

Аннотация
к дополнительной общеразвивающей программе
«Разговор о правильном питании»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Разговор о правильном питании» (далее - Программа) составлена на основе Программ: «Разговор о здоровье и правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.: ОЛМА Медиа Групп, 2022), «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.: ОЛМА Медиа Групп, 2022), «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.: ОЛМА Медиа Групп, 2022).

Направленность программы - естественнонаучная. Общее направление деятельности: здравоохранение, диетология (здоровье).

Программа направлена на развитие оздоровительных способностей обучающихся. Включает в себя разделы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят младшего школьного возраста. Занятия строятся с учётом возрастных особенностей и возможностей ребёнка. В программе ребёнку предлагается множество интересных игр, участвуя в которых ребёнок не только учится сам, но и учит других - своих друзей, родителей. Малыши в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах, о традициях русской народной кухни, о режиме и культуре питания.

При изучении Программы обучающиеся смогут научиться выбирать здоровую пищу, составлять индивидуальное меню и применять полученные знания в своей дальнейшей жизни. На занятиях рассматриваются вопросы, связанные с питанием и здоровьем людей разных национальностей, народные традиции как неотъемлемая часть общей культуры личности.

Целью Программы является формирование у учащихся ценностного отношения к собственному здоровью, освоение навыков правильного и рационального питания, как составной части здорового образа жизни.

В ходе достижения целей Программы решаются следующие задачи:

- формировать и развивать представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формировать у школьников знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, воспитывать у детей осознанное отношение к собственному здоровью;
- создавать условия для формирования умения осуществлять поиск необходимой информации о правильном питании и здоровом образе жизни в пособиях и других источниках;
- формировать представление о правилах этикета как неотъемлемой части общей культуры личности;
- пробуждать интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширять знания об истории питания своего народа и традициях других народов;
- просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей, включение их в изучение Программы вместе со своими детьми и активное участие в мероприятиях;
- развивать коммуникативные навыки у детей и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе работы;

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеразвивающей программы 8-11 лет.

Срок реализации Программы 3 года (102 часа), 34 ч. в год (1 ч. в неделю в течение года), включает в себя теоретический и практический материал.

Программа состоит из трех модулей:

1 модуль: «Разговор о правильном питании» - для детей 8-9 лет (2 класс).

2 модуль: «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет (3 класс).

3 модуль: «Формула правильного питания» - для детей 10-11 лет (4 класс).

Для каждой из них подготовлен учебно-методический комплект, включающий яркие красочные тетради для учащихся, методические пособия для педагогов, плакаты, а также брошюры для родителей.

Формы текущего контроля: наблюдение, устный опрос, самостоятельная работа и др.

Промежуточная аттестация проводится как оценка результатов обучения по программе за определённый промежуток учебного времени - год. Формы проведения промежуточной аттестации: проведение праздников, соревнований, защита проектов, выступление агитбригад, акции.