

Принято  
решением педагогического совета  
от 29 августа 2025 г.  
протокол № 1



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

**«Разговор о правильном питании»**

(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)

1-4 класс

Екатеринбург

## Содержание учебного предмета

Цель учебного предмета «Разговор о правильном питании» - формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда. 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.

Учебный предмет «Разговор о правильном питании» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона.

Факультативный курс носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

### **Основные методы обучения:**

- О фронтальный метод;
- О групповой метод;
- О практический метод;
- О познавательная игра;
- О ситуационный метод;
- О соревновательный метод.

### **Формы обучения:**

Ведущими формами деятельности предполагаются:

- О чтение и обсуждение;
- О практические занятия;
- О творческие домашние задания;
- О праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- О конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- О ярмарки полезных продуктов;
- О сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

## Принципы, на которых строится программа

Важнейший из принципов здоровьесберегающих технологий «Не навреди!» - одинаково актуальный как для медиков, так и для педагогов.

Принцип сознательности - нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности. Повышению сознательности способствует применение педагогом специальных методических приемов, решающих проблемы здоровьесберегающих технологий педагогики оздоровления.

Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Регулярность, планомерность, непрерывность в учебно-воспитательном процессе на протяжении всего периода обучения в школе обеспечивают принцип систематичности. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают учащихся постоянно соблюдать оздоровительный режим.

Принцип индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечаются пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам познавательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие.

Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах деятельности учащихся повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

Принцип наглядности — обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности предназначен для связи чувственного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в познавательном

процессе. У младших школьников зрительные анализаторы быстрее и эффективнее воспринимают информацию, чем слуховые.

Принцип активности - предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества. Соблюдение принципа активности в педагогической практике позволяет организовать занятия таким образом, чтобы не вредить здоровью детей.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника в процессе обучения.

Принцип формирования ответственности у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей.

Принцип связи теории с практикой - призывает настойчиво приучать учащихся применять свои знания на практике, используя окружающую действительность не только как источник знаний, но и как место их практического применения.

### 1 класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1.	Поговорим о продуктах	10
2.	Давайте узнаем о продуктах	11
3.	Поговорим о правилах этикета	4
4.	Из истории русской кухни	5
5.	Здоровая пища (итоговые занятия).	4
	<b>Итого</b>	<b>34 часов</b>

### 2 класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1.	Разнообразие питания	9
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	7
3.	Этикет	10
4.	Рацион питания	8
	<b>Итого</b>	<b>34 часов</b>

### 3 класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1.	Из чего состоит наша пища.	8
2.	Питание – необходимое условие для жизни человека.	7
3.	Полезные продукты.	5
4.	Здоровая пища – залог здоровья.	5
5.	Культура еды.	9
	<b>Итого</b>	<b>34 часов</b>

### 4 класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1.	Разнообразие питания	9
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	7
3.	Этикет	10
4.	Рацион питания	8
	<b>Итого</b>	<b>34 часов</b>

### Планируемые результаты изучения учебного предмета

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

В 1 – м классе:

- 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.

Во 2 – м классе:

- знание о структуре ежедневного рациона питания;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;

- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

В 3 – м классе:

- знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания;
- навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;
- умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

В 4 – м классе:

- 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.

Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД
<b>1 класс</b>			
1. Ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья». 2. Уважение к своей семье, к своим родственникам, любовь к родителям. 3. Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению.	1. Организовывать свое рабочее место под руководством учителя. 2. Определять цель выполнения заданий во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя. 3. Определять план выполнения заданий во внеурочной деятельности,	1. Ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела. 2. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в книгах, наглядных пособиях. 3. Сравнивать предметы, объекты: находить общее и различие.	1. Участвовать в диалоге на занятии и в жизненных ситуациях. 2. Отвечать на вопросы учителя, товарищей по кружку. 2. Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить. 3. Слушать и понимать речь других. 4. Участвовать в паре, коллективной работе.

4. Оценивать жизненные ситуаций и поступки героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм.	жизненных ситуациях под руководством учителя. 4. Использовать в своей деятельности простейшие приборы и инструменты.	4. Группировать предметы, объекты на основе существенных признаков. 5. Подробно пересказывать прочитанное или прослушанное; определять тему.	
<b>2 класс</b>			
1. Ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг». 2. Уважение к своему народу, к своей родине. 3. Освоение личностного смысла учения, желания учиться. 4. Оценка жизненных ситуаций и поступков героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм.	1. Самостоятельно организовывать свое рабочее место. 2. Следовать режиму организации учебной и внеучебной деятельности. 3. Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно. 4. Определять план выполнения заданий на занятиях внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя. 5. Соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем. 6. Использовать в работе простейшие инструменты и более сложные приборы	1. Ориентироваться в печатных тетрадах: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания. 2. Отвечать на простые и сложные вопросы учителя, самим задавать вопросы, находить нужную информацию в книгах и наглядности. 3. Сравнивать и группировать предметы, объекты по нескольким основаниям; находить закономерности; самостоятельно продолжать их по установленном правилу. 4. Подробно пересказывать прочитанное или прослушанное; составлять простой план . 5. Определять, в	1.Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки. 2.Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций. 3.Читать вслух и про себя тексты учебников, других художественных и научно-популярных книг, понимать прочитанное. 4. Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).

	<p>(циркуль).</p> <p>6. Корректировать выполнение задания в дальнейшем.</p> <p>7. Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении.</p>	<p>каких источниках можно найти необходимую информацию для выполнения задания.</p> <p>6. Находить необходимую информацию в справочной литературе и в словарях.</p> <p>7. Наблюдать и делать самостоятельные простые выводы</p>	
<b>3 класс</b>			
<p><b>1. Ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг», «справедливость», «желание понимать друг друга», «понимать позицию другого».</b></p> <p><b>2. Уважение к своему народу, к другим народам, терпимость к обычаям и традициям других народов.</b></p> <p><b>3. Освоение</b></p>	<p>1. Самостоятельно организовывать свое рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий.</p> <p>2. Самостоятельно определять важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и жизненных ситуациях.</p> <p>3. Определять цель учебной деятельности с помощью и самостоятельно.</p> <p>4. Определять план выполнения заданий на</p>	<p>1. Ориентироваться в рабочей тетради: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания; планировать свою работу по изучению незнакомого материала.</p> <p>2. Самостоятельно предполагать, какая дополнительная информация будет нужна для изучения незнакомого материала; отбирать необходимые источники</p>	<p>1. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки.</p> <p>2. Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.</p> <p>3. Читать вслух и про себя тексты учебников, других художественных и научно-популярных книг, понимать прочитанное.</p> <p>4. Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).</p> <p>5. Отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета.</p> <p>6. Критично относиться к своему мнению</p> <p>7. Понимать точку зрения другого</p> <p>8. Участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом.</p>



<p><b>личностного смысла учения; желания продолжать свою учебу.</b></p> <p><b>4. Оценка жизненных ситуаций и поступков героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм, нравственных и этических ценностей.</b></p>	<p>занятиях внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя.</p> <p>5. Определять правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями, или на основе различных образцов.</p> <p>6. Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе.</p> <p>7. Использовать в работе литературу, инструменты.</p> <p>8. Оценка своего задания по параметрам, заранее представленным.</p>	<p>информации среди предложенных учителем словарей, энциклопедий, справочников.</p> <p>3. Извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, модель, иллюстрация и др.)</p> <p>4. Представлять информацию в виде текста, таблицы, схемы, в том числе с помощью ИКТ.</p> <p>5. Анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты.</p>	
<b>4 класс</b>			
<p>1. Ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий</p>	<p>1. Самостоятельно формулировать задание: определять его цель, планировать алгоритм его выполнения, корректировать работу по ходу</p>	<p>1. Ориентироваться в рабочей тетради: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг</p>	<p>Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки.</p> <p>2. Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.</p> <p>3. Читать вслух и про себя тексты учебников, других</p>

<p>друг», «справедливость», «желание понимать друг друга», «понимать позицию другого», «народ», «национальность» и т.д.</p> <p>2. Уважение к своему народу, к другим народам, принятие ценностей других народов.</p> <p>3. Освоение личностного смысла учения; выбор дальнейшего образовательного маршрута.</p> <p>4. Оценка жизненных ситуаций и поступков героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм, нравственных и этических ценностей, ценностей гражданина России.</p>	<p>его выполнения, самостоятельно оценивать.</p> <p>2. Использовать при выполнении задания различные средства: справочную литературу, ИКТ, инструменты и приборы.</p> <p>3. Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку.</p>	<p>своего незнания; планировать свою работу по изучению незнакомого материала.</p> <p>2. Самостоятельно предполагать, какая дополнительная информация будет нужна для изучения незнакомого материала; отбирать необходимые источники информации среди предложенных учителем словарей, энциклопедий, справочников, электронные диски.</p> <p>3. Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников (словари, энциклопедии, справочники, электронные диски, сеть Интернет).</p> <p>4. Анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты.</p> <p>5. Самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать</p>	<p>художественных и научно-популярных книг, понимать прочитанное.</p> <p>4. Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).</p> <p>5. Отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; аргументировать свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений.</p> <p>6. Критично относиться к своему мнению. Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций.</p> <p>7. Понимать точку зрения другого</p> <p>8. Участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом. Предвидеть последствия коллективных решений.</p>
--	---	---	--

		<p>её, представлять информацию на основе схем, моделей, сообщений.</p> <p>6. Составлять сложный план текста.</p> <p>7. Уметь передавать содержание в сжатом, выборочном или развёрнутом виде.</p>	
--	--	---	--

**Тематическое планирование**  
**1 класс**

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Поговорим о продуктах</b>		
1.	Экскурсия в столовую.	1
2.	Анкетирование детей «Полезные привычки».	1
3.	Если хочешь быть здоров.	1
4.	Полезные и вредные привычки.	1
5.	Поговорим о пище.	1
6.	Из чего состоит наша пища.	1
7.	Как правильно есть (гигиена питания)	1
8.	Самые полезные продукты.	1
9.	Режим питания.	1
10.	Как правильно составить свой рацион питания.	1
<b>Давайте узнаем о продуктах</b>		
11.	Из чего варят кашу.	1
12.	Блюда из зерна.	1
13.	Плох обед, если хлеба нет	1
14.	Праздник «Хлеб – всему голова».	1
15.	Советы доктора Воды.	1
16.	Молоко и молочные продукты.	1
17.	Молочное меню.	1
18.	Конкурс – викторина «Знатоки молока».	1
19.	Почему полезно есть рыбу.	1
20.	Рыба и рыбные блюда.	1
21.	Дары моря.	1
<b>Поговорим о правилах этикета.</b>		
22.	Как правильно есть.	1
23.	Идём в гости.	1

24.	Как правильно накрыть стол.	1
25.	Как правильно вести себя за столом.	1
<b>Из истории русской кухни.</b>		
26.	Щи да каша – пища наша.	1
27.	Что готовили наши прабабушки.	1
28.	Русские праздники, их меню и здоровье.	1
29.	Масленица.	1
30.	Проект «Любимое блюдо русской кухни».	1
<b>Здоровая пища (итоговые занятия)</b>		
31.	Игра «Кладовая народной мудрости».	1
32.	Проект «Здоровое питание».	1
33.	Конкурс «Забавных бутербродов».	1
34.	Экскурсия в магазин (киоск) «Соки. Воды».	1

## 2 класс

<b>№п /п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Разнообразие питания</b>		
1	Вводное занятие. «Здоровье – это здорово!»	1
2	Если хочешь быть здоров.	1
3	Из чего состоит наша пища.	1
4	Дневник здоровья. Пищевая тарелка.	1
5	Что нужно есть в разное время года.	1
6	Самые полезные продукты.	1
7	Как правильно есть.	1
8	Любимые продукты и блюда.	1
9	Блюда из зерна.	1
<b>Гигиена питания и приготовление пищи</b>		
10	Удивительные превращения пирожка.	1
11	Путешествие Пирожка. Откуда хлеб на стол пришёл.	1

12	Плох обед, если хлеба нет.	1
13	Конкурс рисунков «Ай, да пекари!».	1
14	Хлеб всему голова.	1
15	Игра «Прогулка по улице Сезам».	1
16	Время есть булочки.	1
<b>Этикет</b>		
17	Вредные и полезные привычки в питании.	1
18	Что такое жажда?	1
19	Как утолить жажду.	1
20	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1
21	Меню жаркого летнего дня и холодного зимнего дня.	1
22	Молоко и молочные продукты.	1
23	Викторина «Знатоки молока».	1
24	Роль белка в рационе питания «Белковый круг».	1
25	Мясо и мясные блюда.	1
26	Где найти витамины весной?	1
<b>Рацион питания</b>		
27	От каких факторов зависит наше здоровье?	1
28	Жиры в рационе питания «Жировой круг».	1
29	«Календарь» кулинарных праздников.	1
30	Кухни разных народов.	1
31	Путешествие по «Аппетитной стране».	1
32	Бытовые приборы для кухни.	1
33	Ты - покупатель Правила вежливости.	1
34	Ты – покупатель. Права потребителя.	1

### 3 класс

№	Тема	Кол-во часов
<b>Из чего состоит наша пища</b>		

1	Если хочешь быть здоров.	1
2	Анкетирование детей «Полезные привычки»	1
3	В гостях у тётушки Припасихи.	1
4	Из чего состоит наша пища? (Белки)	1
5	Из чего состоит наша пища? (Жиры)	1
6	Из чего состоит наша пища? (Углеводы)	1
7	Молоко и молочные продукты.	1
8	Что нужно есть в разное время года	1
<b>Питание – необходимое условие для жизни человека</b>		
9	Самые полезные продукты	1
10	Вредные продукты.	1
11	Режим дня.	1
12	Режим питания.	1
13	Раздельное питание. Сюжетно-ролевые игры «Мы идем в магазин, «Разложи продукты».	1
14	Как правильно есть (гигиена питания)	1
15	Завтрак. Блюда из зерна.	1
<b>Полезные продукты</b>		
16	Плох обед, если хлеба нет	1
17	Беседа «Хлеб – всему голова»	1
18	Викторина «Печка в русских сказках».	1
19	Праздник хлеба.	1
20	Настольная игра «Дорога хлеба к столу».	1
<b>Здоровая пища – залог здоровья</b>		
21	Где найти витамины весной.	1
22	Витаминные салаты.	1
23	Практическая работа. Приготовление витаминных салатов.	1
24	Вкусные истории.	1
25	Практическая работа «Проращивание репчатого лука».	1

<b>Культура еды</b>		
26	Напитки. Если хочется пить.	1
27	Полезные и вредные напитки.	1
28	Фиточай.	1
29	Викторина «Соки. Воды».	1
30	Название кухонных приборов и посуды.	1
31	Как правильно накрыть стол.	1
32	Конкурс «Салфеточка».	1
33	Групповая работа «Праздничный стол».	1
34	Проект «Мои именины».	1

#### 4 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
<b>Разнообразие питания</b>		
1	Из чего состоит наша пища?	1
2	Как правильно есть.	1
3	Что нужно есть в разное время года?	1
4	Как правильно питаться, если занимаешься спортом?	1
5	Что надо есть, если хочешь стать сильнее?	1
6	Самые полезные продукты.	1
7	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1
8	Где найти витамины весной?	1
9	Каждому овощу своё время.	1
<b>Гигиена питания и приготовление пищи</b>		
10	Гигиена школьника.	1
11	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1
12	Здоровье – это здорово!	1
13	Где и как готовят пищу.	1



14	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	1
15	Продукты быстрого приготовления.	1
16	Вредные и полезные привычки в питании.	1
<b>Этикет</b>		
17	Правила поведения в столовой.	1
18	Как правильно накрыть стол.	1
19	Предметы сервировки стола.	1
20	Как правильно вести себя за столом.	1
21	Как правильно есть.	1
22	Режим питания школьника.	1
23	На вкус и цвет товарищей нет!	1
24	Кухни разных народов.	1
25	Как питались на Руси?	1
26	За что мы скажем поварам спасибо.	1
<b>Рацион питания</b>		
27	Молоко и молочные продукты.	1
28	Блюда из зерна.	1
29	Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее.	1
30	Какую пищу можно найти в лесу.	1
31	Правила сбора грибов и ягод.	1
32	Что и как приготовить из рыбы.	1
33	Мясо и мясные блюда	1
34	Практическая работа «Составляем меню на день».	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 661131406992472463403399306529426389103633061463

Владелец Голубова Людмила Викторовна

Действителен с 08.02.2025 по 08.02.2026