**Описание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей**

**программы социально-гуманитарной направленности**

**по формированию культуры здорового питания младших школьников**

**«Культура здорового питания»**

Основой для разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы социально-гуманитарной направленности «Культура здорового питания» для младших школьников являются следующие нормативные документы:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ **«**Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);

Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № 28 от 28.09.2020);

Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. №2;

Образовательная программа, разработанная специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.

**Цель программы по формированию культуры здорового питания младших школьников** - формирование у детей  основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

**Задачи программы по формированию культуры здорового питания младших школьников:**

**-** формирование и развитие представлений 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 укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

- освоение детьми практических навыков рационального питания;

- формирование представлений о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;

- информирование детей о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа, культуре и традициям других народов;

- развитие творческих способностей, расширение кругозора, активизация познавательной деятельности;

- развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.

## 

**В результате освоения программы по формированию культуры здорового питания младшие школьники получат представление:**

- о правилах и основах рационального питания,

- о необходимости соблюдения гигиены питания;

- о полезных продуктах питания;

- о структуре ежедневного рациона питания;

- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;

- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;

- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме.

**В результате освоения программы по формированию культуры здорового питания младшие школьники научатся:**

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;

- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

- соблюдать гигиену питания;

- ориентироваться в продуктах питания (полезные и вредные продукты, ассортимент продуктов);

- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни с учетом собственной физической активности;

- определять причины, вызывающие изменения в рационе питания (особенности питания в летний и зимний периоды);

- различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли (функциях этих веществ в организме);

- корректировать несоответствия своего рациона и режима питания с учетом границ личностной активности;

- определять выбор продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

**В результате освоения программы по формированию культуры здорового питания младшие школьники получат знания и навыки,** связанные с этикетом в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

**Основное содержание программы.** Разнообразие питания.Гигиена питания. Этикет.Рацион питания.Из истории русской кухни.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по формированию культуры здорового питания рассчитана **на детей младшего школьного возраста.**

**Объем и срок освоения программы**. Программа по формированию культуры здорового питания младших школьников рассчитана на один год обучения. Всего - 34 часа.