

Рассмотрено на заседании ПК
учителей-предметников
Протокол от 30.08.2023г. № 1

Утверждено приказом от
31.08.2023г. № 72

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Острова здорового питания»
5,6 год обучения
2023 - 2024 учебный год**

Разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2)

Алдохина В.В., учитель
(Ф.И.О. педагога, должность)

(квалификационная категория)

Всего часов 68, в неделю 2 часа

I четверть 16 часов
II четверть 16 часов
III четверть 21 час
IV четверть 15 часов

I полугодие 32 часа
II полугодие 36 часов

г. Бодайбо 2023 г.

Пояснительная записка

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

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

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование 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 укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение обучающимися практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

Программа построена на основе следующих принципов:

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
- актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);
- деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

Содержание программы

Разнообразие питания

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.

Гигиена питания и приготовление пищи

Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполноценные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки.

Этикет

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?

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

Вкусные традиции моей семьи.

Рацион питания

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно 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. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда.

Результаты освоения курса

В результате изучения курса «Острова здорового питания» обучающиеся получают представления:

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях;
- о правилах поведения за столом, а также в местах приема пищи.

Календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

п/п	Тема занятия	Основные виды деятельности	Дата
I четверть – 16 часов			
1-2	Если хочешь быть здоров	Экскурсия на кухню в школьной столовой. Ролевые игра «Я-повар»..	04.09 06.09
3-4	Из чего состоит наша пища	Просмотр презентации, работа с наглядными пособиями, работа в тетрадях.	11.09-13.09
5-6	Что нужно кушать летом, осенью?	Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры	18.09 20.09
7-8	Что нужно кушать зимой и весной?	Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры	25.09 27.09
9-10	Особенности питания спортсменов.	Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.	02.10 04.10
11-12	Какие продукты кушать, чтобы стать сильным	Просмотр видеоматериала, дидактическая игра, викторина.	09.10 11.10
13-14	Самые полезные продукты	Работа в тетрадях, ролевая игра, экскурсия в магазин.	16.10 18.10
15-16	Режим питания.	Составление плаката «режим питания школьника»	23.10 25.10
II четверть – 16 часов			
1-2	Витаминные продукты: овощи.	Работа в тетрадях, ролевая игра, экскурсия в магазин.	06.11 08.11
3-4	Витаминные продукты: фрукты.	Работа в тетрадях, ролевая игра, экскурсия в магазин, инсценирование сказки.	13.11 15.11
5-6	Витаминные продукты: ягоды.	Работа в тетрадях, игра «Ягодное лото», экскурсия в магазин.	20.11 22.11
7-8	Малоизвестные овощи.	Оформление стенгазеты	27.11 29.11
9-10	Овощная зелень.	Просмотр презентации, работа с наглядными	04.12

		пособиями, работа в тетрадях.	06.12
11-12	Каждому овощу свое время.	Просмотр презентации, конкурс рисунков.	11.12 13.12
13-14	Профилактика гиповитаминоза.	Просмотр видеоматериала, инсценирование сценки про витамины.	18.12 20.12
15-16	Почему полезно есть рыбу	«Рыбное меню», работа с пословицами	25.12 27.12
III четверть – 21 час			
1-2	Что приготовить из рыбы.	Составление меню из рыбных блюд, работа с пословицами	10.01 15.01
3-4	Продукты быстрого приготовления.	Просмотр презентации, ролевая игра «Один дома»	17.01 22.01
5-6	Всё ли полезно, что в рот полезло.	Составление меню на день.	24.01 29.01
7-8	Всегда ли нужно верить рекламе?	Просмотр видеоролика, игра «Да-нет».	31.01 05.02
9-10	Вредные и полезные привычки в питании.	Игры, конкурсы, викторины	06.02 12.02
11-12	Неполезные продукты: сладости, чипсы.	Просмотр видеоролика, работа в тетрадях, составление коллажа «Неполезные продукты»	14.02 19.02
13-14	Неполезные продукты: напитки, торты		21.02 26.02
15-16	Полезные напитки.	Просмотр видеоролика, работа в тетрадях, работа с наглядными пособиями	28.02 04.03
17-19	Правила поведения в столовой.	Ролевая игра «Прием пищи в столовой», игра «Найди ошибку»	06.03 11.03 13.03
20-21	Правила поведения в гостях.	Ролевые игры «В гостях у друга», «Гости в моем доме»	18.03 20.03

IV четверть – 15 часов

1-2	Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола.	Просмотр видеоролика, Конкурс «кто лучше накрое стол»	01.04 03.04
3-4	Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть.	Оформление плаката с правилами питания.	08.04 10.04
5-6	Как питались на Руси?	Просмотр видеоролика, работа в тетрадах, викторина	15.04 17.04
7-8	Блюда из зерна.	Просмотр презентации, дидактическая игра «лото»	22.04 24.04
9	Плох обед, если хлеба нет.	Просмотр презентации «Какой бывает хлеб», оформление плаката «Хлеб – всему голова»	29.04 06.05
10-12	Молоко и молочные продукты.	Просмотр видеоматериала, экскурсия в магазин.	08.05 13.05
13	Из чего варят кашу	Просмотр презентации, составление меню завтрака.	15.05
14-15	Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека.	Просмотр видеоролика, оформление плаката «Полезные напитки», викторина.	20.05 22.05

Оценка освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Цель: всестороннее оценивание достижений обучающегося во внеурочной деятельности, мотивация обучающегося для дальнейшего продолжения занятий внеурочной деятельностью.

№ п/п	Фамилия, имя обуча-ся	Критерии																		Общий уровень		
		Уровень мотивации заниматься творческой деятельностью		Проявление настойчивости в достижении цели		Владение навыками сотрудничества		Проявление индивидуального творческого решения		Умение критически оценивать свою работу		Понимание причины успеха/неуспеха своей деятельности		Владение волевой саморегуляцией в ходе выступления на различных мероприятиях		Участие в конкурсах различного уровня		Желание продолжить заниматься внеурочной деятельностью по данному направлению				
1.		1п.	2п.	1п.	2п.	1п.	2п.	1п.	2п.	1п.	2п.	1п.	2п.	1п.	2п.	1п.	2п.	1п.	2п.	1п.	2п.	
2.																						

Примечание: 1 п. – 1 полугодие, 2 п. – 2 полугодие.

- 5- оптимальный уровень
- 4- достаточный уровень
- 2-3 – допустимый уровень
- 1 – недостаточный уровень