

# МАОУ

# СОШ №1

# г.Ивделя

Подписано

цифровой

Аннотация к рабочей программе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей

программы «Разговор о правильном питании»

Рабочая программа дополнительная 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.

СОШ №1 г.Ивделя

Дата: 2025.11.13

**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 в 1 или 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.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279272

Владелец Сташкова Ирина Викторовна

Действителен с 19.03.2025 по 19.03.2026