|  |  |
| --- | --- |
| Название курса (внеурочная деятельность) | «Разговор о правильном питании» |
| Класс | 1 |
| Количество часов | 66 часов (2часа в неделю) |
| Автор | Безруких М. М. |
| Цель курса | Формирование у детей  основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.  Задачи:  - формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;  - формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;  - освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;  - формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;  - информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;  - развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;  - развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;  - просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.  Программа построена на основе следующих принципов:  - доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);  - наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);  - научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);  - демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);  - актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);  - деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре). |
| Структура курса | Разнообразие питания.  Гигиена питания.  Режим питания.  Рацион питания.  Культура питания. |