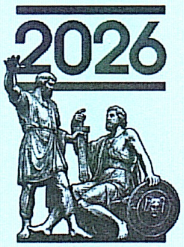
Ростов-на-Дону 2026 № 1

ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ



Практические СОВЕТЫ УЧИТЕЛЮ

Методический журнал

Проектирование образовательного процесса в начальной школе

Практические
СОВЕТЫ УЧИТЕЛЮ

Методический журнал

Издается с декабря 1998 года

№ 1 (300)

Учредитель: Государственное автономное учреждение дополнительного профессионального образования Ростовской области «Институт развития образования»

2026

Редакционная коллегия
Е.Е.Алимова, И.П.Галий, И.Н.Кириленко, Т.Ф.Пожидаева, И.Р.Ратке, А.В.Тищенко, Н.А.Шамшина

Номер подготовлен кафедрой дошкольного и начального образования

Над номером работали:
Редактор: *О.Н.Волкова*
Компьютерный набор и верстка: *Н.В.Кардашева*

Печать: *И.В.Юнин*

Сдано в набор 02.02.2026.
Подписано в печать 24.02.2026.
Дата выхода в свет 10.03.2026.
Усл. печ. л. 8,0. Уч.-изд. л. 7,5.
Тираж 100 экз. Заказ № 7.

Адрес редакционно-издательского центра ГАУ ДПО РО ИРО:
344011, Ростов-на-Дону, пер. Гвардейский, 2.
Телефон 307-55-53.
12+

E-mail: info@iro61.ru
https:// iro61.ru

© Государственное автономное учреждение дополнительного профессионального образования Ростовской области «Институт развития образования», 2026

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

СИСТЕМА ОЦЕНКИ И КОНТРОЛЯ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Пожидаева Т.Ф.
Система текущего оценивания планируемых результатов освоения образовательной программы начального общего образования обучающимися 3

ОКРУЖАЮЩИЙ МИР

Кожанова Е.В.
Основы растениеводства.
Модуль рабочей программы. 4 класс 35

ТРУД (ТЕХНОЛОГИЯ)

Маркина Т.В.
Юные агрономы. Модуль рабочей программы.
3 – 4 классы 45

ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Кожанова Е.В.
Культура здорового питания. Рабочая программа общеинтеллектуального направления.
1 – 4 классы 52

Маркина Т.В.
Занимательная грамматика. Рабочая программа общеинтеллектуального направления.
2 класс 63

НАШИ АВТОРЫ 76

ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

КУЛЬТУРА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Рабочая программа общеинтеллектуального направления

1 – 4 классы

Е.В. Кожанова

Пояснительная записка

Нормативные акты и учебно-методические документы, на основании которых разработана рабочая программа.

Данная рабочая программа по внеурочной деятельности для начальной школы составлена на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).
- Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.3/2.4.3590-20), регулирующих организацию питания детей в образовательных организациях.
- Положения о составлении рабочих программ в МБОУ Займо-Обрывская СОШ Азовского района.
- Учебного плана МБОУ Займо-Обрывская СОШ Азовского района на 2025/2026 учебный год.

Программа также учитывает рекомендации Министерства здравоохранения Российской Федерации по организации здорового питания детей.

Программа по здоровому питанию для младших школьников должна быть простой, понятной и увлекательной. Она должна формировать правильные пищевые привычки и прививать любовь к здоровой пище. Программа включает теоретический материал, практические занятия и игровые элементы, направленные на закрепление полученных знаний.

Цель: формирование у обучающихся начальных классов устойчивой мотивации соблюдать принципы рационального питания, способствующие укреплению физического и психического здоровья, повышению работоспособности и успешному обучению.

Задачи:

- повышение уровня информированности обучающихся о значимости полноценного питания;
- развитие умения самостоятельно выбирать здоровые продукты и составлять правильный рацион;
- воспитание бережного отношения к собственному организму;
- совершенствование гигиенической культуры обучающихся через формирование навыков личной гигиены перед приемом пищи;
- развитие коммуникативных способностей и навыков сотрудничества в процессе коллективных мероприятий.

Актуальность данной программы состоит в том, что здоровое питание является одним из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Современный образ жизни часто сопровождается потреблением большого количества нездоровых продуктов, неправильным режимом питания и недостатком физической активности. Это негативно сказывается на здоровье детей, что приводит к различным заболеваниям, таким как ожирение, сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания. Поэтому формирование правильных пищевых привычек у детей младшего школьного возраста становится важной задачей для образовательной системы.

Принцип построения программы заключается в: доступности изложения материала, игровой форме подачи учебного материала, участии родителей в образовательном процессе, индивидуализации подходов к каждому ребенку, регулярности занятий и контроле усвоения материала.

Ценностные ориентиры программы основываются на принципах гуманизма, уважения к индивидуальности каждого ученика, бережного отношения к природе и заботы о своем здоровье.

Новизна программы заключается во включении элементов интерактивного взаимодействия с детьми, в использовании современных методик воспитания здоровых привычек, проведении тематических конкурсов и соревнований, направленных на привлечение внимания к вопросам питания.

Виды деятельности обучающихся и формы проведения занятий: групповая работа; дискуссии; экскурсии; мастер-классы; проектные задания; конкурсы рисунков и плакатов; театрализованные представления; сюжетно-ролевые игры.

Результаты освоения программы.

По окончании курса обучающиеся будут владеть основными знаниями о правилах здорового питания, уметь применять полученные знания на практике, осознавать ценность здоровья и ответственность за свое самочувствие.

Личностные результаты:

- воспитание чувства ответственности за собственное здоровье;
- стремление вести здоровый образ жизни;
- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;
- умение сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Культура здорового питания», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметные результаты:

Коммуникативные УУД:

В 1 – 2 классах:

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
- владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе инструменты ИКТ и дистанционного общения.

В 3 – 4 классах:

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
- владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- формулирование собственного мнения;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- понимание возможности существования у других людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;

- умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.

Регулятивные УУД:

В 1 – 2 классах:

- понимание и сохранение учебной задачи;

- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения поставленной задачи;

- осуществление итогового и пошагового контроля по результату.

В 3 – 4 классах:

- понимание и сохранение учебной задачи;

- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения поставленной задачи;

- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в выполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;

- способность контролировать соблюдение режима питания, анализировать собственные предпочтения и корректировать поведение.

Познавательные УУД:

- получение базовых знаний о питании, понимании роли питательных веществ в жизнедеятельности организма;

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета;

- осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

- построение сообщения в устной и письменной формах;

- смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов).

Предметные результаты:

- знание правил и основ рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;

- навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни;

- умение определять полезные продукты питания;

- знание структуры ежедневного рациона питания;

- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;

- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее привычных продуктов питания.

Количество учебных часов, на которое рассчитана рабочая программа в соответствии с учебным планом.

Реализуется в течение четырех лет. Занятия проводятся еженедельно на протяжении всего учебного периода.

На изучение данного курса на уровне начального общего образования в 1 – 4 классах отводится 1 час в неделю (34 часа в год). Всего с 1 – 4 классы – 136 часов.

Программа предназначена для активного вовлечения учеников в процесс изучения основ здорового питания, воспитания ответственности за состояние собственного здоровья и способствует созданию условий для гармоничного развития ребёнка.

Содержание рабочей программы по формированию культуры здорового питания для обучающихся 1 – 4 классов представлено следующим образом.

I. Теоретико-познавательная часть.

1. *Введение в основы правильного питания.*

Что такое пища и зачем мы едим?

Какие вещества содержатся в продуктах и какую роль играют белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества?

Организация правильного режима питания: частота приёмов пищи, количество порций, перерывы между едой.

2. *Изучение групп продуктов питания.*

Молочные продукты: польза молока, кефира, йогурта, сыра и творога.

Мясные и рыбные продукты: употребление мяса птицы, говядины, рыбы и морепродуктов.

Хлебобулочные изделия и крупы: влияние риса, гречки, овсянки, хлеба и макаронных изделий на организм.

Овощи и фрукты: разнообразие растительных продуктов, польза антиоксидантов и клетчатки.

Напитки: чистая вода, компоты, чай, соки, кисломолочные напитки.

3. *Разнообразие питания.*

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика.

4. *Гигиена питания и приготовление пищи.*

Гигиена школьника. Чистка зубов и мытьё рук перед едой.

Здоровье – это здорово! Хранение продуктов и приготовление пищи: свежесть и качество продуктов. Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления.

Простые рецепты приготовления вкусных и полезных блюд.

Всё ли полезно, что в рот полезло? Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

5. *Причины отказа от вредных продуктов.*

Последствия чрезмерного употребления сладостей, жирной и соленой пищи.

Проблемы избыточного веса и диабета, вызванные неправильным питанием.

Предотвращение болезней путём изменения диеты.

6. *Этикет*.

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам «спасибо». Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.

Вкусные традиции моей семьи.

7. *Рацион питания*.

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб – всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день. Из истории русской кухни.

II. Практическая часть.

1. *Планирование индивидуального рациона*.

Составление собственного меню на день или неделю с помощью учителя.

Оценка соответствия рациона требованиям здорового питания.

2. *Проведение кулинарных мастер-классов*.

Демонстрация способов приготовления простых и вкусных блюд, таких как овощные салаты, запеканки, каши.

Совместное создание праздничных угощений, привлекательных внешне и полезных внутри.

3. *Организация конкурсов и соревнований*.

Конкурс рисунков на тему «Моя любимая еда».

Соревнования по знанию продуктов питания («Разгадай загадку продукта»).

Викторины и тесты на знание пользы и вреда конкретных продуктов.

III. Итоговая часть.

1. *Закрепление знаний и навыков*.

Повторение ключевых моментов и проверка усвоенного материала через устные опросы, тестовые задания и творческие отчёты.

2. *Оценка результатов обучения*.

Анализ успехов каждого обучающегося и группы в целом.

Определение направлений дальнейшего совершенствования и коррекции содержания уроков.

IV. Дополнительные мероприятия.

1. *Встречи с родителями*.

Консультации по вопросам детского питания.

Обмен опытом и распространение положительных практик семейного питания.

2. *Тематические дни и праздники*.

День здоровья, посвященный пропаганде здорового образа жизни.

Проведение школьных праздников, посвящённых полезным блюдам и традициям русской кухни.

Календарно-тематическое планирование программы «Культура здорового питания»

1-й год обучения

№ п/п	Наименование темы занятий	Количество часов	Дата	
			План	Факт
1	Что такое здоровье?	2		
2	Как заботиться о своем здоровье?	2		
3	Питательные вещества: белки	2		
4	Какие продукты богаты белком?	2		
5	Углеводы и их роль	2		
6	Простые и сложные углеводы	2		
7	Жиры	2		
8	Витамины	2		
9	Важнейшие минеральные элементы. Где содержатся минералы?	2		
10	Минеральные соли	2		
11	Вода в организме	2		
12	Режим питания	2		
13	Викторины и тесты	2		
14	Гигиена питания	2		
15	Правила поведения за столом	2		
16	Экскурсия в столовую школы	2		
17	Итоговая игра-конкурс	2		
	Итого:	**34 ч.**		

2-й год обучения

№ п/п	Наименование темы занятий	Количество часов	Дата	
			План	Факт
1	2	3	4	5
1	Богатые витаминами овощи и фрукты	1		
2	Чем полезны сезонные плоды?	1		
3	Молочные продукты	1		
4	Творог, молоко, кефир, йогурт	1		
5	Кальций и его значение	1		
6	Мясо и рыба	1		
7	Источники белка животного происхождения	1		
8	Рыбные дни и мясоедение	1		
9	Хлебобулочные изделия	1		
10	Белый хлеб против цельнозерновых изделий	1		
11	Продукты быстрого приготовления	1		
12	Что такое полуфабрикаты?	1		
13	Вред и польза готовых продуктов	1		
14	Фастфуд и сладости	1		
15	Быстрая еда и здоровье	1		
16	Альтернативы фастфуду	1		
17	Правильное сочетание продуктов	1		
18	Совместимость разных групп продуктов	1		
19	Принцип разнообразия в питании	1		
20	Обедаем правильно: сбалансированный рацион	1		
21	Идеальное меню обеда	1		
22	Баланс питательных веществ	1		
23	Работа над проектом «Моя любимая еда»	2		
24	Составление личного пищевого дневника	1		
25	Мастер-класс по приготовлению блюд	1		
26	Рецепты простых домашних блюд	1		
27	Просмотр мультфильма «Волшебники кухни»	1		
28	Образовательный мультфильм о здоровой пище	1		
29	Дискуссия после просмотра	1		
30	Дегустация полезных закусок	1		
31	Пробуем здоровые альтернативы снекам	1		
32	Здоровое питание может быть вкусным!	2		
	Итого:	**34**		

3-й год обучения

№ п/п	Наименование темы занятий	Количество часов	Дата	
			План	Факт
1	Связь физической активности и питания	1		
2	Упражнения и зарядка	1		
3	Спорт и правильное питание	1		
4	Меню спортсменов	1		
5	Особенности спортивного режима питания	1		
6	Витамины зимой	1		
7	Необходимость витаминов в холодное время года	1		
8	Какие витамины помогают организму зимой?	1		
9	Укрепляем иммунитет весной	1		
10	Свежие соки и зелень	1		
11	Охлаждающие напитки и летние салаты	1		
12	Лёгкая и полезная еда летом	1		
13	Осень и её дары	1		
14	Польза осенних овощей и фруктов	1		
15	Запасы на зиму	1		
16	Привычки правильного питания	1		
17	Формирование полезных пищевых привычек	1		
18	Избавляемся от вредных стереотипов	1		
19	Рацион школьника	1		
20	Как организовать ежедневное питание ребёнка?	1		
21	Школьные обеды и перекусы	1		
22	Практикум: завтрак школьника	2		
23	Какой завтрак лучше всего подходит ученику?	1		
24	Пример рецептов утреннего приёма пищи	1		
25	Проект «Здоровое меню семьи»	2		
26	Семейный проект по составлению недельного меню	2		
27	Советы по улучшению семейного питания	1		
28	Игра-путешествие «Страны вкусных привычек»	1		
29	Путешествуем по странам мира, изучая разные национальные кухни	1		
30	Ознакомление с традициями питания разных народов	2		
	Итого:	**34**		

4-й год обучения

№ п/п	Наименование темы занятий	Количество часов	Дата	
			План	Факт
1	Полезные завтраки	2		
2	Завтраки чемпионов	1		
3	Варианты быстрых и сытных завтраков	1		
4	Перерывы на перекусы: выбор здоровых снеков	1		
5	Перекусы в школе и дома	1		
6	Орехи, сухофрукты, натуральные батончики	1		
7	Домашнее задание: составить своё меню	2		
8	Индивидуальная работа по созданию собственного плана питания	2		
9	Расчёт калорийности блюда	1		
10	Основы подсчета калорий	1		
11	Узнаём содержание белков, углеводов и жиров	1		
12	Проведение тематического Дня здоровья	1		
13	Мероприятия, посвящённые правильному питанию	1		
14	Семинар «Что полезно и почему?»	1		
15	Общеклассное обсуждение пользы конкретных продуктов	1		

№ п/п	Наименование темы занятий	Количество часов	Дата	
			План	Факт
16	Выступления детей о любимых продуктах	2		
17	Демонстрация презентаций проектов обучающихся	2		
18	Защита проектов на тему культуры питания	2		
19	Урок-дискуссия «Любимые блюда родителей»	1		
20	Семейные кулинарные предпочтения	1		
21	Стили питания семей	1		
22	Проверка усвоенных знаний в игровой форме	2		
23	Награды и поощрения лучших участников	1		
24	Подведение итогов учебного года	1		
25	Оценка результатов работы за учебный год	1		
26	Планирование дальнейшего развития навыков	2		
	Итого:	**34**		

Литература

1. **Ковешникова, А.В.** Организация здорового образа жизни дошкольника и школьника: методическое руководство для педагогов и воспитателей /А.В.Ковешникова. – Ярославль, Академия развития, 2023. – Текст: непосредственный.

2. **Кондова, С.Н.** Что готовить, когда мамы нет дома? /С.Н.Кондова, И.В.Димичева; М.А.Георгиева [перев. с болгарского]. – Москва: Государственное издательство «Техника»,1990. – Текст: непосредственный.

3. **Ладодо, К.С.** Продукты и блюда в детском питании /К.С.Ладодо. – Москва: Росагропромиздат, 1991. – Текст: непосредственный.

4. **Огуреева, Г.Н.** Краткий атлас-справочник грибника и ягодника /Г.Н.Огуреева. – Москва: Изд-во АСТ, 2001. – Текст: непосредственный.

5. Приказ от 11.03.2012 № 213н/178 «Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений» /Консорциум кодекс. – Текст: электронный. – URL: https://docs.cntd.ru/document/902343508.

6. **Склярова, Н.А.** Азбука здорового питания: учеб.-метод. пособие для учителей нач. шк. /Н.А.Склярова. – Москва: Просвещение, 2022. – Текст: непосредственный.

Приложение 1

I. Игра-забава «Правильное питание – ключ к здоровью!».

Форма проведения: интерактивная игра с участием всего класса.

Цели: формирование позитивного отношения к правильному питанию, развитие навыков самостоятельного принятия решений по выбору еды.

Материалы: карточки с изображением продуктов, кукол, красок, карандашей, костюмы для театрализованного выступления.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

- Добрый день, ребята! Сегодня мы поговорим о том, какое значение правильное питание играет в нашей жизни. Давайте представим, что наше тело – это автомобиль, а продукты – топливо. Какое топливо подходит автомобилю, чтобы долго служить нам и оставаться красивым?

Здоровое питание – это важная составляющая здоровья, которая позволяет нашему телу расти сильным и крепким. Важно уметь правильно выбирать пищу, ведь именно от неё зависят наши успехи и настроение каждый день.

1. Конкурс «Собери корзину здоровых продуктов». Участники получают корзинки и бегут собирать фрукты, овощи, цельнозерновые изделия и полезные напитки, изображённые на карточках.

2. Викторина «Полезно – не полезно». Учитель показывает картинку какого-то продукта, дети поднимают зелёную карточку, если считают продукт полезным, и красную – если вредным.

3. Игровой театр «Моя еда – мой выбор». Ребёнок выбирает куклу, представляет её любимые блюда и рассказывает, почему эта пища полезна или вредна.

4. Творческое задание «Витаминная радуга». Рисование детьми разноцветных блюд, содержащих витамины A, B, C и D.

II. Мастерская вкусных рецептов «Салат здоровья».

Форма проведения: мастер-класс по приготовлению салата из сырых овощей.

Цель: повышение мотивации к употреблению в пищу овощей и фруктов, участвуя в создании кулинарного шедевра.

Материалы: свежие овощи и фрукты, столовые приборы, фартуки, повязки поваров, музыкальные записи о еде.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

- Дорогие друзья, давайте узнаем, почему овощи и фрукты необходимы каждому человеку ежедневно. Мы будем готовить вкусный и полезный салат, в котором собраны самые важные витамины. Вы сами убедитесь, насколько вкусно и интересно готовить вместе и употреблять полезную еду.

Затем учитель даёт каждой паре необходимые инструменты и продукты, сопровождая свои объяснения инструкциями и поддерживая ребят на каждом этапе приготовления. В конце занятия ученики представляют приготовленные салаты друг другу, подчёркивая важность каждого ингредиента для организма.

Практическая часть. Группа делится на пары, каждая пара получает набор продуктов (морковь, капусту, яблоко, огурец, лимонный сок, оливковое масло) и посуду.

Совместное приготовление салата. Совместно с учителем участники очищают, измельчают ингредиенты, смешивают компоненты, добавляют специи.

Презентация готовых блюд. Каждый ребёнок демонстрирует своё блюдо классу, называя состав и рассказывая, какую пользу оно принесёт организму.

Общие выводы и угощение салатами.

III. Фотоконкурс «Цветная тарелка».

Форма проведения: фотографический конкурс с последующим обсуждением фотографий.

Цели: развитие эстетического восприятия разнообразия здоровой пищи и формирование привычки питаться полезными продуктами.

Материалы: камера или смартфон, бумага для распечатывания фоторабот, доска объявлений.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

Постановка задания.

- Знаете, что фотографируют многие знаменитые шеф-повара мира? Свои яркие и аппетитные блюда! Вот и мы устроим фотосессию красивой и полезной еды. Ваша задача – составить красивую композицию из любимых вами овощей и фруктов и запечатлеть её на камеру. Главное условие – палитра должна быть яркой и насыщенной витаминами!

Детям предлагается сделать фотографии своей тарелки с яркими здоровыми блюдами, включающими разнообразные цвета овощей и фруктов.

Прием работ. Через неделю организуется выставка лучших снимков.

Групповое обсуждение. Оцениваются работы с точки зрения красоты подачи, пользы выбранных ингредиентов и оригинальности композиции.

Подведение итогов.

- Какой замечательный праздник цветов устроили вы своими работами! Молодцы, теперь понятно, что красивая подача блюд тоже важна. Постарайтесь почаще радовать своих близких красивыми тарелочками с вкусной едой!

Награждение победителей. Победители конкурса награждаются грамотами и призами.

IV. Игра «Продукт против добавки».

Форма проведения: интерактивная игра.

Цель: способствовать развитию понимания разницы между натуральными продуктами и искусственно обработанными пищевыми добавками.

Материалы: изображения продуктов и добавок, карточки с заданиями, проектор.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

Класс делится на две команды: «Натуральная продукция» и «Искусственные добавки». Каждая команда должна выбрать представителя, защищающего интересы своего лагеря, аргументируя преимущества натуральных продуктов перед переработанными. Дебаты проводятся в форме игры с использованием наглядных материалов и примеров реальных продуктов.

Приветственное слово учителя:

- Здоровье – это богатство, которое надо беречь смолоду. Сейчас мы попробуем разобраться, какие продукты полезны, а какие вредят нашему организму. Две команды: одна защищает натуральные продукты, другая – искусственные добавки. Кто победит в дебатах? Покажет ваша эрудиция и умение убеждать!

Комментарий по ходу соревнования:

- Очень важно понимать, что натуральный продукт гораздо полезнее, ведь он сохраняет всю ценность витаминов и минералов. Искусственные же добавки часто лишены ценных свойств и могут негативно влиять на здоровье.

Финал:

- Отличная борьба получилась! Но помните главное правило: выбирайте природу, отдавайте предпочтение натуральной продукции, следите за составом ваших блюд и будьте здоровы!

V. Спортивный квест «Здоровье начинается с шага».
Форма проведения: спортивное соревнование с образовательными элементами.
Цель: показать связь физической активности и правильного питания.
Материалы: атрибуты для спортивных соревнований, маркеры, листы бумаги, призы.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

Открывающая речь учителя:

- Хотите иметь много сил, хорошее настроение и блестящие волосы? Тогда вперёд к спортивным испытаниям! Помните, спорт и здоровое питание идут рука об руку. Только соблюдая оба принципа можно достичь настоящего здоровья.

1-й этап. «Витаминный марафон».

- Пусть каждый из вас почувствует себя настоящим спортсменом, полным энергии и бодрости! Ваш путь лежит через сады, наполненные самыми ценными витаминами и минералами. Собирайте побольше полезных элементов и помогайте своему организму справляться с нагрузками!

Участники делятся на команды и соревнуются в скорости передвижения, собирая по пути наклейки с изображением фруктов и овощей. Чем больше символов они соберут, тем больше очков заработают.

2-й этап. «Соревнование активных шагов».

- Физическая активность — залог крепкого здоровья и хорошего настроения. Чтобы сохранить форму, необходимо регулярно заниматься спортом. Помогаем своему организму укрепить мышцы и развить выносливость!

Командам предстоит пройти полосу препятствий: туннель, барьеры, прыжки через скакалку. Главная задача – преодолеть всё быстро и аккуратно, сохраняя правильный ритм дыхания.

3-й этап. «Разбор пищевых этикеток».

- Узнать, полезен продукт или нет, можно, изучив упаковку. Читайте внимательно состав и старайтесь избегать искусственных добавок и сахара. Питайтесь правильно и будете чувствовать себя отлично!

Участникам выдаются упаковки продуктов с различной пищевой маркировкой. Нужно определить, какие товары относятся к категории полезных, а какие – вредных. За правильные ответы начисляются баллы.

4-й этап. Творческая мастерская «Моя суперполезная тарелочка».

- Наша тарелочка – отражение гармонии и баланса в питании. Красота и разнообразие продуктов позволяют создать идеальный рацион, богатый всеми необходимыми веществами.

Каждая команда рисует большую тарелку, раскрашивая её разными цветами, соответствующими основным группам питательных веществ (белки, жиры, углеводы). Командам нужно объяснить свой рисунок и рассказать, почему они выбрали именно такую комбинацию продуктов.

5-й этап. «Закалка тела и духа».

- Регулярные тренировки важны не меньше, чем правильное питание. Укрепляйте своё тело, повышайте иммунитет и заряжайтесь энергией на целый день!

Здесь участникам предлагают размяться, выполнив комплекс простых упражнений на растяжку и укрепление мышц. Этот этап учит дисциплине и регулярности занятий физкультурой.

Финальный этап. «Создай рецепт успеха».

- Самый ценный урок сегодняшнего дня – ваше личное участие в формировании собственного здоровья. Берегите себя, двигайтесь чаще, питайтесь разумно и любите жизнь!

Каждый участник получает лист бумаги, на котором пишет свой рецепт достижения крепкого здоровья: «Есть свежие овощи + гулять на природе = энергия и радость!»

Заключение и награждение команд.

- Замечательно выступили! Это была отличная демонстрация силы духа и воли. Ведь здоровье действительно начинается с первого шага, и сегодня вы сделали его уверенно и смело. Продолжайте двигаться вперед, берегите себя и ешьте правильную пищу!

VI. Театр миниатюр «Приключения витамина В».

Форма проведения: театральное представление с элементами викторины.

Цель: закрепление знаний о витаминах и минералах через увлекательную театральную постановку.

Материалы: костюмы персонажей-витаминов, декорации, реквизит для сцены.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

Открытие спектакля.

- Ребята, сегодня мы отправимся в удивительную страну, где живут волшебные витамины. Они расскажут вам обо всём, что делают в нашем организме, и покажут, почему важно получать их каждый день. Присаживайтесь удобнее и смотрите внимательно, потому что вскоре вы сможете стать настоящими экспертами по витаминам!

Представление. Главные герои – разные витамины и минералы, которые путешествуют по телу ребенка, показывая свою роль в укреплении иммунитета, росте волос и ногтей, улучшении зрения и работе мозга.

Интерактивная викторина. Во время пауз актеры обращаются к зрителям с вопросами, проверяя усвоенный материал («Какой витамин укрепляет кости?»).

По ходу представления учитель комментирует действия героев.

- Видите, как витамин А заботится о наших глазах? Благодаря ему мы хорошо видим даже вечером. Или вот, посмотрите, какая работа у кальция: без него наши косточки были бы хрупкими!

Подведение итогов. Обучающиеся отвечают на вопросы учителя, делятся впечатлениями от постановки.

- Какие витамины запомнили? Что особенно понравилось? Теперь вы знаете, зачем нужны витамины и какие продукты содержат нужные вещества. Запомните все, пожалуйста, и расскажите дома своим родителям!

Каждое из представленных мероприятий направлено на интерактивное погружение ребёнка в тематику здорового образа жизни и формирует устойчивый интерес к правильной пище.

ЗАНИМАТЕЛЬНАЯ ГРАММАТИКА

Рабочая программа общеинтеллектуального направления

2 класс

Т.В. Маркина

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Занимательная грамматика» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.

Программа предназначена для обучающихся 2 класса.

Курс «Занимательная грамматика» содействует развитию познавательных способностей обучающихся как основы учебной деятельности, а также коммуникативных умений младших школьников с использованием современных средств обучения.

Актуальность программы определена тем, что младшие школьники должны иметь мотивацию к обучению русскому языку, стремиться развивать свои интеллектуальные возможности. Данная программа позволяет обучающимся познакомиться со многими интересными