

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа № 38»**

Рассмотрена:
Методическим советом ОУ
пр.№1 «29» августа 2024 г.

Рассмотрена:
Педагогическим советом
пр.№1 от «29» августа 2024 г.

Утверждена:
Приказом по ОУ
№ 182 от 29.08.2024

**Здоровьесберегающая направленность
Рабочая адаптированная общеобразовательная
программа образования обучающихся
с расстройствами аутистического спектра
по курсу внеурочной деятельности ««Разговор о правильном питании»»
ФГОС О У/О (И/Н), вариант 2
Возраст обучающихся: 5-9 класс
Срок реализации программы: 5 лет
Уровень обучения: базовый**

Разработала:
Сапулина Н.А.,
учитель высшей
квалификационной категории

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Разговор о правильном питании» для 5 класса составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- 1.ФЗ РФ от 29.12.2012 «273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Письмо Министерства образования и науки РФ от 07.06.2013 №ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей».
3. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Образовательной программы, разработанной 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.
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 “Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья”
6. Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью. [Электронный документ]. URL: http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA57/A57_R17-ru.pdf.
7. Федерального закона от "О качестве и безопасности пищевых продуктов" (ред. от 01.03.2020) N 29-ФЗ

Актуальность программы:

В современных условиях уровень здоровья населения является одним из факторов обеспечения экономического роста и национальной безопасности государства, поэтому раннее формирование стремления вести ЗОЖ, нужно начинать с младшего школьного возраста.

Цель программы: формирование у обучающихся основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих **образовательных и воспитательных задач:**

- формирование и развитие представления учащихся о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у учащихся знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- развитие творческих способностей и кругозора учащихся, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков учащихся, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Программа построена на основе следующих **принципов:**

- Индивидуальный подход (учет особенностей психо-физического здоровья)

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности учащихся);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- демократичности (взаимодействие педагога и учащегося в социуме);
- актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей учащихся);
- деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности в практическом освоении).

Новизна программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Цель курса «Разговор о правильном питании» - формирование у учащихся основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер. Всё, что учащиеся узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Курс «Разговор о правильном питании» предполагает активное участие и максимальное вовлечение 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.

Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), проведение дискуссий.

Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — поддержка родителей. Родители могут участвовать в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

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, что наиболее соответствует возрастным особенностям учащихся, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Для младших школьников игровые методы являются основой организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

Формы работы:

- Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми обучающимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Методы:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы).
- Проблемный

- Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).
- Объяснительно-иллюстративный.

При организации занятий можно использовать: **рабочую тетрадь/ М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.-М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011**

ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРОГРАММЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа «Разговор о правильном питании» предназначена для обучающихся 4 класса и составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение:

4 класс — 68 часов в год,

Тематика курса охватывает различные аспекты рационального питания:

- 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»;
- культура питания:
 1. «На вкус и цвет товарищей нет»,

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В результате изучения курса «Разговор о правильном питании» учащиеся получают представления:

- 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;
- умения:

Полученные знания позволят учащимся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные; учащиеся смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

учащиеся получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Формы контроля

. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ обучающихся, праздников, игр, викторин. В том числе:

- оформление выставок работ обучающихся в классе, школе;
- оформление выставки фотографий «Мы – за здоровое питание»

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

- Развитие познавательных интересов.
- Развитие желания и умения учиться, оптимально организуя свою деятельность, как важнейшего условия дальнейшего самообразования и самовоспитания.
- Развитие самосознания учащегося как личности.
- Уважение к себе.
- Способность индивидуально воспринимать окружающий мир.
- Иметь и выражать свою точку зрения.
- Целеустремлённость.
- Настойчивость в достижении цели.
- Готовность к преодолению трудностей.
- Способность критично оценивать свои действия и поступки.
- Коммуникабельность

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

При проведении занятий, использовании доступного материала можно добиться определённых результатов.

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые этические нормы;
- В предложенных педагогом ситуациях делать самостоятельный выбор.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий
- Учиться высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией
- Учиться работать по предложенному учителем плану
- Учиться отличать, верно, выполненное задание от неверного
- Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя
- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебном пособии, других источниках информации
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать полученную информацию
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: на основе графических инструкций составлять словесные инструкции с последующим применением их в практической деятельности

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до остальных участников практической деятельности: оформлять свою мысль в устной речи
- Слушать и понимать речь других
- Читать и пересказывать текст
- Совместно договариваться о правилах общения и следовать им
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

Предметными результатами изучения курса являются формирование умений:

- Описывать признаки предметов и узнавать по их признакам
- Выделять существенные признаки предметов
- Сравнивать между собой предметы, явления
- Обобщать, делать выводы
- Определять последовательность действий

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

«Разговор о правильном питании»

№ п/п	Раздел	5 класс
1.	Разнообразие питания	18 ч.
2.	Гигиена питания и приготовление пищи	14 ч.
3.	Рацион питания	22 ч.
4.	Этикет	14ч.
Итого		68 ч.

Разнообразие питания (10 ч)

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Викторина «Чипполино и его друзья».

Гигиена питания и приготовление пищи (12 ч)

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

Рацион питания (12 ч)

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день.

Этикет (14 ч)

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок.

Вкусные традиции моей семьи.

Знания, умения, навыки, которые формирует данная программа у учащихся:

В 5 классе:

Знание о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
 навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
 умение определять полезные продукты питания.

Проверка усвоения программы проводится в форме беседы.

Примерная тематика родительских собраний:

«Правильное питание – залог здоровья»

«Здоровая пища для всей семьи».

«Учите детей быть здоровыми».

«Полноценное питание ребёнка и обеспечение организма всем необходимым».

«Формирование здорового образа жизни младших школьников».

«Режим питания школьника».

«Основные принципы здорового питания школьников».

«Рецепты правильного питания для детей».

«Вредные для здоровья продукты питания».

«При ослаблении организма принимайте витамины».

Содержание программы «Разговор о правильном питании»

5 класс

Содержание	Теория	Практика
1. Разнообразие питания.	Знакомство с программой. Беседа.	Экскурсия в столовую.
2. Самые полезные продукты	Беседа «Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты.	Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.
3. Правила питания.	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.	Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.
4. Режим питания.	Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.	Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка
5. Завтрак	Беседа «Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака.	Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.
6. Роль хлеба в питании детей	Беседа «Плох обед, если хлеба нет». Рацион питания, обед.	Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.
7-8. подготовка и проведение выставки (фото) работ учащихся		Совместная работа родителей, классных руководителей
9. Подведение итогов работы.		Творческий отчет (вместе с родителями)

Темы занятий

п/п	Содержание занятия	Всего часов
1	Вводное занятие. Повторение правил питания.	1
2	Путешествие по улице правильного питания.	1
3	Беседа. Время есть булочки.	1
4	Молоко и молочные продукты.	1
5	Видеофильм «Полезность молока».	1
6	Наглядное оформление правил питания	1
7	Пора ужинать.	1

8	Практическая работа как приготовить бутерброды	1
9	Составление меню для ужина.	1
10	Значение витаминов в жизни человека.	1
11	Беседа «Плох обед, если хлеба нет».	1
12	Морепродукты.	1
13	Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.	1
14	Игра «На вкус и цвет товарища нет»	1
15	Видеофильм «Из чего приготовлен сок?»	1
16	Как утолить жажду	1
17	Игра «Польза воды»	1
18	Праздник чая	1
19	Что надо есть, что бы стать сильнее	1
20-21	Беседа «Меню спортсмена»	2
22	Составление меню «Мой день»	1
23-24	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	2
25	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1
26-27	Игра «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	2
28	«Витаминная страна»	1
29	Посадка лука в воду.	1
30	Каждому овощу свое время.	1
31-32	Сказка «Волшебный горшочек»	2
33-34	Оформление итоговой фотовыставки «Семейный обед (ужин, завтрак)»	2

Предполагаемые результаты

Учащиеся должны знать:

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

должны уметь:

- соблюдать режим дня
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты

III. МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Оборудование и обеспечение программы

Для осуществления образовательного процесса по Программе «Разговор о правильном питании» необходимы следующие принадлежности:

- компьютер, принтер, мультимедиапроектор

IV СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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

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

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

Кондова С.Н. Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990, 185с
Ладодо К.С. Продукты и блюда в детском питании. М., 1991, 190с
Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350с
Справочник по детской диетике. М. 1977., 340 с.
Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400с