**Программа «Разговор о правильном питании»,**

**как источник формирования интереса младших школьников к**

 **национальным традициям и культуре здорового питания**

Вам не кажется удивительным, что слово *питание* целиком входит в вос-**питание**?

Питание — как кормление. И вос-питание — как вскармливание. Такая вот зависимость.

Ну почему? Ведь питание — это про тело, а воспитание — про характер, привычки, судьбу.

Вот и главное: воспитание — это прививание ребёнку правильных привычек. А начинается все с того, как мы кормим, чем кормим, сколько кормим своих детей. Помните мудрое: *"Всосал с молоком матери"*? Я не про грудное вскармливание, я про процесс воспитания вообще.

Сегодня многие из нас понимают, что очень важно не утратить духовные ценности русского народа, способствовать их передаче следующим поколениям путём приобщения к богатой русской национальной культуре. Приобщение младших школьников к народным традициям и народным представлениям о пище может помочь не только вернуть на наш стол простые и забытые блюда, но и сформировать иное отношении к своему здоровью.

В настоящее время в мире реализуется более трехсот национальных образовательных программ, направленных на обучение правильному питанию. В России примером проекта национального масштаба является программа «Разговор о правильном питании». Содержание обучения в проекте охватывает различные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой.

Программа «Разговор о правильном питании» разработана специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования при поддержке Министерства образования и науки РФ и компании «Нестле Россия». Именно она , 20 лет назад, стала инициатором создания и внедрения этого курса, обеспечила разработку и издание учебно-методических комплектов.

Программа имеет методическое оснащение: 3 модуля – прекрасно оформленные рабочие тетради для детей «Разговор о здоровом и правильном питании»(1-2 класс) и «Две недели в лагере здоровья», (3-4 класс) «Формула правильного питания» (5-6 класс), методическое пособие для учителя, комплект плакатов, брошюру для родителей.

Программа носит интегрированный характер и может реализовываться через различные направления: урочная деятельность, внеклассная работа, взаимодействие с социумом, работа с родителями. Все рекомендации, содержащиеся в программе, доступны и выполнимы. При планировании занятий педагог без труда сможет внести необходимые изменения и дополнения с учетом возрастных особенностей и возможностей каждого ребенка и всего детского коллектива в целом.

Реализация программы позволяет заложить основы полезного исконно-русского питания, систематизировать знания по теме «Формирование интереса младших школьников к национальным традициям и культуре здорового питания», стимулировать развитие познавательных и творческих способностей, коммуникативных качеств, создать предпосылки поисковой деятельности и соответствует принципам программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, предусмотренной ФГОС. Создание и продвижение программы способствует социализации личности обучающегося, что является одной из стратегических задач современного воспитания.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в программе, стимулирующий их интерес к изучаемому, возможность проявить свои творческие способности.

Наиболее распространенными при этом являются игровые методики - ролевые, ситуационные, образно-ролевые игры, а также элементы проектной деятельности,

дискуссионные формы. Количество часов Программы «Разговор о правильном питании» расширено за счет проведения экскурсий, практических работ (создание проектов, презентаций, проведение праздников, театрализация сказок, участие в

конференциях).

Работа по формированию интереса младших школьников к национальным традициям и культуре питания в ходе изучения программы «Разговор о здоровье и правильном питании», строится по четырём направлениям:

1. *Индивидуальная работа*. Она предусматривает: индивидуальные задания по подготовке разовых докладов, устных сообщений, по проведению простейших опытов, экспериментов, наблюдений, в подборе литературы и др.
2. *Групповая работа.*  Включает в себя организацию, совместной исследовательской деятельности.
3. *Массовая работа* с детьми предусматривает участие детей в образовательных событиях разного уровня.
4. *Цифровая платформа «Сайт программы «Разговор о правильном питании»* является важным и неотъемлемым образовательным ресурсом и инструментом при реализации данной методики.

.

Совместная внеурочная деятельность родителей и детей многообразна и широка. Данный вид работы предполагает участие родителей как во внеурочной школьной, так и

(даже в большей мере) во внеурочной внешкольной жизнедеятельности детей.

Чтобы родители могли высказать своё мнение о проводимой работе, пожелания, я использую **разные формы сотрудничества с родителями**:

* тематические родительские собрания
* мастер- классы
* анкетирование
* консультирование
* вовлечение в подготовку и проведение мероприятий

Опыт реализации программы «Разговор о правильном питании» убедительно демонстрирует её эффективность. Как показывают опросы родителей, программа «Разговор о правильном питании» позволяет реально сформировать у детей полезные навыки и привычки в области здорового образа жизни и рационального питания, готовность выполнять правила здорового питания.

Благодаря позитивной совместной деятельности по программе у родителей растет желание сотрудничать со школой, а как результат - укрепляется связь семьи и школы, развивается [взаимопомощь](http://www.pandia.ru/text/category/vzaimopomoshmz/) между детьми, родителями и педагогами, улучшается  [взаимопонимание](http://www.pandia.ru/text/category/vzaimoponimanie/) между родителями и детьми, укрепляется семья!

**Используемые источники информации:**

1. Безруких, М. М., Макеева, А. Г., Филиппова, Т. А. Разговор о здоровье и правильном питании / Методическое пособие. — М.: Абрис, 2019. — 80 с.
2. М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева Разговор о здоровье и правильном питании: рабочая тетрадь. – М.: Nestle, 2018. – 71с.

# Ольга и Павел Сюткины Непродуманная история русской кухни [- АСТ](https://www.ozon.ru/publisher/ast-855962/), [Corpus](https://www.ozon.ru/publisher/corpus-4663491/) 2011

1. Н. И [Ковалев.](https://www.rulit.me/authors/kovalev-nikolaj-ivanovich), М. Н [Куткина.](https://www.rulit.me/authors/kutkina-margarita-nikolaevna) Русская кухня. - М.: Издательский Дом «Деловая литература»-2000
2. Похлебкин В. В. Из истории русской кулинарной культуры.М., 2004
3. Сайт «Разговор о правильном питании»: <https://www.prav-pit.ru/>