***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.