Снижение уровня показателей здоровья детей и подростков - актуальная проблема современного общества. Ее решение включает в себя множество аспектов: социальный, экономический, экологический, политический и т.д. Однако, по единодушному мнению специалистов, одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью. Важную роль в реализации этой задачи играют образовательные программы, направленных на формирование культуры здоровья у детей и подростков. Это и комплексная системна работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.

**Целью программы «Разговор о правильном питании» является формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.**

Программа рассчитана для учащихся 1-7 классов и состоит из трех частей:

* «Разговор о правильном питании» - для 1-2 класс
* «Организация летних оздоровительных лагерей » - для 3-4 классов;
* «Формула правильного питания» - для 5-7 классов.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

* формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
* формирование у дошкольников и 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.

**Содержание программы** "Разговор о правильном питании" отвечает следующим принципам:

* возрастная адекватность - соответствие используемых форм и методов обучения возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;
* научная обоснованность и достоверность - содержание комплекта базируется на данных научных исследований в области питания детей и подростков;
* практическая целесообразность - содержание комплекта отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с организацией питания детей и подростков;
* динамическое развитие и системность - содержание каждого из последующих модулей программы, цели и задачи обучения определялись с учетом тех сведений, оценочных суждений и поведенческих навыков, которые были сформированы у детей и подростков в результате изучения предыдущих модулей;
* вовлеченность в реализацию программы родителей учащихся;
* культурологическая сообразность - в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

**Тематика программы** охватывает различные аспекты рационального питания:

• «Разговор о правильном питании»

***разнообразие питания:***

1. «Самые полезные продукты»,
2. «Что надо есть, если хочешь стать сильнее»,
3. «Где найти витамины весной»,
4. «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»,
5. «Каждому овощу свое время»;

***гигиена питания:***«Как правильно есть»;

***режим питания****:* «Удивительные превращения пирожка»;

***рацион питания:***

1. «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»,-
2. «Плох обед, если хлеба нет»,
3. «Полдник. Время есть булочки»,
4. «Пора ужинать»,
5. «Если хочется пить»;
6. ***культура питания:***
7. «На вкус и цвет товарищей нет»,
8. «День рождения .

• «Две недели в лагере с дневным пребыванием»

***разнообразие питания:***

1. «Из чего состоит наша пища»,
2. «Что нужно есть в разное время года»,
3. «Как правильно питаться, если занимаешься спортом»;

***гигиена питания и приготовление пищи:***

1. «Где и как готовят пищу»,
2. «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»;
3. ***этикет:***

1. «Как правильно накрыть стол»,

2. «Как правильно вести себя за столом»;

***рацион питания****:*

1. «Молоко и молочные продукты»,
2. «Блюда из зерна»,
3. «Какую пищу можно найти в лесу»,
4. «Что и как приготовить из рыбы»,
5. «Дары моря»;

***традиции и культура питания:***«Кулинарное путешествие по России».

• «Формула правильного питания»

***рациональное питание как часть здорового образа жизни:***

1. «Здоровье - это здорово»;

2. «Продукты разные нужны, продукты разные важны»,

***режим питания:***«Режим питания»,

***адекватность питания****:* «Энергия пищи»,

***гигиена питания и приготовление пищи:***

1. «Где и как мы едим»,
2. «Ты готовишь себе и друзьям»;

***потребительская культура:***«Ты - покупатель»;

***традиции и культура питания:***

1. «Кухни разных народов»,
2. «Кулинарное путешествие»,
3. «Как питались на Руси и в России»,
4. «Необычное кулинарное путешествие».

Реализация Программы осуществляется в течение учебного периода и летней оздоровительной компании , а также часть вопросов программы рассматривается в рамках внеклассной работы (система внеклассных часов и внеклассных мероприятий согласно планов воспитательной работы 1-9 классов), при изучении отдельных тем по предметам естественного цикла, в рамках факультативной и кружковой работы, в рамках реализации регионального компонента учебного плана, направленного на формирование у школьников здорового образа жизни. Темы Программы могут быть также интегрированы в содержание базовых учебных курсов.

Так, ряд тем первой части Программы **«Разговор о правильном питании»** может быть использован на уроках литературного чтения, ИЗО, окружающего мира и т.д.

Темы второй части Программы «**Две недели в лагере с дневным пребыванием**» могут также использоваться на уроках литературного чтения, ИЗО, окружающего мира, ОБЖ, а также уроках технологии.

Темы третьей части Программы «**Формула правильного питания**», могут быть включены в содержание уроков литературы, биологии, ОБЖ.

В ходе реализации Программы, используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности, распространенными при этом являются игровые методики, ситуационные, образно-ролевые игры, а также элементы проектной деятельности, дискуссионные формы.

Опыт реализации программы «**Разговор о правильном питании**» убедительно продемонстрировал ее эффективность. Как показывают опросы педагогов и родителей, программа «Разговор о правильном питании» позволяет реально сформировать у детей полезные навыки и привычки в области рационального питания, готовность выполнять правила здорового питания, а также определенные вкусовые предпочтения. Дети и подростки самостоятельно выбирают наиболее полезные продукты и блюда для своего рациона. Более того, по признанию большинства родителей, программа «Разговор о правильном питании» оказывает положительное влияние на организацию и структуру питания в семье, сделав его более эффективным и полезным.

**Реализация Программы «Разговор о правильном питании» в практической педагогической деятельности - это один из вариантов комплексной системной работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.**