов, источники	Домашнее задание «Меню на неделю» (совместно с родителями)	1	26.09.2024	
5	Вода – источник жизни	Значение воды, норма потребления	Презентация семейных проектов о воде	1	03.10.2024	
3. Кто умеет жить по часам (4 часа)						
6	Гигиена питания	Чистые руки, обработка продуктов	Проверка знаний в семье	1	10.10.2024	
7	Режим питания школьника	Завтрак, обед, ужин – их значение	Проведение родительского собрания «Здоровый рацион ребенка»	1	17.10.2024	
8	Культура питания	Этикет, сервировка	Семейный ужин с правилами этикета	1	24.10.2024	
9	Сбалансированное питание	Принципы составления рациона	Родительское собрание	1	07.11.2024	
4. Удивительные превращения (2 часа)						
10	Полезный перекус	Легкие и полезные закуски	Родители участвуют в	1	14.11.2024	

№	Тема занятия	Основные понятия	Участие родителей	Количество часов	Дата проведения	
					план	факт
			конкурс рецептов			
11	Осознанный выбор продуктов	Чтение этикеток	Родители помогают анализировать покупки	1	21.11.2024	
5. Что помогает быть сильным и ловким (6 часов)						
12	Экологичность питания	Органические продукты, упаковка	Совместный эко-маркет	1	28.11.2024	
13	Пищевая аллергия	Причины, симптомы	Опрос среди родителей	1	05.12.2024	
14	Самостоятельное приготовление еды	Базовые навыки готовки	Родители готовят с детьми	1	12.12.2024	
15	Рацион школьника	Полезные школьные обеды	Родительский совет	1	19.12.2024	
16	Итоговое занятие	Подведение итогов	Семейный конкурс блюд	1	26.12.2024	
17	Семейный марафон: здоровье в движении!	физическое здоровье, спортивные активности, досуг	Создать позитивный опыт семейного досуга	1	09.01.2025	
Влияние питания на настроение (7 часов)						
18	Введение в тему: Питание и настроение	Влияние питания на психоэмоциональное состояние.	Обсуждение с родителями, опрос о привычках питания семьи	1	16.01.2025	
19	Основные группы продуктов	Белки, жиры, углеводы, витамины, минералы	Примеры любимых блюд родителей	1	23.01.2025	
20	Как еда влияет на нашу психологию	Серотонин, эндорфины, дофамин и их связь с питанием	Запросить у родителей поделиться личным опытом	1	30.01.2025	
21	Здоровое питание для улучшения настроения	Принципы сбалансированного питания.	Организация совместного приготовления пищи	1	06.02.2025	
22	Питание и стресс	Как стресс влияет на выбор пищи и как еда может снизить стресс	Анкета для родителей о стрессовых факторах в семье	1	13.02.2025	
23	Семейная лаборатория здоровья: от тарелки до тренировки	Составление меню с учетом влияния на настроение. Рационального питания	совместная деятельность детей и родителей освоении принципов здорового питания и активного образа жизни.	1	20.02.2025	
24	Итоговое занятие: Рефлексия	Подведение итогов, обсуждение изменений в привычках питания	Обсуждение результатов с родителями, мероприятия	1	27.02.2025	
Мифы о питании (8 часов)						

№	Тема занятия	Основные понятия	Участие родителей	Количество часов	Дата проведения	
					план	факт
25	Введение в тему: Мифы о питании	Что такое мифы о питании, их формация и влияние на поведение	Опрос родителей о их представлениях о питании	1	06.03.2025	
26	Миф: «Углеводы - враги»	Роль углеводов в рационе, разница между простыми и сложными углеводами	Обсуждение с родителями, какие углеводы они считают полезными	1	13.03.2025	
27	Миф: «Белки нужно есть в больших количествах»	Потребность организма в белках, источники белка	Запросить у родителей их белковые предпочтения	1	20.03.2025	
28	Миф: «Все жиры вредны»	Полезные и вредные жиры, их роль в организме	Обсуждение с родителями о жирах в их рационе	1	27.03.2025	
29	Миф: «Очистительные диеты полезны»	Обсуждение детокс-диет, их реальная роль и влияние	Испытания родителей на детокс-диетах и их результаты	1	03.04.2025	
30	Миф: «Необходимо есть часто, чтобы разогнать метаболизм»	Факторы, влияющие на метаболизм, частота питания	Попросить родителей поделиться своим опытом частоты приема пищи	1	10.04.2025	
31	Последствия мифов: Распространенные ошибки в питании	Как мифы о питании влияют на здоровье и благополучие	Обсуждение с родителями о случае здорового питания в их семье	1	17.04.2025	
32	Практическая работа. Кулинарная студия «Блюда от шефа»	Кулинарная студия	Совместная разработка меню с родителями	1	24.04.2025	
33	Конкурс салатов и бутербродов	Группы витаминов, источники	Совместная разработка меню салатов и бутербродов с родителями	1	15.05.2025	
34	Итоговое занятие: Рефлексия	Подведение итогов, обсуждение тем, которые вызвали наибольший интерес	Роль родителей в формировании правильного взгляда на питание	1	22.05.2025	

3. СЕМЕЙНАЯ ЛАБОРАТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ: ОТ ТАРЕЛКИ ДО ТРЕНИРОВКИ (методическая разработка занятия для семей в рамках программы «Разговор о правильном питании»)

Цель: создать условия для совместной деятельности детей и родителей в освоении принципов здорового питания и активного образа жизни.

Задачи:

- познакомить семьи с основами рационального питания через интеграцию знаний (биология, химия, физическая культура);
- развить навыки анализа пищевых привычек.
- стимулировать совместное планирование здорового меню и физической активности.

Оборудование:

- наборы продуктов (овощи, фрукты, крупы, упаковки с этикетками);
- реактивы: йод, тест-полоски для глюкозы;
- плакаты: «Пищевая пирамида», «Режим дня», шаблоны меню;
- видеоролик о ЗОЖ, ноутбук, проектор;
- кухонные принадлежности для мастер-класса, коврики для йоги.

Ход занятия

1. Вводная часть (15 минут)

Учитель:

«Здравствуйте, юные учёные и их главные помощники-родители! Сегодня мы превратим наш класс в настоящую лабораторию здоровья! Мы будем разгадывать тайны продуктов, проверять, что скрывают яркие упаковки, и создадим суперменю для вашей семьи!

А ещё - узнаем, как превратить зарядку в веселое приключение! Готовы к экспериментам и открытиям? Тогда дружно кричим: «Здоровье - в наших руках!»

(Дети и родители повторяют речёвку)

Мотивация:

Просмотр видео (3–5 минут) о том, как правильное питание и спорт помогают детям побеждать в конкурсах, а родителям - успевать на работе.

Вопрос для обсуждения: «Что важнее для здоровья: тарелка полезной еды или часовая тренировка? А может, они друзья?»

Короткие ответы, подведение итога: «И то, и другое – как крылья у птицы!».

2. Интегрированный блок (30 минут)

Биология, химия:

Опыт 1: «Что внутри продукта?»

Учитель:

«А теперь - время детективов! Возьмите лупы, йод и тест-полоски! Наша задача - раскрыть секреты продуктов. Например, крахмал – это скрытый «невидимка». Капните йод на хлеб - он станет синим! А сахар? Его выдадут полоски. Давайте проверим, кто прячет больше всего сахара: ваш любимый сок или скромный творог? Вперед, Шерлоки!»

Инструкция:

1. Проверка на крахмал: йод, картофель, хлеб, яблоко.
2. Тест на сахар: полоски, сок, молоко, йогурт.

Обсуждение:

«Почему в йогурте с ягодой сахара больше, чем в натуральном? Как это влияет на нашу энергию?»

Опыт 2: «Йогурт: натуральный и с добавками»

Учитель:

«Теперь устроим битву йогуртов! На ринге - скромный «натуральный» против яркого «фруктового». Кто победит? Проверим сахар, добавки и... ваш вкус! Сюрприз: иногда простой йогурт с ягодами от мамы вкуснее магазинного!»

Вывод:

Натуральный йогурт содержит меньше сахара и добавок.

Обсуждение: «Как читать этикетки?»

Учитель:

«А теперь - секретная миссия: расшифруем код производителей! Видите, надпись: «Е-шки»? Не все они страшные! Например, Е300 – это витамин С, а Е440 - пектин из яблок. Но! Если в составе сахар стоит на первом месте – это тревожный звоночек.

Ваша задача: найти на упаковках «хитрые» названия сахара: глюкоза, фруктоза, сироп. Кто найдёт больше за 2 минуты? На старт!»

Практика:

Семьи изучают этикетки продуктов из набора, выделяют спорные компоненты.

Вопрос: «Какой продукт из вашей корзины самый «честный?»»

Обществознание, физкультура: Игра «Семейный рацион»

Учитель: «Теперь вы - супергерои-диетологи! Ваша миссия: составить меню на день так, чтобы семья была сытой, бодрой и здоровой. Используйте карточки продуктов и пищевую пирамиду.

А потом - защитите свой выбор! Например, почему вы взяли гречку, а не макароны? Потому что в гречке есть железо для силы? Или потому, что она не вызывает сонливости? Ваши аргументы нас интересуют!»

Правила:

Семьи составляют меню, опираясь на пищевую пирамиду.

Защита проектов:

Пример вопроса: «Почему вы выбрали рыбу, а не колбасу?»

Пример аргумента: «В рыбе есть омега-3 для мозга, а в колбасе - скрытые жиры».

Бонус: За каждый научный факт - звезда «Эксперт ЗОЖ».

3. Практикум (25 минут)

Кулинарный мастер-класс: Фруктово-овощные шашлычки с йогуртовым соусом

Учитель: «Внимание, кулинарный батл! Дети режут бананы и яблоки (пластиковыми ножами), родители - огурцы и морковь. Чья команда сделает самые красивые шашлычки? А соус? Смешайте йогурт с укропом – это вкуснее майонеза! Готовы? На старт!»

Ингредиенты:

Огурцы, морковь, бананы, яблоки, йогурт, укроп.

Физкультминутка: Семейная йога

Учитель: «А теперь - перерыв на суперзарядку! Родители и дети в паре: поза «дерева» - чтобы стать неустойчивыми, как дуб! Поза «кобры» - чтобы быть гибкими, как змея!

Кто продержится дольше? Считаем до 20!»

Инструкция:

Поза «дерева»: стоя, нога на внутренней стороне бедра.

Поза «кобры»: прогиб из положения лежа.

4. Рефлексия (20 минут)

Создание «Семейного кодекса здоровья»

Учитель: «Уважаемые семьи, вы сегодня - молодцы! Но чтобы закрепить успех, создадим ваш личный «Кодекс супергероев». Напишите три правила, которые сделают вашу семью ещё здоровее.

Например:

1. «Едим радугу» - 5 овощей/фруктов в день.

2. «Зарядка-обнимашка» - 10 минут утром вместе.

3. «Сахарный детектив» - читаем этикетки в магазине.

Украстье плакат наклейками-эмодзи! А потом - громко зачитайте свой кодекс!»

Пример кодекса:

1. Пьем воду вместо сладких напитков.

2. 30 минут активных игр ежедневно.

3. Фрукты вместо конфет на перекус.

Домашнее задание:

«Дневник семейных достижений» отмечать дни соблюдения правил из кодекса.

Совет педагога: «Разместите кодекс на холодильнике и устраивайте «семейные челленджи»! Кто выполнит все правила за неделю - получает приз: поход в парк или настольную игру!»

Итог занятия:

«Спасибо, что были сегодня настоящей командой! Помните: здоровье - это не скучные правила, а весёлые привычки. До встречи на новом приключении!»

Все участники хлопают в ладоши и кричат: «Мы – за ЗОЖ!»

Примечания для педагога:

Для опытов заранее подготовить образцы продуктов и реактивы.

На мастер-классе использовать пластиковые ножи и разделочные доски.

В рефлексии акцентировать внимание на позитивных изменениях:
«Какое правило будет самым вкусным? А самым весёлым?».

Добавить фоновую музыку во время творческих заданий для создания атмосферы.

4. СЕМЕЙНЫЙ МАРАФОН: ЗДОРОВЬЕ В ДВИЖЕНИИ! (спортивно-оздоровительное мероприятие в рамках программы «Разговор о правильном питании»)

Цель: укрепить физическое здоровье через совместные спортивные активности.

Задачи:

- показать связь питания и энергии для занятий спортом;
- создать позитивный опыт семейного досуга.

Оборудование:

- эстафетные палочки, мячи, обручи, скакалки, мешочки с крупой (гречка, овсянка).
- -карточки с вопросами о питании, фруктовые корзинки для наград.
- зона для пикника: вода, фрукты, орехи, цельнозерновые снеки.
- плакаты с буквами (А-Я), стаканы пластиковые, секундомер.

Ход мероприятия

1. Открытие

Учитель:

«Добрый день, дорогие семьи! Сегодня мы не просто соревнуемся - мы учимся быть командой, где здоровье и радость становятся общим делом.

Помните: ваши мышцы любят движение, а организм – полезную еду. Сегодня вы узнаете, как они работают вместе! Готовы к марафону? Начнём с разминки зарядимся энергией!»

Разминка:

Танцевальный флешмоб под музыку.

Упражнения на растяжку в парах (родитель/ребенок):

Наклоны, круговые движения руками, прыжки на месте.

2. Эстафеты

1) «Витаминная эстафета»

Задача: перенести фрукты (яблоки/апельсины) через полосу препятствий (конусы, тоннель).

После финиша: ответить на вопрос о витаминах (например, «Какой витамин в апельсине защищает от простуды?») Ответ: С).

2) «Спортивный микс»

Родители: Приседания с мячом (10 раз).

Дети: Прыжки через скакалку (15 раз).

Правило: Команда финиширует, когда оба задания выполнены.

3) «Энергия злаков»

Задача: перенести мешочки с крупой (символ полезных углеводов) на голове, не уронив.

Образовательный элемент: «Почему каши дают энергию на весь день?» (Ответ: медленные углеводы).

4) «Водный баланс»

Задача: передать стакан воды по цепочке (родитель-ребенок-родитель), не пролив.

Факт: «Вода улучшает работу мозга и мышц.

5) «Здоровые привычки»

Пантомима: изобразить здоровую привычку (чистка зубов, зарядка, регулярный сон).

Соперники угадывают.

6) «Спортивная азбука»

Задача: выстроить буквы из плакатов в слово, связанное с ЗОЖ (например, «СПОРТ», «ФРУКТ»).

Бонус: сделать упражнение на букву (С - сесть, П - прыжок).

7) «Семейная растяжка»

Упражнение: Родитель и ребенок садятся спиной друг к другу и тянутся вперед, держась за руки.

Цель: удержать позу 20 секунд.

3. ЗОЖ-квиз (15 минут)

7 вопросов для семей:

1. «Сколько овощей нужно съесть в день?» (400 г, по рекомендации ВОЗ).
2. «Какой напиток лучше всего утоляет жажду?» (Вода).
3. «Почему сон важен для здоровья? (Восстанавливает силы, укрепляет иммунитет).
4. «Какое упражнение улучшает осанку?» (Планка, плавание).
5. «Лучшее время для зарядки?» (Утро, чтобы зарядиться энергией).
6. «Почему завтрак нельзя пропускать?» (Запускает метаболизм).
7. «Какие продукты богаты белком?» (Творог, яйца, рыба).

4. Кульминация: «Семейный триатлон»

1. Бег вокруг стадиона (родитель/ребенок держатся за руки).
2. «Полезный обед»: собрать пазл из продуктов пищевой пирамиды.
3. Творческий конкурс: изобразить пантомимой правило из «Семейного кодекса здоровья».

5. Закрытие

Учитель: «Вы сегодня доказали, что здоровье – это весело и объединяет! Пусть эти игры станут началом ваших семейных традиций. Помните: даже 15 минут зарядки в день творят чудеса!»

Награждение:

Номинации:

«Самая дружная семья» (сертификат в бассейн).

«Знатоки питания» (книга рецептов ЗОЖ).

«Спортивные рекордсмены» (набор для пикника).

Совместный пикник:

Обсуждение: «Какая эстафета запомнилась больше всего? Какие привычки внедрите дома?»

Дополнительные рекомендации:

Для учащихся: заменить прыжки на скакалке на упражнение «Гусеница» (ползание через обруч).

Безопасность: использовать пластиковую посуду в эстафетах с водой.

Декорации: оформить зону плакатами с мотивирующими цитатами («Здоровье – это не цель, а образ жизни!»).

Итог: Мероприятие сочетает спорт, обучение и семейное взаимодействие, делая ЗОЖ увлекательным приключением!

**5. ПОЭТИЧЕСКИЕ ПРОИЗВЕДЕНИЯ УЧАСТНИКОВ
ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»
(стихи учащихся 3 «М» класса (2025 год) и 3 «Б» класса (2021 год),
классный руководитель Никитина Галина Павловна)**

Егор Скоробогатов

Важно спортом заниматься
Даже в холод и жару!
С ленью лучше нам расстаться,
Чем лежать тут поутру.

Спорт – не просто развлечение,
Это жизни верный путь.
Бег, зарядка и скакалка –
Вот отличный наш союз!

Глеб Алифанов

Быть здоровым – это модно!
Жить активно и свободно!
Быть красивым, озорным,
Сильным, ловким, заводным!

И культурным, театральным,
И немножко музыкальным!
Закаленным быть прекрасно,
Ведь нам это всё подвластно.

Никифоров Коля

Спорт – это радость, бодрость и сила.
Это здоровье, это красиво.
Прыгать, бегать или нырять -
Каждый может спортивнее стать.

Характер и волю он закаляет.
Стремление к победе он развивает.
Выбери спорт себе по душе!
Здоровым не станешь, играя в планшет.

Дьячкова Полина

Спорт нам ловкость развивает,
Быть здоровым помогает.
Здесь легко вам дать ответ:
Нужен допинг или нет?

Никитина Галина Павловна

Смех здоровье улучшает,
Жизнь намного продлевает.
Будем мы смеяться чаще,
Жизнь со смехом станет слаще.

Лес осенний так чудесен!
Его воздух всем полезен.
По тропинке пробежимся,
Красотою насладимся!

Здесь с мячом можно играть,
Листья веером бросать.
А потом пройтись по ним,
Разноцветным, золотым.

Спорт, учеба и семья –
Вот что главное, друзья!
Вместе мы преодолеем
Все преграды, не робея.

А родители примером
Служат вам во всех делах.
Бег, зарядка, тренировки
Не берёт их вовсе страх.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Разговор о здоровье и правильном питании: методическое пособие для учителя. М.: Абрис, 2019, 80 с.
2. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Разговор о здоровье и правильном питании: рабочая тетрадь. Часть 1. М.: NESTLE, 2020, 55 с.
3. Герасименко Н.В. Формирование культуры здоровья, культуры питания у обучающихся, воспитанников: теория и практика. Самара, 2016.
4. Гращенко А.В. Культура питания в дошкольной образовательной организации / А.В. Гращенко, Н.А. Долгушина // Образование и воспитание. 2023. № 5 (46). С. 5-7.
5. Программа о правильном питании / Здоровые дети. URL: <https://www.prav-pit.ru/teachers/about> (дата обращения: 25.08.2024).
6. Шурыкина Т.С. Методическая разработка внеурочного занятия во 2-м классе на тему «Полезные продукты» /Т.С. Шурыкина, Л.А. Василенко, Е.Н. Московченко // Школьная педагогика. 2023. № 3 (29). С. 17-20.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Фотогалерея











