

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
г. Мичуринска Тамбовской области

РАССМОТРЕНО
на Педагогическом совете
Протокол от 30.08.2023 № 1

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
_____/Трухина Т.Б./
30.08.2023

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
_____/Кострикина Н.И./
Приказ от 01.09.2023 № 100

АДАптированная рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
« Разговор о правильном питании»
для 3 «Б» класса
на 2023-2024 учебный год

Направление: спортивно - оздоровительное
Возраст: 10 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель: учитель
Дубровская Ирина Андреева

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа составлена на основе следующих нормативных правовых актов:

1. Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
2. Приказа Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования”;
3. Приказа Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
4. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. «Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на 2023-2028 гг, вариант 1», утвержденной приказом директора от 24.05.2023 №56;
6. Учебного плана МБОУ «Школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» г. Мичуринска на 2023-2024 учебный год, утвержденного директором школы, приказ №63 от 25.05.2023 г.
7. Положения об адаптированной рабочей программе учебных предметов (коррекционных курсов/ курсов внеурочной деятельности), утвержденного директором школы, приказ № 62 от 25.05.2023 г.

Цель программы: создание условий для формирования у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни

Задачи программы:

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила;
- формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об историях и традициях

своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применять на практике уже сегодня.

Курс носит интерактивный характер, стимулирующий непосредственное участие школьников в процессе обучения, пробуждающий интерес и желание соблюдать правила питания и заботиться о собственном здоровье. Для организации процесса обучения используются различные типы игр (ролевые, ситуационные), создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.).

Одно из важнейших условий эффективного проведения курса — поддержка родителей. Поэтому в «Разговоре о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

ФОРМЫ РАБОТЫ

- Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. 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, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Программа позволяет добиваться следующих результатов:

Личностные результаты

- представления о необходимом объеме двигательной активности, зарядке - как обязательном элементе режима дня;
- представления о закаливании как одном из важных способов укрепления здоровья;
- представления об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне;
- навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы;
- уважительное отношение к культуре собственного народа и других народов.

- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметные результаты

Обучающиеся научатся:

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

- различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к различным приемам пищи;

- выделять полезные продукты и составлять рациональное меню;

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;

- соблюдать правила и основы рационального питания.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- ориентироваться в особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;

- различать основные группы питательных веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли, функциях этих веществ в организме.

Место в учебном плане

- Программа курса рассчитана на год. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность каждого занятия не превышает 40 минут. Всего 34 часов в год.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Давайте познакомимся

-обобщить имеющиеся у школьников представления о правилах питания

- развивать представление о роли правильного питания для здоровья человека

Здоровье, питание, правила питания. Знакомство с новыми героями программы в игровой форме

Из чего состоит наша пища

- формировать представления об основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществ

- формировать представления о важности разнообразного питания для здоровья человека

Белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества, рацион. Игра «Меню сказочных героев»

Что нужно есть в разное время года

- формировать представление о сезонности питания — рационе питания в жаркое и холодное время года

- расширять представление о значимости разнообразного питания
- расширять представление о традиционных кухнях народов нашей страны

Питание, блюда, погода, кулинарные традиции

Как правильно питаться, если занимаешься спортом

- развивать представление о зависимости рациона питания от физической активности человека
- развивать представление о важности занятий спортом для здоровья

Физическая активность, спорт, рацион Повторение материала «Что надо делать, если хочешь стать сильнее».

Конкурс «Мама, папа, я — спортивная семья».

Сервировка, столовые приборы, столовая и кухонная посуда. Игра «Накрываем стол». Конкурс «Салфеточка».

Молоко и молочные продукты

- развивать представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона
- расширять представление об ассортименте молочных продуктов, их пользе

Молоко, молочные продукты, кисломолочные продукты. Игра-исследование «Это удивительное молоко». Кроссворд «Молоко».

Блюда из зерна

развивать представление о продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна, как обязательном компоненте ежедневного рациона

- развивать представление о пользе и значении продуктов и блюд, приготавливаемых из зерна
- расширять представление об ассортименте зерновых продуктов и блюд

Зерно, злаки, зерновые продукты и блюда, хлебобулочные изделия. Игра «Объяснялки». Игра-демонстрация «Как можно приготовить бутерброды».

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов
1	Давайте познакомимся	2
2	Из чего состоит наша пища	6
3	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	2
4.	Закаляйся, если хочешь быть здоров	3
5.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	4
6.	Где и как готовят пищу	6
7.	Блюда из зерна	5
8.	Молоко и молочные продукты	6
Всего		34 ч

Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

1. Мультимедийный проектор;
2. Компьютер;
3. Экран.

**Аннотация к рабочей программе по курсу внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»**

Данная рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» разработана для обучающихся 3Б класса на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (АООП УО, вариант 1).

Цель программы – создание условий для формирования у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни

В учебном плане на изучение программы внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» в 3Б классе отводится 34 часа (1 час в неделю).