

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. –М.ОЛМА Медиа Групп, 2012г.-80с. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании. Рабочая тетрадь для 1-2 класса начальной школы. М.:ОЛМА МедиаГрупп, 2012.-72с.

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 и среднего 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 занятий. Вторая часть «Две недели в лагере здоровья» состоит из 14 занятий, 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. Благополучие ей интереса к народным традициям, связанным от душевного и телесного здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведёт человек. Здоровый образ жизни -это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. И учить вести здоровый образ жизни надо с детства. Реализация программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе является удачным тому примером. 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. Исходя из этого, работа с родителями (беседа, анкетирование) должна предшествовать непосредственно работе по программе. Необходимость данной программы вызвана тем, что отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. У детей возникают: повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта, йододефицит, избыточный вес. 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.