**Аннотация по курсу «Разговор о правильном питании»**

Программа составлена на основе следующих нормативных документов:

Закон «Об образовании»

Типовое положение об образовательном учреждении.

Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ 11 февраля 2013 года № 26993).

Приказ Минобрнауки России от 18 декабря 2012г. №1060 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом МО и Н РФ от06 октября 2009г. №373».

Письмо Минобрнауки РФ от12.05.2011 № 03 296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».

Программа «Разговор о правильном питании» допущена министерством образования Российской Федерации. Авторами программы являются Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.

**Цели:**  сформировать у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье, о значении важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья; осознание ими личностной и социальной значимости здоровья, как жизненной ценности; формирование навыков здорового образа жизни.

**Задачи:**

Научить человека быть здоровым с детства. Это достигается через организацию правильного питания. Программа практических умений и навыков в области питания. Её направленность – внедрение в массы правил питания, его рациональное использование в семье, школе, сбалансированность питания, соблюдение режима питания;

формирование личностной позиции обучающихся по сохранению и укреплению здоровья;

осознание каждым человеком социальной значимости его здоровья.

**Место курса в учебном плане.**

Из 34 часов проводится 10 часов (34 часа поделены на 3курса: «Все цвета, кроме чёрного», «Разговор о правильном питании», «Проектная деятельность»)

**Результаты освоения курса**

**Личностные результаты.**

– осознавать роль речи в жизни людей;

– оценивать некоторые высказывания людей с точки зрения их уместности, тактичности в данной ситуации;

– объяснять некоторые правила вежливого, уместного поведения людей при общении (правила при разговоре, приветствии, извинении и др).

**Метапредметные результаты.**

– соблюдать некоторые правила вежливого общения в урочной и внеурочной деятельности;

– реализовывать простое высказывание на заданную тему;

– ориентироваться в своей системе знаний: приводить примеры удачного и неудачного общения в своей жизни и жизни окружающих;

– самостоятельно работать с некоторыми заданиями учебника, осознавать недостаток информации, использовать школьные толковые словари;

– учиться договариваться о распределении ролей в игре, работы в совместной деятельности;

– делать простые выводы и обобщения в результате совместной работы класса.

**Предметные результаты.**

- организовать рациональное сбалансированное питание в семьях обучающихся;

- охранять здоровье и организовать здоровый образ жизни;

-выполнять санитарно-гигиенические требования;

- пропагандировать здоровый образ жизни в жизненной ситуации своей и других людей.

- привлечение внимания учащихся, семьи, школы, общественности к организации правильного питания.

**Содержание деятельности**

Разнообразие питания

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни.

Гигиена питания и приготовление пищи

Гигиена школьника. Здоровье - это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты - покупатель.

Этикет

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Правила поведения в гостях. Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

**Наглядные пособия**:

1) гербарии; продукты питания; столовые приборы; бытовые приборы для кухни;

2) *изобразительные наглядные пособия* – муляжи, схемы, плакаты

**Книгопечатная продукция:**

1. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Две недели в Лагере здоровья: Рабочая тетрадь для школьников - М.: Nestle,2016 –ISBN

2. В.А.Дереча, В.В.Карпец, В.В.Постнов. Разговор о важном: Пособие для педагогов, врачей, специалистов, участвующих в профилактической работе с подростками – Оренбург, 2009

**Технические  средства  обучения:**

Классная доска.

Компьютер; рабочее место учителя.

 Проекционное оборудование: мультимедиапроектор.

Цифровые образовательные ресурсы: <http://school-collection.edu.ru/>.