

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Новолялинского муниципального округа  
«Средняя общеобразовательная школа № 4»  
(МАОУ НМО «СОШ № 4»)

ПРИНЯТО  
Протокол педагогического  
совета от 29.08.25 №1

СОГЛАСОВАНО  
Протокол Управляющего  
совета от 29.08.2025 №1

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАОУ НМО «СОШ № 4»  
Шешина Т.В.  
приказ  
от 29.08.2025г. № 218/О

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Основы здорового питания»**  
**для обучающихся 1-4 классов**

Новая Ляля, 2025

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Основы здорового питания» разработана специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством Безруких М.М., кандидатом биологических наук Т. А. Филипповой; кандидатом педагогических наук А. Г. Макеевой.

По статистическим данным в России происходит резкое ухудшение здоровья детей. 30-35% детей поступающих - в школу, уже имеют хронические заболевания. За годы обучения в школе в 5 раз возрастает число больных с нарушением зрения, опорно-двигательного аппарата, в 4 раза увеличивается количество детей с нарушением психического здоровья, в 3 раза – с заболеванием органов желудочно-кишечного тракта.

Среди причин, которые привели здоровье детей к плачевному результату – это неправильное питание, то есть питание не полезными, а вредными продуктами. Многие родители считают, что правильное питание ребёнка требует больших финансовых затрат и по карману лишь очень обеспеченным семьям. На самом деле полезная и здоровая пища далеко не всегда самая дорогая. К тому же важно не только, что ест ребёнок, но как организовано его питание.

Для успешной адаптации человека к постоянно изменяющимся условиям окружающего мира, необходимо умение вести здоровый образ жизни, одним из условий которого является правильное сбалансированное питание.

Будущее России – это дети, здоровье которых во многом зависит от правильного и здорового питания. Осознавая важность данного вопроса, компания “Нестле” приняла решение о создании и внедрении программы, которая в доступной и интерактивной форме обучала бы младших школьников правилам и принципам правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Такая программа, направленная на формирование у детей основ здорового образа жизни, была разработана в 1998 году специалистами

Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и рекомендована Управлением общего среднего образования Министерства общего и профессионального образования РФ. В рамках данной программы, посвященной вопросам здорового питания, обучающиеся получают основные сведения по диетологии, достаточные для того, чтобы ответственно относиться к правильному питанию, а также знания о влиянии питания на физическое и умственное развитие человека. При изучении программы обучающиеся приобретают умение принимать самостоятельные решения, а также смогут научиться выбирать здоровую пищу, составлять индивидуальное меню и применять полученные знания в своей дальнейшей жизни. На занятиях рассматриваются вопросы, связанные с питанием и здоровьем людей разных национальностей, народные традиции как неотъемлемая часть общей культуры личности.

**Цель** уроков «Основы здорового питания» - формирование культуры здорового образа жизни с выделением главных компонентов – культуры питания и увеличение охвата учащихся горячим питанием.

«Основы здорового питания» - уроки направлены на достижение следующих результатов:

1. Полученные знания позволяют обучающимся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные
2. Дети смогут оценивать себя (рацион, режим питания, режим дня) соответствующа требованиям здорового образа жизни
3. Ученики смогут планировать свой режим дня, учитывая важность физической активности, соблюдения гигиенических правил и норм.
4. Информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории и традициях питания своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов

### **Принципы уроков:**

1. Возрастная адекватность – используемые формы и методы обучения соответствуют психологическим особенностям детей младшего школьного возраста.

2. Практическая целесообразность – содержание УМК отображает наиболее актуальные проблемы, связанные с формированием у детей навыков здорового образа жизни.

3. Необходимость и достаточность представляемой информации – учащимся предоставляется только тот объем информации, которым они реально могут воспользоваться.

### **Ожидаемый результат:**

Программа «Основы здорового питания» рассчитана на 16 занятий. В результате обучающиеся научатся анализировать различные «пищевые ситуации», правильно подходить к вопросу питания, выбора пищи, научатся чувствовать потребности своего организма, быть разборчивым в еде, знать какие продукты полезны для здоровья.

Все это будет способствовать повышению уровня компетентности в вопросах питания, что позволит грамотно делать выбор и принимать адекватные решения.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ» ЛИЧНОСТНЫЕ**

Личностные результаты освоения программы начального общего образования отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе, в том числе в части:

Гражданско-патриотического воспитания:

- становление ценностного отношения к своей Родине - России; осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;
- сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;
- уважение к своему и другим народам;
- первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

Духовно-нравственного воспитания:

- признание индивидуальности каждого человека; проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;
- неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

– Эстетического воспитания:

- уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;
- стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);
- бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

Трудового воспитания:

- осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия
- в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

Экологического воспитания: бережное отношение к природе; неприятие действий, приносящих ей вред.

Ценности научного познания:

- первоначальные представления о научной картине мира;
- познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

Метапредметные результаты освоения программы начального общего образования должны отражать:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

- сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;
- объединять части объекта (объекты) по определенному признаку; определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;
- находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;
- выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;

– устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;

2) базовые исследовательские действия:

– определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;

– с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;

– сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);

– проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть - целое, причина - следствие);

– формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);

– прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях; 3) работа с информацией: выбирать источник получения информации;

– согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;

– распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки;

– соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;

- анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую, информацию в соответствии с учебной задачей;
- самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;
- проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;
- признавать возможность существования разных точек зрения; корректно и аргументированно высказывать свое мнение;
- строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей; создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);
- готовить небольшие публичные выступления;
- подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления;

2) совместная деятельность:

- формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться; ответственно выполнять свою часть работы; оценивать свой вклад в общий результат;

- выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

- планировать действия по решению учебной задачи для получения результата; выстраивать последовательность выбранных действий;

2) самоконтроль:

- устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности; корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ**

- знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;

- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;

- умение определять полезные продукты питания

- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

- знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;

- умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

- знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

- навыки, связанные с этикетом в области питания;

- умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

# **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

## **«ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»**

### **ТЕМА 1**

Введение «Цели и задачи курса»

Цель: рассказать о правильном питании, выяснить круг представлений ребенка о здоровом образе жизни.

Задание: Вспомнить свои любимые продукты и блюда. Нарисуй их или напиши названия.

### **ТЕМА 2**

Введение «Цели и задачи курса»

Цель: Оценить интерес обучающихся и представление о здоровом образе жизни.

### **ТЕМА 3**

Самые полезные продукты

Цель: дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и почему есть их необходимо регулярно, научить детей выбирать самые полезные продукты.

Рацион питания обучающегося. Питание должно быть рациональным, т.е. полностью удовлетворять повышенные энергетические потребности развивающегося организма ребенка не только количественно, но и качественно.

В рацион питания младшего школьника следует включать достаточное количество белков, причем наряду с белками растительного происхождения должны присутствовать и животные белки. Между тем нехватка некоторых незаменимых аминокислот отрицательно сказывается на росте ребенка, развитии его мозга, интеллекта. Вот почему детей ни в коем случае нельзя ограничивать в употреблении животной пищи – как минимум молока и яиц, а также рыбы. Наиболее богаты белками мясо говядины, телятины, кур. Белки рыбы содержат все необходимые для организма

ребенка аминокислоты. Детям необходимы также полноценные жиры животного и растительного происхождения.

Сливочное масло богато жирорастворимыми витаминами D, E, K, A. Кроме жира в сливочном масле содержаться фосфолипиды и белки.

Йодированные продукты (соль, хлеб) помогают восполнить дефицит йода.

Домашнее задание. Собрать продуктовую корзину (что в холодильнике).

#### **ТЕМА 4**

Кто жить умеет по часам. Представление о необходимости регулярного питания, соблюдение режима питания.

Цель: сформировать у школьников представление о значении режима дня и важности его соблюдения.

Информационная справка.

Рациональный режим дня – это последовательное и четкое чередование различных видов деятельности и отдыха в течение суток. Соблюдение режима дня – один из важнейших факторов сохранения здоровья. Несоблюдение режима дня является причиной перенапряжения и утомления.

7.00 –

7.00 - 7.30 –

7.30 – 7.50 –

7.50 –

8.00 – 12.30.....

13.00 – 14.30 –

17.00 – 19.00 –

19.00 – 20.30 –

20.30 – 21.00 –

Остановится на некоторых компонентах режима дня школьника.

Продолжительность и качество сна.

Приготовление домашних заданий.

Обсуждение «Сказки о потерянном времени» И.Шварца

Домашнее задание. Режим дня. Прочитать сказку.

## **ТЕМА 5**

Правила гигиены питания.

Цель: дать представление о необходимости важности приема пищи.

Завтрак – для чего.

Полдник –

Обед –

Ужин –

## **ТЕМА 6**

Обучение рационального режима дня.

Цель: дать представление о важности ежедневных прогулок на свежем воздухе.

Продолжительность прогулок в любое время года должна составлять 2 – 3 часа для учащихся начальной школы. (в школе – динамическая пауза, уроки физической культуры.... лыжи зимой и летом уроки на улице, прогулки на продленке, прогулки после уроков.....) Для нормального роста и развития необходимо оптимальный режим двигательной нагрузки.

Разобрать какие есть игры на улице (классики, скакалки, футбол и т.е.)

## **ТЕМА 7**

Теоретические основы представления питания (завтрак, обед, ужин)

Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной

Цель: формирование у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, различных вариантов завтрака.

Предложить варианты для завтрака:

Каша .....

Яичные блюда - ....

Творожные блюда .....

Овсянные хлопья ....

Игры «Пословицы и поговорки про еду»

Домашнее задание. Пословицы, поговорки, загадки про еду.

## **ТЕМА 8**

Формирование представления о дневном приеме пищи, его структуре.

Цель: сформировать представление о полднике как возможном приеме пищи между обедом и ужином.

## **ТЕМА 9**

Формирование представления о полднике как возможном приеме пищи между обедом и ужином.

Цель: полдник - возможный вариант приема молока и молочных продуктов.

Молоко – это ..... Кисломолочные продукты – это..... Кефир – это..... Простокваша – это.... Йогурт – это .....

## **ТЕМА 10**

Формирование представления о вечернем приеме пищи, его составе.  
Возможные варианты.

Цель: сформировать представление об ужине как обязательном вечернем приеме пищи, его составе.

На ужин следует готовить легкоусвояемую пищу.

**Знания, умения, навыки**, которые формирует данная программа у школьников:

- знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
- умение определять полезные продукты питания
- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.
- знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;

- умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.
- знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- навыки, связанные с этикетом в области питания;
- умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»

№	Тема	Формы организации
1	Введение «Цели и задачи курса»	Проектные задания
2	Введение. Оценка интереса обучающихся. Представление обучающихся о здоровом образе жизни.	Беседа
3	Основные этапы представления или обучение обучающихся выбора полезных продуктов.	Групповой проект
4	Представление о необходимости регулярного питания, соблюдение режима питания.	Составление режима питания
5	Правила гигиены питания.	Беседа
6	Обучение рационального режима дня.	Беседа
7	Теоретические основы представления питания (завтрак, обед, ужин)	Пословицы, поговорки, загадки про еду.
8	Формирование представления о дневном приеме пищи, его структуре.	Моделирование домашнего перекуса
9	Формирование представления о полднике как возможном приеме пищи между обедом и ужином. Значение молока и молочных продуктов в жизни человека.	Записать как часто употребляем молочные продукты дома
10	Формирование представления о вечернем приеме пищи, его составе. Возможные варианты.	Беседа
11	Формирование представления о важности систематических занятий физическими упражнениями и спортом, об их положительном влиянии на развитие и здоровье.	Беседа
12	Кухни разных народов. Формирование представления о разнообразии вкусовых ощущений от разных продуктов и блюд.	Беседа
13	Значение жидкости для организма человека и ценности разнообразных напитков.	Беседа
14	Рациональное питание и занятие спортом (высококалорийные продукты питания, создание информационной справки)	Беседа
15	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. Свойства и значение для растущего организма витаминов и минеральных веществ.	Рисунки любимых фруктов
16	Составление индивидуального рационального меню. Индивидуальные беседы.	Индивидуальный проект