

**Аннотация к рабочей программе
по внеурочной деятельности «Основы здорового питания»
на 2020 - 2021 учебный год.
1 класс.**

1.	Название курса	Основы здорового питания
2.	Класс	1
3.	Количество часов	33
4.	Срок реализации программы.	2020-2021 учебный год.
5.	Цель и задачи учебного курса	<p>Цель изучения курса «Основы здорового питания» - формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.</p> <p>Изучение курса «Основы здорового питания» в начальной школе направлено на решение следующих задач:</p> <p><i>Образовательные задачи:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, 2. формирование готовности заботиться и укреплять здоровье; 3. расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности выполнять эти правила; 4. развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни; 5. пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа. <p><i>Воспитательные задачи:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. развитие представления о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа; 2. развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности. <p><i>Развивающие задачи:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. развитие кругозора, интереса к познавательной деятельности; 2. развитие самостоятельности, самоконтроля; 3. развитие коммуникативности; 4. развитие творческих способностей.
6.	Перечень основных разделов курса	<p>Раздел I. Разнообразие питания (6 часов)</p> <p>Тема 1. Если хочешь быть здоров.</p> <p>Тема 2. Самые полезные продукты.</p> <p>Тема 3. На вкус и цвет товарищей нет.</p> <p>Тема 4. Разнообразие вкусовых свойств различных продуктов.</p> <p>Тема 5. Кухни разных народов.</p> <p>Раздел II. Организация и гигиена питания (17 часов)</p> <p>Тема 6. Как правильно есть.</p> <p>Тема 7. Основные принципы гигиены питания.</p> <p>Тема 8. Гигиена питания.</p> <p>Тема 9. Правила питания.</p> <p>Тема 10. Удивительные превращения пирожка.</p> <p>Тема 11. Режим питания школьника.</p> <p>Тема 12. Рацион питания.</p> <p>Тема 13. Завтрак.</p> <p>Тема 14. Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной?</p> <p>Тема 15. Секреты обеда</p>

		<p>Тема 16. Плох обед, если хлеба нет</p> <p>Тема 17. Полдник. Время есть булочки</p> <p>Тема 18. Экскурсия на хлебозавод</p> <p>Тема 19. Путешествие по улице Правильного питания</p> <p>Тема 20. Это удивительное молоко</p> <p>Тема 21. Пора ужинать</p> <p>Тема 22. Как приготовить бутерброды</p> <p>Тема 23. Экскурсия в столовую. Блюда для завтрака, обеда, ужина.</p> <p>Раздел III. Витамины и минеральные вещества в рационе здорового питания (10 часов)</p> <p>Тема 24. Где найти витамины весной?</p> <p>Тема 25. Если хочется пить</p> <p>Тема 26. Мы не дружим с Сухомяткой</p> <p>Тема 27. Что надо есть, если хочешь стать сильнее</p> <p>Тема 28. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты</p> <p>Тема 29. КВН «Овощи, ягоды, фрукты»</p> <p>Тема 30. Витаминные истории</p> <p>Тема 31. Каждому овощу свое время</p> <p>Тема 32. Витаминная радуга</p> <p>Тема 33. Праздник урожая</p>
7.	УМК	<p>Рабочая программа по внеурочной деятельности «Основы здорового питания» составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива – директор Института, академик Российской академии образования М.М. Безруких.</p>