

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Малакеевская средняя общеобразовательная
школа Вейделевского района Белгородской
области»

АННОТАЦИИ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
курса внеурочной деятельности «Разговор о
здоровье и правильном питании»
2-4 классы

Аннотация к рабочей программе курса внеурочной деятельности
«Разговор о здоровье и правильном питании» 2-4 классы

Рабочая программа по внеурочной деятельности составлена на основе Федерального Государственного Образовательного Стандарта начального общего образования, примерной программы «Разговор о правильном питании» разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования при спонсорской поддержке компании «Нестле», с учётом требования СанПиНа, на основе изучения интересов, запросов детей и родителей.

Реализация данной программы предусмотрена на основе учебных пособий:

Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя. –М.ОЛМА Медиа Групп, 2018г.-80с.

Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании. Рабочая тетрадь для 1-2 класса начальной школы. М.:ОЛМА Медиа Групп, 2020.-72с.

Цель:

Формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Программа предусматривает решение следующих задач:

- ✓ Развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;

- ✓ Формирование готовности заботиться и укреплять здоровье;
- ✓ Пробуждать у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа;
- ✓ Развитие представлений о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- ✓ Развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности;
- ✓ Развитие полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона; ✓ Развитие коммуникативности.

Предлагаемый курс программы «Разговор о правильном питании» рассчитан на детей младшего и среднего школьного возраста и делает акцент на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков по культуре питания.

Программа «Разговор о правильном питании» включает в себя три части.

Первая часть программы «Разговор о правильном питании», предназначенная для учащихся 2 классов, включает в себя 8 занятий.

Вторая часть «Две недели в лагере здоровья» состоит из 14 занятий, предназначенных для учащихся 3-4 классов.

Третья часть «Формула правильного питания» включает в себя 11 занятий, предназначена для учеников 5-6 классов.

Актуальность темы оздоровления подрастающего поколения в том, что современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют всё новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. В ряду приоритетных ценностей человека здоровью отводится первостепенное значение. Сохранение физического, психического и нравственного здоровья, в соответствии с заявленными государственными приоритетами, является одной из главных задач. Благополучие человека зависит от душевного и телесного здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведёт человек. Здоровый образ жизни - это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. И учить вести здоровый образ жизни надо с детства. Реализация программы «Разговор о

правильном питании» в начальной школе является удачным тому примером. Многолетние исследования состояния здоровья школьников, к сожалению, позволяют сделать вывод о том, что положительной динамики в состоянии здоровья школьников не наблюдается. Только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Практически все родители сталкиваются с проблемой в организации питания детей: нежелание ребёнка завтракать перед школой, есть горячий завтрак – кашу, привычка есть всухомятку, нежелание есть супы, овощи, молочные продукты, рыбу. Несмотря на это, далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности питания. Исходя из этого, работа с родителями (беседа, анкетирование) должна предшествовать непосредственно работе по программе. Необходимость данной программы вызвана тем, что отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. У детей возникают: повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта, йододефицит, избыточный вес.

Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет) формирует неправильный стереотип питания у детей. Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании: в некоторых семьях, например, в меню преобладают углеводы, мясо, крахмалистые продукты, в малых количествах употребляются овощи, фрукты, море продукты. Это приводит к дисбалансу в организме. Формировать правильное представление о питании необходимо начинать не только у детей младшего возраста, но и у их родителей.

Место предмета в плане внеурочной деятельности

Программа рассчитана во 2 классе - 17 часов, в 3 классе – 17 часов, в 4 классе - 17 часов.