Аннотации к программе внеурочной деятельности
на 2022-2023 учебный год
«Разговор о здоровом и правильном питании»
спортивно-оздоровительного направления

Статус программы	Программа дополнительного образования составлена на основе учебно-методического комплекта Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. «Разговор о правильном питании», допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации
Направленность	**спортивно-оздоровительная**
Цель программы	формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.
Задачи программы	**-** формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье; **-** формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила; **-** освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания; **-** формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека; **-** информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре, традициям других народов; **-** развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности; **-** развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы; **-** просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.
Контингент обучающихся	7-10лет
Продолжительность реализации программы	4 года
Режим занятий	«Разговор о правильном питании» изучается с 1 по 4 класс по одному часу в неделю: 1 класс – 33 часа, 2 - 4 класс – 34 часа**.** Общий объём учебного времени составляет 135 часов.
Форма организации процесса обучения	Занятия организуются в учебных группах. В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы)
Краткое содержание	**-** Воспитание в процессе образования у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни, соответствующих стратегий поведения. **-** Ориентация детей на ответственное отношение к своему здоровью, формирование компетентности в области здоровья и здорового образа жизни, внедрение этих принципов в образовательный процесс

Ожидаемый результат	- полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; - оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни, с учетом собственной физической активности; - соблюдать правила рационального питания и гигиену питания; - определять причины, вызывающие изменения в рационе питания (особенности питания в летний и зимний периоды); - различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли (функциях этих веществ в организме); - корректировать несоответствия своего рациона и режима питания с учетом границ личностной активности; - самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов; - формулировать собственное мнение и позицию; - выбирать в рацион питания полезные продукты.