***Программа «Разговор о правильном питании»***

**Цель**программы «Разговор о правильном питании»  - формирование у детей  7-  10 лет основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

        Данная программа предназначается для реализации следующих воспитательных и образовательных задач:

* + Расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
  + Формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
  + Формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
  + Пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным 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;
  + Просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

         Содержание данной программы отвечает следующим принципам:

* + Возрастная адекватность – соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям детей младшего школьного возраста;
  + Научная обоснованность – содержание программы базируется на данных исследований в области питания детей;
  + Практическая целесообразность – содержание программы отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей младшего школьного возраста;
  + Необходимость и достаточность предоставляемой информации – детям предоставляется только тот объем информации, касающийся правильного питания, которым они реально могут воспользоваться в реальной жизни и который имеет для них практическую значимость;
  + Модульность структуры – программа может использоваться на базе традиционных образовательных учреждений различного типа в факультативной работе, при включении в базовый учебный план, во внеклассной работе;
  + Вовлеченность в реализацию тем программы родителей учащихся;
  + Культурологическая сообразность – в содержании программы учитывались исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся отражением культуры народа;
  + Социально – экономическая адекватность – предлагаемые формы реализации программы не требуют использования каких-то материальных средств, а рекомендации, которые даются  в программе, доступны для реализации в семье учащихся.

           Использование программы «Разговор о правильном питании» направлено на достижение следующих **результатов:**

* + Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
  + Дети смогут оценить свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;
  + Дети получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определенной степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

          Реализация программы  определяется ее модульным характером, что предполагает:

* + Вариативность при выборе площадок для реализации. Программа может использоваться в учреждениях различного типа, как в общеобразовательной школе, так и на базе учреждений дополнительного образования;
  + Вариативность способов реализации. Основной вариант реализации программы – в рамках факультативной работы.
  + Материал программы «Разговор о правильном питании» может использоваться и как дополнительный на уроках по предметам базового учебного плана, прежде всего – «Окружающий мир».  Часть материала может использоваться и на уроках «Технологии», «Литературного чтения», «Математики».

            Третий вариант реализации – в рамках внеклассной работы.

            Четвертый вариант – комбинирование. При этом часть тем включается во внеклассную работу, а часть материала рассматривается в ходе уроков.

             Реализации программы может также осуществляться за счет регионального компонента учебного плана – курсов, направленных на формирование у детей основ здорового образа жизни.

           Содержание программы, а также используемые формы и методы ее реализации носит игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей,  обеспечивает условия для активного включения их в  процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Задания, предлагаемые в рабочей тетради, также ориентированы на творческую работу ребенка – самостоятельную или в коллективе.

            В качестве организации занятий  используются следующие формы:

* + Сюжетно-ролевые игры;
  + Чтение по ролям;
  + Рассказ по картинкам;
  + Игры по правилам – конкурсы, викторины;
  + Мини – проекты;
  + Совместная работа с родителями.

***Календарно-тематический план мероприятий***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание** | **Плановые сроки прохождения** |
| 1. | **Тема 1.** Если хочешь быть здоров.  **Тема 2**. Самые полезные продукты.  **Тема 3**. Как правильно есть.  **Тема 4.** Удивительные превращения пирожка.  **Тема 5.** Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?  **Тема 6.** Плох обед, если хлеба нет.  **Тема 7.** Время есть булочки.  **Тема 8.** Пора ужинать.  **Тема 9.** На вкус и цвет товарищей нет.  **Тема 10.** Как утолить жажду.  **Тема 11.** Что надо есть, если хочешь стать сильнее.  **Тема 12.** Где найти витамины весной?  **Тема 13.** Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.  **Тема 14.**  Всякому овощу – свое время.  **Тема 15.**  День рождения Зелибобы.  **Тема 16.** Проверь себя. | 1 – 2 класс |
| 2. | **Тема 1.** Давайте познакомимся.  **Тема 2**. Из чего состоит наша пища.  **Тема 3**. Что нужно есть в разное время года.  **Тема 4.** Как правильно питаться, если занимаешься спортом.  **Тема 5.** Где и как готовят пищу.  **Тема 6.** Как правильно накрыть стол.  **Тема 7.** Молоко и молочные продукты.  **Тема 8.** Блюда из зерна.  **Тема 9.** Какую пищу можно найти в лесу.  **Тема 10.** Что и как можно приготовить из рыбы.  **Тема 11.** Дары моря.  **Тема 12.** «Кулинарное путешествие» по России.  **Тема 13.** Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.  **Тема 14.**  Как правильно вести себя за столом. | 3 – 4 класс |

***Ожидаемые результаты:***

Ожидается, что в результате освоения программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни выпускники начальной школы будут **знать:**

* о  ценности своего здоровья и здоровья других людей для самореализации каждой личности, и  о том вреде, который можно нанести здоровью различными действиями;
* о взаимозависимости здоровья физического и нравственного, здоровья человека и среды, его окружающей;
* о важности спорта и физкультуры для сохранения и укрепления здоровья;
* о положительном влиянии незагрязнённой природы на здоровье;
* о возможном вреде для здоровья компьютерных игр, телевидения, рекламы и т.п.;
* об отрицательной оценке неподвижного образа жизни, нарушения гигиены;
* о влиянии слова на физическое состояние, настроение человека;
* правила гигиены и здорового режима дня.