Казенное общеобразовательное учреждение Орловской области

«Орловская общеобразовательная школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Приложение №\_\_\_\_\_\_\_\_

к АООП образования обучающихся с

умственной отсталостью, вариант 1

**Рабочая программа**

**по внеурочной деятельности**

**«*Разговор о здоровье и правильном питании*».**

**7 «Б» класс**

Содержание

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Пояснительная записка …………………………………………... | 3 |
| 2. | Общая характеристика курса ……………..……………………… | 4 |
| 3. | Место курса в учебном плане…..………………………………… | 5 |
| 4. | Содержание учебного курса…….…..……………………………. | 5 |
| 5. | Тематическое планирование………………………………….… | 6 |
| 6. | Результаты освоения курса………………………………………. | 7 |
| 7. | Материально-техническое обеспечение ………………………… | 8 |

1. **Пояснительная записка**

В соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов образовательные программы реализуются через урочную и внеурочную деятельность. Поэтому в настоящее время внеурочная деятельность рассматривается как неотъемлемая часть образовательного процесса в каждом образовательном учреждении, в том числе в специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждениях для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья. Внеурочная деятельность направлена на создание условий для достижения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья планируемых результатов освоения образовательных программ.

На современном этапе перед педагогом стоит нелегкая задача – научить учеников адаптироваться к изменениям в жизни, а не бороться с ними; самим находить ответы на вопросы, которые ставит жизнь; уметь оценивать последствия своих поступков и быть готовым нести свою ответственность. А это подразумевает приобретение, в первую очередь, навыков самообучения и самообразования как основы накопления знаний в течение всей жизни, умение эти знания использовать и творчески применять.

В качестве нормативно – правовых оснований организации внеурочной деятельности, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в условиях введения федеральных государственных образовательных стандартов образования, выступают следующие документы:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» (в действующей редакции) от 29декабря 2012г. No 273 ФЗ

2. Приказ Министерства образования и науки Российской федерации от 19.12.2014г. №1598 «Об утверждении Федерального Государственного образовательного стандарта образования обучающихся с ОВЗ;

3. Приказ Министерства образования и науки Российской федерации от 19.12.2014г. №1599 «Об утверждении Федерального Государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о здоровье и правильном питании» для 7 класса разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта. В качестве учебного материала для формирования познавательного интереса у детей с ограниченными возможностями здоровья выбрана программа «Разговор о здоровье и правильном питании»». Выбор сделан не случайно.

Эта программа способствует формированию у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

Курс «Разговор о правильном питании» предполагает активное участие и  максимальное вовлечение обучающихся  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. Всё, что они узнают и чему научатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

**Цель программы:** формирование у школьников с ОВЗ основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

**Задачи:**

-Формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

-Развитие творческих способностей и кругозора у обучающихся, их интересов и познавательной деятельности;

-Развитие коммуникативных навыков у подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

**Направленность программы** «Разговор о здоровье и правильном питании» является по функциональному предназначению носит практико-ориентированный характер; по форме организации –индивидуально-групповой; по времени реализации –годичной.

1. **Общая характеристика курса.**

Данный курс носит коррекционно-развивающую направленность.

Снижение уровня показателей здоровья – актуальная проблема современного общества. Её решение включает в себя множество аспектов: социальный, экологический, экономический и т.д. Одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью.

Программа «Разговор о правильном питании» отвечает психофизическим и возрастным возможностям умственно отсталых обучающихся. Для выполнения задач формирования правильного питания необходимо довести до сведения каждого ребенка важность соблюдения режима питания. Данный курс призван помочь растущему человеку в постижении норм человеческих отношений и на их основе искать путь самовоспитания, саморазвития. Курс предполагает активное включение в творческий процесс учащихся, родителей, учителей, воспитателей.

Содержание программы позволяет умственно отсталому ребенку взаимодействовать с другими детьми, участвовать в оценивании и обсуждении, получать информацию из разных источников. Большое внимание уделяется творческим заданиям, в ходе выполнения которых у детей формируется творческая и познавательная активность. Представленная в программе система работы позволяет включить в процесс образования умственно отсталых детей новые технологии, нестандартные формы внеурочной деятельности, повысить учебную мотивацию, воспитать социально адаптированного школьника.

1. **Место в учебном плане**

Программа рассчитана на 1 год обучения в объеме 34 часа. Занятия проводятся один раз в неделю.

1. **Содержание программы учебного курса.**

***Разнообразие питания (7 ч).***

Из чего состоит наша пища. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу – своё время. Что нужно есть в разное время года. Конкурс рисунков «Витаминная страна». Практическая работа «Изготовление витаминного салата». Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика.

***Гигиена питания и приготовление пищи (11 ч).***

Гигиена школьника. Правила и режим питания. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Полезные продукты питания. Полезные напитки. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные и вредные привычки в питании. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Ты – покупатель.

***Рацион питания (10 ч).***

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкусной. Составление меню завтрака. Хлеб всему голова. Плох обед, если хлеба нет. Мясо и мясные блюда. Составление меню обеда. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Вкусные и полезные угощения. Полдник. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Ужин. Бутерброды. Составление меню ужина. Какую пищу можно найти в лесу.

***Из истории русской кухни (2 ч).***

Особенности национальной кухни. Бабушкины рецепты. Как питались на Руси и в России? Кухни разных народов. Необычное кулинарное путешествие.

***Этикет (4 ч)***.

Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. Правила поведения в столовой. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Правила поведения в гостях. Итоговое занятие «Накрываем праздничный стол».

**5.Тематическое планирование.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раздел | Тема урока | Кол-во часов |
| Разнообразие питания.  (7ч) | Из чего состоит наша пища. | 1 |
| Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? | 1 |
| Каждому овощу – своё время. Что нужно есть в разное время года | 1 |
| Конкурс рисунков «Витаминная страна». | 1 |
| Практическая работа «Изготовление витаминного салата». | 1 |
| Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика | 1 |
| Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика | 1 |
| Гигиена питания и приготовление пищи. (11ч.) | Гигиена школьника. Правила и режим питания. | 1 |
| Как правильно питаться, если занимаешься спортом. | 1 |
| Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. | 1 |
| Полезные продукты питания. | 1 |
| Полезные напитки. | 1 |
| Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. | 1 |
| Полезные и вредные привычки в питании. Продукты быстрого приготовления. | 1 |
| Полезные и вредные привычки в питании. Продукты быстрого приготовления. | 1 |
| Всё ли полезно, что в рот полезло. | 1 |
| Всегда ли нужно верить рекламе? Ты – покупатель. | 1 |
| Всегда ли нужно верить рекламе? Ты – покупатель. | 1 |
| Рацион питания.  (10ч) | Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. | 1 |
| Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкусной. Составление меню завтрака. | 1 |
| Хлеб всему голова. Плох обед, если хлеба нет. | 1 |
| Мясо и мясные блюда. | 1 |
| Составление меню обеда. | 1 |
| Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. | 1 |
| Вкусные и полезные угощения. Полдник. | 1 |
| Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. | 1 |
| Ужин. Бутерброды. Составление меню ужина. | 1 |
| Какую пищу можно найти в лесу. | 1 |
| Из истории русской кухни. (2ч) | Особенности национальной кухни. Бабушкины рецепты. Как питались на Руси и в России? | 1 |
| Кухни разных народов. Необычное кулинарное путешествие. | 1 |
| Этикет. (4ч) | Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. Правила поведения в столовой. | 1 |
| Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой. | 1 |
| Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Правила поведения в гостях. | 1 |
| Итоговое занятие «Накрываем праздничный стол». | 1 |

**6.Результаты освоения курса:**

Результатами освоения курса: «Разговор о правильном питании» являются: готовность и способность обучающихся к саморазвитию и реализации творческого потенциала. Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия.

Дети 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.

Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные.

В результате изученного материала учащиеся должны уметь:

- соблюдать режим дня;

- выполнять правила правильного питания;

- выбирать в рацион питания полезные продукты;

- соблюдать гигиену питания;

- самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов;

- готовить простейшие витаминные салаты;

- выращивать зелень в горшочках;

- составлять меню;

-соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;

- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.

- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен;

- накрывать праздничный стол.

**7.** **Материально-техническое обеспечение**

Компьютеры для обучающихся, сканер, принтер, проектор, экран, компьютер, копировальный аппарат, носители электронной информации, цифровая фото и видеокамера, бумага для принтера.

Программа разработана на основе **методических пособий:**

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.

2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с.

3. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями. -Л., 1974,200с.

4. Зайцев К.Г., Зайцева А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма. СПб, 2002.

5. Иллюстрированная энциклопедия школьника -М, АСТ Астрель, 2011.

6. Книга о здоровом питании лучшие рецепты - М, ООО ТД "Издательство Мир книги", 2010.

7. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с.

8. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с.

9. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350с.

10. Справочник школьника 1-4 "О здоровом питании" М, АСТ - Пресс Книга, 2011.

11. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с.

Литература для детей:

1. Верзилин.Н. По следам Робинзона Л. 1974,254с.

2. Верзилин. Н . Путешествие с комнатными растениями Л., 1974,254с.

3. Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.

4. Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001с.