



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ  
муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение г.Шахты Ростовской области  
«Основная общеобразовательная школа №28»

346503 г.Шахты, Ростовская область, ул. Врубовая, 27/29, тел. (8636) 26-48-49, e-mail: [school28@shakhty-edu.ru](mailto:school28@shakhty-edu.ru)

---

«Утверждаю»  
Директор МБОУ ООШ №28  
Приказ от 30.08 № 79  
\_\_\_\_\_ Д.В. Цапенко

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## Основы здорового питания

(указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс) 2

Количество часов 32 часа

Учитель: Джумаян Анна Размиковна

г. Шахты 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Основы здорового питания» разработана в соответствии с требованиями нормативно правовых актов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2030 года;
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утверждена распоряжением правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
8. Приказ Минобрнауки от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Программа «Основы здорового питания» изучается во 2 классе по одному часу в неделю - 32 часа

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.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- ✓ формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- ✓ формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- ✓ освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- ✓ формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- ✓ информирование детей и подростков о народных традициях, связанных 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;
- ✓ развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- ✓ развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- ✓ просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

## **Программа построена на основе следующих принципов:**

- ✓ доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);
- ✓ наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- ✓ научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- ✓ демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
- ✓ актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);
- ✓ деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

## **Формы работы:**

- ✓ Групповая работа. Работа в парах. (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- ✓ Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- ✓ Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

## **Методы:**

- ✓ Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- ✓ Проблемный
- ✓ Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).
- ✓ Объяснительно-иллюстративный.

## СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

### Задачи

- ✓ формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- ✓ развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

### *Разнообразие питания (20 ч)*

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. Конкурс проектов «Витаминная семейка». Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

### *Гигиена питания и приготовление пищи (48 ч)*

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. 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.

### **Этикет (30 ч)**

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.

### **Рацион питания (18 ч)**

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно 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.

## **2 КЛАСС**

<b>Содержание</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1. Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2. Путешествие по улице «Правильного питания».	Знакомство с вариантами полдника	Игра, викторины
3. Молоко и молочные продукты.	Значение молока и молочных продуктов	Работа в тетрадях, составление меню. Конкурс -викторина
4. Продукты для ужина.	Беседа «Пора ужинать» Ужин, как обязательный компонент питания	Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать». Ролевые игры

5. Витамины.	Беседа «Где найти витамины в разные времена года».	Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры.
6. Вкусовые качества продуктов.	Беседа «На вкус и цвет товарища нет».	Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры
7. Значение жидкости в организме.	Беседа «Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков.	Работа в тетрадях. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»
8. Разнообразное питание.	Беседа «Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты.	Работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.
9. Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты.	Беседа «О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека.	Поле чудес «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры.
10. Проведение праздника «Витаминная страна».		Конкурсы, ролевые игры.
12. Подведение итогов.		Отчет о проделанной работе.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ «ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения  
программы**

*✓ Личностные результаты, формируемые при изучении содержания*

*данного курса: самоопределение, смыслообразование, морально-этическая ориентация.*

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

### **Коммуникативные УУД**

- ✓ использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- ✓ построение монологического высказывания;
- ✓ владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного

### **Регулятивные УУД**

- ✓ 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;

## Познавательные УУД

- ✓ 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 форме;
- ✓ смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной
- ✓ информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- ✓ осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- ✓ осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для
- ✓ указанных логических операций.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	
1.	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>	02.09
2.	Путешествие по улице правильного питания.	1	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation">https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation</a>	09.09
3.	Время есть булочки.	1	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>	16.09
4.	Оформление плаката молоко и молочные продукты.	1	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation">https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation</a>	23.09
5.	Конкурс- викторина «Знатоки молока».	1	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>	30.09
6.	Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»	1	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation">https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation</a>	07.10
7.	Пора ужинать	1	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>	14.10
8.	Практическая работа: «Как приготовить бутерброды»	1	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation">https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation</a>	21.10
9.	Составление меню для ужина.	1	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>	11.11
10.	Значение витаминов в жизни человека.	1	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation">https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation</a>	18.11
11.	Практическая работа. Значение витаминов в жизни человека.	1	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>	25.11

12.	Морепродукты.	1	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation">https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation</a>	02.12
13.	«На вкус и цвет товарища нет»	1	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>	09.12
14.	Отгадай мелодию. «На вкус и цвет товарища нет»	1	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation">https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation</a>	16.12
15.	Практическая работа «Из чего приготовлен сок?»	1	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>	23.12
16.	Как утолить жажду	1	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation">https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation</a>	30.12
17.	Игра «Посещение музея воды»	1	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>	13.01
18.	Праздник чая	1	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation">https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation</a>	20.01
19.	Что надо есть, чтобы стать сильнее	1	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>	27.01
20.	Практическая работа «Меню спортсмена»	1	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation">https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation</a>	03.02
21.	Практическая работа «Мой день»	1	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>	10.02
22.	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	1	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation">https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation</a>	17.02
23.	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>	24.02
24.	Поле чудес «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	1	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation">https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation</a>	03.03
25.	Оформление плаката «Витаминная страна»	1	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>	17.03

26.	Посадка лука.	1	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation">https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation</a>	07.04
27.	Каждому овощу свое время.	1	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>	14.04
28.	Инсценирование сказки «Вершки и корешки».	1	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation">https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation</a>	21.04
29.	Конкурс «Овощной ресторан»	1	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>	28.04
30.	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	1	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation">https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation</a>	05.05
31.	Игра: «Наше питание»	1	<a href="https://www.prav-pit.ru/digital-school">https://www.prav-pit.ru/digital-school</a>	12.05
32.	Творческий отчет. «Реклама овощей».	1	<a href="https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation">https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation</a>	19.05
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		32		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- ✓ Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь часть I Основы здорового питания. – М.: Просвещение, 2021. – 55 с.
- ✓ Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь часть II Две недели в лагере здоровья. – М.: Просвещение, 2021. – 55 с.
- ✓ Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Блокнот часть III Формула правильного питания. – М.: Просвещение, 2021. – 55 с.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

- ✓ Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Учебно- методическое пособие для учителей начальной школы Основы здорового питания. – М.:Просвещение, 2021. – 80 с.
- ✓ Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Учебно- методическое пособие для учителей начальной школы Две недели в лагере здоровья. – М.: Просвещение, 2021. – 80 с.
- ✓ Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Учебно- методическое пособие для учителей начальной школы Формула правильного питания. – М.: Просвещение, 2021. – 80 с.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

- ✓ Сайт программы «Разговор о правильном питании»  
<https://www.prav-pit.ru/>
- ✓ Уроки на платформе МЭШ в цифровой школе на сайте программы Основы здорового питания, раздел Цифровая школа –  
<https://www.prav-pit.ru/digital-school>