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 курсу внеурочной деятельности**

**«Формула здорового питания»**

**5а класс**

**Учитель: Овсянникова Л.Г.**

**Содержание:**

1. Пояснительная записка ………………………………………………….3
2. Содержание программы………………………………………………….4
3. Планируемые результаты освоения программы ……………………….5
4. Учебно – тематический план…………………………………………….8
5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение …… 9

**Пояснительная записка.**

 Предлагаемая рабочая программа внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Разговор о правильном питании» способствует формированию у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

 Данная рабочая программа разработана в соответствии с требованиями:

1. Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014г. № 1599);

3. Письма Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03 – 296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного стандарта общего образования»;

4. СанПина 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 14 августа 2015 года № 38528;

5. Образовательной программы, разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.:Hestle, 2021.

 Курс «Формула здорового питания» 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. Материал носит практико-ориентированный характер,  актуален для школьников. Всё, что они узнают и чему научатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

 **Цель программы:**

• формирование у детей  основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

 **Основные задачи курса:**

• формирование и развитие представления 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 укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

• освоение детьми практических навыков рационального питания;

• формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;

• информирование обучающихся 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 обучающихся, их интересов и познавательной деятельности;

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

• просвещение родителей в вопросах организации рационального питания школьников.

 **Актуальность программы.**

 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.

 Умственная отсталость связана с нарушениями интеллектуального развития, которые возникают вследствие органического поражения головного мозга на ранних этапах онтогенеза. Общим признаком у всех обучающихся с умственной отсталостью выступает недоразвитие психики с явным преобладанием интеллектуальной недостаточности, которое приводит к затруднениям в усвоении содержания школьного образования и социальной адаптации. В структуре психики данного ребенка в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. При умственной отсталости страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, в некоторых случаях физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является процесс мышления, и прежде всего, способность к отвлечению и обобщению.

 Программа «Формула здорового питания» 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.

 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.

 **Срок реализации программы.**

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

 **Особенности реализации программы.**

 Основной формой работы являются внеурочные занятия. Занятия включают в себя теоретическую часть и практическую деятельность обучающихся. Теоретическая часть дается в форме бесед с просмотром иллюстративного материала (с использованием компьютерных технологий). В ходе изучения курса используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие  непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности.   Содержание  программы, а также используемые формы  и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ. Выделяют несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

Для формирования интереса к деятельности используются различные формы и методы занятия.

 **Содержание программы учебного курса.**

***Разнообразие питания***

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.

***Гигиена питания и приготовление пищи***

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***

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***

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

 ***Этикет***

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».

**Тематическое планирование.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п. п. | Раздел, тема | Количество часов |
| Всего | Теория | Практика |
| 1. | Разнообразие питания.  | 7 | 3 | 4 |
| 2. | Гигиена питания и приготовление пищи. | 11 | 7 | 4 |
| 3 | Рацион питания. | 10 | 8 | 2 |
| 4 | Из истории русской кухни. | 2 | 1 | 1 |
| 5 | Этикет. | 4 | 1 | 3 |
|  |  Итого: | 34 | 20 | 14 |

 **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.**

 Освоение детьми программы внеурочной деятельности «Формула здорового питания» направлено на достижение комплекса результатов в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта. Программа обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных, и предметных результатов, формирование базовых учебных действий.

 **Личностные результаты:**

• проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;

• овладение установками, нормами и правилами правильного питания;

• готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

 **Предметными результатами изучения курса являются следующие знания и умения:**

|  |  |
| --- | --- |
| Знания | Умения |
| Допустимый уровень |
| - основные правила питания;- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;- роль витаминов в питании;- полезные продукты;- правила и основы рационального питания, необходимость соблюдения гигиены питания;- роль правильного питания в здоровом образе жизни;- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;- причины, вызывающие изменение в рационе питания;- важность употребления молочных, мясных и рыбных продуктов; - пищевую ценность различных продуктов;- растения леса, которые можно использовать в пищу;- знать структуру ежедневного рациона питания; - кулинарные традиции своего края;- условия хранения продуктов;- самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия; - основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли, функции этих веществ в организме; - правила сервировки стола;- навыки, связанные с этикетом в области питания; - правила этикета. | - 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. |
| Минимальный уровень |
| - важность употребления в пищу разнообразных продуктов;- роль витаминов в питании;- полезные продукты питания; - при недостатке того или иного питательного вещества организм не может справляться с работой;- ассортимент наиболее типичных продуктов питания;- здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни; - основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;- важность употребления молочных, мясных и рыбных продуктов; - растения леса, которые можно использовать в пищу;- навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности; - условия хранения продуктов;- навыки, связанные с этикетом в области питания;- правила сервировки стола;- правила этикета. | - соблюдать режим дня;- выбирать в рацион питания полезные продукты;- соблюдать гигиену питания;- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;- готовить простейшие витаминные салаты;- выращивать зелень в горшочках;- соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов. |

Формирование **базовых учебных действий** (БУД).

Личностные УД включают следующие умения:

- гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;

- адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.;

- уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;

- активно включаться в общеполезную социальную деятельность;

- осознанно относиться к выбору профессии;

- бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Коммуникативные УД включают следующие умения:

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);

- слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;

- излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

- дифференцированно использовать разные виды речевых социальных ситуациях; высказываний (вопросы, ответы, повествование, отрицание и др.) в коммуникативных ситуациях с учетом специфики участников конструктивно взаимодействовать с людьми; (возраст, социальный статус, знакомый-незнакомый и т.п.);

- использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;

- использовать разные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач, в том числе информационные.

Регулятивные УД включают следующие умения:

-принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;

- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;

- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- осуществлять самооценку и самоконтроль в деятельности, адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные УД включают следующие умения:

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;

- использовать логические действия (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;

- применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и для решения познавательных и практических задач;

- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

 **Оценка планируемых результатов освоения программы.**

 В основу программы положены ценностные ориентиры, достижение которых определяется воспитательными результатами. Результативность изучения программы внеурочной деятельности определяется на основе участия ребенка в конкурсных мероприятиях или выполнения ими некоторых работ. О достижении результатов следует судить по следующим критериям:

• по оценке творческой продукции ребенка;

• по повышению уровня общей культуры;

• по введению речевого материала занятий в активный словарь обучающихся;

• по отношению в коллективе.

Воспитательные результаты освоения программы оцениваются по трем уровням:

|  |  |
| --- | --- |
| *Первый уровень результатов* | Приобретение обучающимися с умственной отсталостью социальных знаний об общественных нормах, устройстве общества, социально одобряемых и не одобряемых формах поведения в обществе и т. п., первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. |
| *Второй уровень результатов* | Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, природа, мир, знания, безопасность), ценностного отношения к социальной реальности в целом.  |
| *Третий уровень результатов* | Получение обучающимися с умственной отсталостью начального опыта самостоятельного общественного действия, формирование социально приемлемых моделей поведения. |

**Формула питания**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Кол-во часов | дата |
| 1 | Здравствуй, дорогой друг!  | 1 |  |
| 2 | Если хочешь быть здоров  | 1 |  |
| 3 | Как правильно питаться, если занимаешься спортом. | 1 |  |
| 4 | Самые полезные продукты  | 1 |  |
| 5 | Удивительные превращения пирожка.  | 1 |  |
| 6 | Игра-обсуждение « Законы питания»  | 1 |  |
| 7 | Кто жить умеет по часам  | 1 |  |
| 8 | Обсуждение «Сказки о потерянном времени»  | 1 |  |
| 9 | Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкусной.  | 1 |  |
| 10 | Где и как готовят пищу.  | 1 |  |
| 11 | Плох обед , если хлеба нет | 1 |  |
| 12 | Игра « Советы хозяюшки»  | 1 |  |
| 13 | Время есть булочки | 1 |  |
| 14 | Польза и вред изделий из муки. | 1 |  |
| 15 | Пора ужинать | 1 |  |
| 16 | Полезный ужин. | 1 |  |
| 17 | На вкус и цвет товарищей нет | 1 |  |
| 18 | Все что мы любим. | 1 |  |
| 19 | Что помогает быть сильным и ловким | 1 |  |
| 20 | Белки, жиры и углеводы. Что это? | 1 |  |
| 21 | Как помочь природе? | 1 |  |
| 22 | Наше здоровье- в наших руках. | 1 |  |
| 23 | Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты | 1 |  |
| 24 | Овощи и фрукты – наши лучшие друзья. | 1 |  |
| 25 | Праздник здоровья | 1 |  |
| 26 | Какую пищу можно найти в лесу. | 1 |  |
| 27 | Особенности национальной кухни.  | 1 |  |
| 28 | Бабушкины рецепты. |  |  |
| 29 | Как питались на Руси и в России | 1 |  |
| 30 |  Кухни разных народов. Необычное кулинарное путешествие. |  |  |
| 31 | Как правильно вести себя за столом | 1 |  |
| 32 | Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. | 1 |  |
| 33 | Правила поведения в столовой. Правила поведения в гостях. | 1 |  |
| 34 | Итоговое занятие «Накрываем праздничный стол». | 1 |  |

 **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.**

- компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор;

- набор ЦОР по проектной технологии.

Литература для учителя:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.:Просвещение, 2021,79с.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Литература для детей:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. Рабочая тетрадь. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2021, 55с.

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

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

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

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