**«Здоровое питание»**

**Руководитель:** Казьмина Елена Владимировна

**Цель программы:**

создание условий для формирования представлений о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день, об основных принципах гигиены питания, о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания. Дать представление о необходимости и важности регулярного питания и соблюдение режима питания.

**Задачи программы:**

**Создание условий для:**

* ознакомления обучающихся с необходимостью заботы о своём здоровье; важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья;
* овладения системой знаний о здоровом питании, необходимости витаминов в пище;
* приобретения опыта самостоятельной деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению;

**Создание условий для формирования у обучающихся:**

* конкретно-наглядных представлений о существенных сторонах здорового образа жизни;
* способностей к организации своей учебной деятельности посредством освоения личностных, познавательных, регулятивных и коммуникативных универсальных учебных действий;
* основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни;
* чувства ответственности за своё здоровье.

Программа  способствует  воспитанию у детей культуры здоровья, осознанию ими здоровья как главной человеческой ценности.

**Общая характеристика программы**

Педагогическим инструментом реализации поставленных целей в курсе «Разговор о здоровом питании» является дидактическая система деятельностного метода. Суть её заключается в том, что педагог, используя систему дидактических принципов и технологию деятельностного метода, создаёт для обучающихся условия, в которых они не получают знания в готовом виде, а добывают их сами в процессе собственной учебной деятельности. В результате школьники приобретают личный опыт познавательной деятельности и осваивают систему знаний по курсу «Разговор о здоровом питании».

Одна из задач программы – формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Особенностями программы является:

* интегрированный характер предъявления естественнонаучных и обществоведческих знаний;
* расширение чувственного опыта и практической  деятельности школьников;
* наличие содержания, обеспечивающего формирование общих учебных умений, навыков и способностей и способов деятельности;
* возможность осуществлять межпредметные связи с другими предметами.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие  непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.   Содержание  программы, а также используемые формы  и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

         Данная система занятий   предполагает активное  участие и  максимальное вовлечение детей начальных классов  в  поисковую работу, в  отработку знаний,  навыков в определении продуктов правильного питания,  понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей  своего региона.

На прохождение программы  отводится 1 час в неделю.

**Формы обучения**

В программе используются разнообразные формы проведения занятий. Формы занятий разнообразны: познавательные беседы, экскурсии, наблюдения, решение ситуативных задач по экологической тематике.

**Методы обучения:**

Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).

Проблемный

Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда от мамы. Чем тебя накормит лес).

Объяснительно-иллюстративный.

**Тематическое планирование.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тема занятия | Количество  часов | Дата | Содержание занятия |
| Игра «Кладовая народной мудрости». Что нужно есть в разное время года. | 1 | 08.04 | Просмотр мультфильма «Песенка для детей про еду и разные продукты»Ссылка: https://www.youtube.com/watch?v=M4TjdjM7hXU |
| Фиточай. | 1 | 15.04 | Просмотр видеоролика «Самый лучший домашний чай из пяти трав»Ссылка: https://www.youtube.com/watch?v=eXLd9UTix5M |
| Название кухонных приборов и посуды. | 1 | 22.04 | Просмотр мультфильма.  https://www.youtube.com/watch?v=CzY2WKe4kW0 |
| Как правильно накрыть стол. | 1 | 29.04 | Просмотр видеоролика.  https://www.youtube.com/watch?v=uChJr\_nJCSk |
| Конкурс «Салфеточка». | 1 | 06.05 | Сервировка стола.  https://www.youtube.com/watch?v=irILo8g8Vd0 |
| Групповая работа «Праздничный стол». | 1 | 13.05 | Сервировка стола.  https://kitchendecorium.ru/accessories-decor/dekorirovanie/servirovka-stola-teoriya-i-praktika-za-6-shagov.html |
| Праздник здоровья. | 1 | 20.05 | Просмотр видеоролика:  https://www.youtube.com/watch?v=9hEbcZIafmY |