

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Департамент образования администрации города Екатеринбурга  
МАОУ СОШ № 76 с углубленным изучением отдельных предметов

РАССМОТРЕНО  
руководитель МО учителей  
Вахитова В.В.  
протокол № 2  
от «29» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора  
Баякина Д.А.  
протокол № 2  
от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО  
и.о. директора  
МАОУ СОШ № 76  
с углубленным изучением  
отдельных предметов  
Токарева Е.В.  
Приказ № 29-01  
от «29» августа 2025 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного курса «Разговоры о правильном питании»**  
для обучающихся 1-х классов

Составитель:

Семёнова Н.Б. 1КК

**Екатеринбург 2025**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

**Цель программы:** формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

### **Задачи:**

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
- формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

### **Содержание программы отвечает следующим принципам:**

- возрастная адекватность — соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям детей младшего школьного возраста;
- научная обоснованность — содержание комплекта базируется на данных исследований в области питания детей;
- практическая целесообразность — содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей младшего школьного возраста;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации — детям предоставляется только тот объем информации, касающийся правильного питания, которым они реально могут воспользоваться в реальной жизни и который имеет для них практическую значимость;
- вовлеченность в реализацию тем программы родителей учащихся;
- культурологическая сообразность — в содержании комплекта учитывались исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа;
- социально-экономическая адекватность — предлагаемые формы реализации программы не требуют использования каких-то

материальных средств, а рекомендации, которые даются в программе, доступны для реализации в семье учащихся.

**Новизна** программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей.

### **Общая характеристика курса**

Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Содержание программы, а также используемые формы и методы ее реализации носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Задания, предлагаемые в рабочей тетради, также ориентированы на творческую работу ребенка самостоятельную или в коллективе.

В качестве организации занятий используются следующие формы:

- сюжетно-ролевые игры;
- чтение по ролям;
- рассказ по картинкам;
- выполнение самостоятельных заданий;
- игры по правилам — конкурсы, викторины;
- мини-проекты;
- совместная работа с родителями.

Поддержка родителей, осознание ими важности и необходимости проводимой педагогом работы — неременное условие для успешной реализации задач программы.

Методы:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- Проблемный
- Частично-поисковый – (творческие задания)
- Объяснительно-иллюстративный.

### **Ожидаемые результаты изучения курса**

*В результате изучения программы младшие школьники получают представления:*

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;

- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

умения:

Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные.

Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

Дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### Личностные

У учащихся будут сформированы:

- положительное отношение и интерес к курсу «Разговор о правильном питании»;
  - умение признавать собственные ошибки;
  - оценивать собственные успехи;
- могут быть сформированы:
- умение сопоставлять собственную оценку своей деятельности с оценкой её товарищами, учителем.

### Предметные

У учащихся будут сформированы представления:

- о правилах и основах рационального питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.

### Метапредметные

#### Регулятивные

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом внеурочном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

– осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.

#### *Познавательные*

- умения учиться: навыкам решения творческих задач и навыкам поиска, анализа и интерпретации информации;
- добывать необходимые знания и с их помощью проделывать конкретную работу;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
- основам смыслового чтения художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из текстов разных видов;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков.

#### *Коммуникативные*

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- задавать вопросы;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.

*Воспитательные результаты* внеурочной деятельности школьников распределяются по трём уровням.

Первый уровень результатов – приобретение школьниками знаний об этике и эстетике повседневной жизни человека, об основах здорового образа жизни, о правилах конструктивной групповой работы, о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации, о правилах проведения исследования.

Второй уровень результатов – развитие ценностных отношений школьника к родной природе и культуре, труду, знаниям, своему собственному здоровью и внутреннему миру.

Третий уровень результатов – школьник может приобрести опыт исследовательской деятельности, опыт публичного выступления, опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности со сверстниками.

#### **Способы проверки результатов освоения программы**

Подведение итогов по результатам освоения материалов данной программы может происходить в виде защиты творческих проектов, выставки работ по различным темам, проведение конкурсов.

## Содержание программы курса «Разговор о правильном питании»

### 1-й год обучения (1 класс)

№ п/п	Название темы	Задачи	Основные понятия
1-2	Если хочешь быть здоров.	<ul style="list-style-type: none"><li>• формировать представление о ценности здоровья, значении правильного питания</li></ul>	Здоровье, питание, правила питания
3-4	Самые полезные продукты	<ul style="list-style-type: none"><li>• формировать представление о продуктах ежедневного рациона; продуктах, которые нужно есть часто; продуктах, которые нужно есть иногда</li><li>• формировать представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека</li><li>• формировать представление о необходимости ответственно относиться к своему здоровью и питанию</li></ul>	Продукты, блюда, здоровье
5-6	Как правильно есть	<ul style="list-style-type: none"><li>• развивать представление об основных правилах гигиены питания, важности их соблюдения</li><li>• развивать основные гигиенические навыки, связанные с питанием</li></ul>	Питание, здоровье, правила гигиены
7-8	Удивительные превращения пирожка	<ul style="list-style-type: none"><li>• формировать представление о роли регулярного питания для здоровья</li><li>• формировать представление об основных требованиях к режиму питания</li></ul>	Здоровье, питание, режим
9-10	Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной	<ul style="list-style-type: none"><li>• формировать представление о завтраке как обязательной части ежедневного меню</li><li>• расширить представление о блюдах, которые могут входить в меню завтрака</li><li>• формировать представление о каше как полезном и вкусном блюде</li></ul>	Завтрак, режим, меню, каша, крупа
11-12	Плох обед, если хлеба нет	<ul style="list-style-type: none"><li>• формировать представление об обеде как обязательной части ежедневного меню</li><li>• формировать представление об основных блюдах, входящих в состав обеда, об опасности питания «всухомятку»</li></ul>	Обед, блюдо, первое блюдо, второе блюдо, десерт, закуска, меню
13-14	Полдник. Время есть булочки	<ul style="list-style-type: none"><li>• формировать представление о полднике как обязательной части ежедневного меню</li><li>• формировать представление о</li></ul>	Полдник, меню, хлебобулочные изделия, молоко и молочные продукты

		продуктах и блюдах, которые могут быть включены в меню полдника	
15-16	Пора ужинать	<ul style="list-style-type: none"> <li>формировать представление об ужине как обязательной части ежедневного меню</li> <li>расширить представление о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина</li> </ul>	Ужин, меню
17	Наши итоги	<ul style="list-style-type: none"> <li>чему научились за год</li> </ul>	тест

### Учебно-тематический план «Разговор о правильном питании» 1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1-2	Если хочешь быть здоров.	2	1	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
3-4	Самые полезные продукты	2	1	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
5-6	Как правильно есть	2	1	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
7-8	Удивительные превращения пирожка	2	1	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
9-10	Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной	2	1	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
11-12	Плох обед, если хлеба нет	2	1	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
13-14	Полдник. Время есть булочки	2	1	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
15-16	Пора ужинать	2	1	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
17	Наши итоги	1	0	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>

## Тематическое планирование, 1 класс

(17 ч. – 1 ч. в неделю в 1 полугодии)

№	Количество часов	Тема занятия (урока)	Характеристика основных видов деятельности обучающихся	Формы проведения занятий	Образовательные ресурсы (включая электронные, цифровые)
1-2	2	Если хочешь быть здоров.	Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день	Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин». Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы»	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f4129ea">https://m.edsoo.ru/7f4129ea</a>
3-4	2	Самые полезные продукты	Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день. Научить детей выбирать самые полезные продукты.	Динамическая игра «Поезд». Тест «Самые полезные продукты»	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f4129ea">https://m.edsoo.ru/7f4129ea</a>
5-6	2	Как правильно есть	Сформировать у школьников представление об основных принципах гигиены питания	Игра-обсуждение «Законы питания» (обсуждение стихотворения Чуковского «Барабек») Игра «Чем не стоит делиться»	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f4129ea">https://m.edsoo.ru/7f4129ea</a>
7-8	2	Удивительные превращения пирожка	Дать представление о различных блюдах, которые изготавливают из муки	Игра «Помоги Кубику и Бусинке». Конкурс рисунков «Крендельки да булочки». Тестирование учащихся	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f4129ea">https://m.edsoo.ru/7f4129ea</a>
9-10	2	Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной	Сформировать у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных	Игра «Пословицы запутались». Игра «Отгадай-ка». Игра «Знатоки»	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f4129ea">https://m.edsoo.ru/7f4129ea</a>

			вариантах завтрака	Игра «Угадай сказку». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша»	
11-12	2	Плох обед, если хлеба нет	Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре	Венок из пословиц Игра «Угадай-ка» Игра «Секреты обеда» Игра «Советы Хозяюшки» Игра «Лесенка с секретом»	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f4129ea">https://m.edsoo.ru/7f4129ea</a>
13-14	2	Полдник. Время есть булочки	Познакомить детей с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктов	Конкурс-викторина «Знатоки молока» Игра-демонстрация «Это удивительное молоко» Кроссворд «Молоко» Задание «Подбери рифму»	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f4129ea">https://m.edsoo.ru/7f4129ea</a>
15-16	2	Пора ужинать	Формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его составе	Игра «Объяснялки» (объяснить смысл пословиц) Игра-демонстрация «Как приготовить бутерброд» Игра «Что можно есть на ужин»	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f4129ea">https://m.edsoo.ru/7f4129ea</a>
17	1	Наши итоги	Подвести итоги работы	Конкурс рисунков «Мы за правильное питание!» Защита своей работы	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f4129ea">https://m.edsoo.ru/7f4129ea</a>

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА**

### **Литература для учителя:**

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп

Павлова М.А. Дидактические игры, как средство формирования навыков здорового образа жизни. САРАТОВ

Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями. -Л.

Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М.

Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.

Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М.

### **Для обучающихся:**

Рабочая тетрадь. Разговор о правильном питании/ М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.- М.: ОЛМА Медиа Групп

Детские энциклопедии, справочники и другая аналогичная литература

### **Интернет - ресурсы**

Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/7f4129ea>

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: <http://school-collection.edu.ru/>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114530

Владелец Токарева Елена Викторовна

Действителен с 21.04.2025 по 21.04.2026