|  |  |
| --- | --- |
| 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. |