

## **Аннотация к рабочей программе внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» для обучающихся 1-4 классов**

Рабочая программа по внеурочной деятельности составлена на основе Федерального Государственного Общеобразовательного Стандарта начального общего образования, примерной программы «Разговор о правильном питании» разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования при спонсорской поддержке компании «Нестле», с учётом требования СанПиНа, на основе изучения интересов, запросов детей и родителей.

Реализация данной программы предусмотрена на основе учебных пособий: Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя.

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

Программа предусматривает решение **следующих задач:**

- Развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- Формирование готовности заботиться и укреплять здоровье;
- Пробуждать у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа;
- Развитие представлений о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- Развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности;
- Развитие полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона;
- Развитие коммуникативности.

### **Содержание программы:**

Предлагаемый курс программы «Разговор о правильном питании» рассчитан на детей младшего школьного возраста и делает акцент на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков по культуре питания. Программа «Разговор о правильном питании» включает в себя три части. Первая часть программы «Разговор о правильном питании», предназначенная для учащихся 1-2 классов, включает в себя 8 разделов. Вторая часть «Две недели в лагере здоровья» состоит из 14 разделов, предназначенных для учащихся 3-4 классов.

**Актуальность** темы оздоровления подрастающего поколения в том, что современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют всё новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. В ряду приоритетных ценностей человека здоровью отводится первостепенное значение. Сохранение физического, психического и нравственного здоровья, в соответствии с заявленными государственными приоритетами, является одной из главных задач. Здоровый образ жизни - это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. И учить вести здоровый образ жизни надо с детства.

Многолетние исследования состояния здоровья школьников, к сожалению, позволяют сделать вывод о том, что положительной динамики в состоянии здоровья школьников не наблюдается. Только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Практически все родители сталкиваются с проблемой в организации питания детей: нежелание ребёнка завтракать перед школой, есть горячий завтрак – кашу, привычка есть всухомятку, нежелание есть супы, овощи, молочные продукты, рыбу. Несмотря на это, далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности питания. Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет) формирует неправильный стереотип питания у детей.

**Место предмета в плане внеурочной деятельности.** Программа рассчитана в 1 классе - 33 часа в год, во 2-4 классах – 34 часа.

