

Аннотация к рабочей программе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Разговор о правильном питании»

Рабочая программа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Разговор о правильном питании» разработана для обучающихся 6,5-11 лет, составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Направленность программы: общекультурная.

Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Контингент обучающихся: программа рассчитана на детей 6,5-11 лет.

Продолжительность реализации программы: 4 года.

Режим занятий: занятия 1 час в неделю со 2 полугодия, всего 17 часов в год.

Форма организации процесса обучения: занятия организуются в учебных группах.

Краткое содержание:

Главная задача воспитания - сохранение физического, психического здоровья подрастающего поколения. Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. И учить вести здоровый образ жизни надо начинать в детстве. Реализация программы «Разговор о правильном питании» в начальной школе является удачным тому примером.

Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей. Несмотря на это, далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности питания. Исходя из этого, работа с родителями (беседы, анкетирование) предшествует непосредственной 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.

Следовательно, формировать правильное представление о питании необходимо начинать не только у детей младшего школьного возраста, но и у их родителей.

Актуальность данной программы заключается в том, что она способствует внедрению в массы правил питания, его рационального использование в семье; получению знаний о сбалансированности питания и соблюдения режима питания; формированию личностной позиции обучающихся по сохранению и укреплению здоровья; осознанию каждым человеком социальной значимости его здоровья.

Ожидаемый результат:

- знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
- умение определять полезные продукты питания;
- знание о структуре ежедневного рациона питания;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- соблюдение режима дня;
- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.