

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Управление образованием администрации г. Ачинска

МБОУ "СШ №5 им. Марачкова А.О." г.Ачинск"

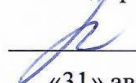
РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

Протокол №1
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

 Кузнецова Г.В.
«31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "СШ №5 им.Марачкова А.О."



Остищев В.Б.
Приказ №283/од
от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»

для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Учитель: Егорова Елена Николаевна

(ВКК)

г. Ачинск,

2023 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании» разработана на основе Федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования программы УУД МБОУ «СШ №5им. Марачкова А.О.».

Программа реализуется в рамках раздела учебного плана «Внеурочная деятельность» и рассчитана на 34 часа.

Программа «Разговор о правильном питании» представляет собой систему учебных модулей со здоровьесберегающей направленностью, разработанную для детей. Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности. Выбор содержания программы не случаен. В Конвенции о правах ребенка говорится, о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни. А правильное питание – один из краеугольных камней, на котором базируется здоровье человека. Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Необходимость данной программы вызвана тем, что отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. У детей возникают повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта, избыточный вес. Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет, фаст-фуда) формирует неправильный стереотип питания у детей. Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании: в некоторых семьях, например, в меню преобладают углеводы, мясо, крахмалистые продукты, в малых количествах употребляются овощи, фрукты, морепродукты. Это приводит к дисбалансу в организме. Программа включает в себя темы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят этого возраста. Немаловажно и то, что содержание программы построено с учетом разных экономических условий. Ученики в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах. На первом этапе обучения обучающиеся знакомятся с полезными продуктами питания, основными правилами гигиены питания, а при изучении следующих модулей формируется умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

Цель: формирование у обучающихся ценностного отношения к собственному здоровью, освоение навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Задачи:

- формировать и развивать представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формировать у школьников знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья,
- воспитывать у детей осознанное отношение к собственному здоровью.

Планируемые результаты:

В результате обучения учащиеся овладеют:

- знаниями о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- навыками укрепления здоровья;
- знаниями о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья и готовности выполнять эти правила;

навыками правильного питания как составной части здорового образа жизни.

Личностные универсальные учебные действия

- расширение и углубление знаний учащихся о культуре питания;
- принятие учащимися правил здорового образа жизни;
- формирование бережного отношения к своему организму, представления о том, что вредно и что полезно для здоровья;
- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни

Коммуникативные универсальные учебные действия

- умение устанавливать контакт со сверстниками;
- эмоционально – позитивное отношение к процессу сотрудничества;
- умение слушать собеседника; обращаться за помощью в случае затруднения к старшим;
- способность строить понятные для партнера высказывания

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема	Основные виды деятельности
			Если хочешь быть здоровым	
1.			Вводное занятие. Что мы едим.	Разговор на тему: «Что мы едим». Знакомство с героями программы.
2.			Как мы едим.	Разговор на тему: «Хорошие и плохие манеры». Чтение детских книг.
			Самые полезные продукты	
3.			Продукты полезные и вредные.	Игры «Мы идем в магазин. «Разложи продукты на разноцветные столы». Конкурс поделок из пластилина.
4.			Ты идёшь в гости	Беседа «Самые полезные продукты». Просмотр и обсуждение мультфильма «Винни - Пух идет в гости».
			Как правильно есть	
5.			Гигиена питания.	Игра-обсуждение «Законы питания». Игра «Чем не стоит делиться».
6.			Режим питания.	Просмотр и обсуждение мультфильма «Винни- Пух»
7.			Русская кухня	Просмотр презентации «Русская кухня»

			Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной
8.		Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	Игра «Пословицы запутались», «Знатоки», «Угадай сказку», «Поварята»
9.		Когда еда бывает вкусной?	Обсуждение и инсценировка сказки «Гуси- лебеди»
			Плох обед, если хлеба нет
10.		Плох обед, если хлеба нет.	Игра «Угадай-ка», «Секреты обеда», «Советы хозяйюшки». Чтение книг
11.		Коллективные игры.	Разучивание игры «Каравай» Обсуждение, рисование.
12.		Что мы знаем о хлебе?	Беседы по картинкам.
13.		Хлеб – всему голова.	Составление рассказа
14.		Рисунки о хлебе.	Рисунки
15.		Откуда хлеб к нам пришёл?	Составление рассказов.
16.		Экскурсия в школьную столовую	Экскурсия
			Время есть булочки
17.		Полдник. О пользе молока и молочных продуктов.	Конкурс – викторина «Знатоки молока» Кроссворд «Молоко» Подбери рифму
18.		Как приготовить бутерброды. Конкурс рецептов «Любимое блюдо нашей семьи»	Рецепт «Забавный бутерброд". Демонстрация. «Любимое блюдо нашей семьи»
			Пора ужинать
19.		Пора ужинать.	Игра «Объяснялки». Игра «Что можно есть на ужин, завтрак, обед, полдник».
20.		Каким должен быть ужин?	Рассказы детей. Кроссворды. Игра «Выбери продукты». Рецепт от бабушки.
21.		Обобщение «Ужин нам нужен».	Рассказы учащихся.
			Где найти витамины весной?
22.		Для чего нужны витамины? Где найти витамины весной?	Игра «Отгадай название». Игра «Вкусные истории».
23.		Витаминная еда и полезна и вкусна	Конкурс загадок.
			Как утолить жажду...
24.		Что такое вода и зачем она нужна человеку?	Беседа «Из чего готовят соки»
25.		Как утолить жажду?	Загадки «Мы не дружим с сухомыткой». Игра «Праздник чая»

26.		Виртуальная экскурсия на родник	Просмотр, обсуждение
		Что надо есть , если хочешь стать сильнее	
27.		Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	Игра «Мой день» Игра «Меню спортсмена»
		На вкус и цвет товарищей нет	
28.		Вкусовые качества продуктов	«Определи вкус продукта», «Какой сок?» Конкурс – викторина «Что за чудо пирожки» Игра «Приготовь блюдо»
29.		Русская народная сказка «Мужик и медведь»	Чтение, обсуждение, рисование рисунков
		Овощи, ягоды, фрукты - витаминные продукты	
30.		Овощи, ягоды, фрукты - витаминные продукты	Викторина по теме
31.		Овощи, ягоды, фрукты - витаминные продукты	Встреча с медицинским работником.
32.		Каждому овощу – свое место	Загадки, конкурс – соревнований
33.		Каждому овощу – свое место	«Самый оригинальный овощной салат». Загадки об овощах.
		Подведем итоги	
34.		Итоговое занятие «Что нужно есть и чего есть не надо»	Подарки для друга. Игра «Правильно - неправильно». «Собираем урожай». «Доскажи словечко»

Материально-техническое обеспечение.

1. Программа М.М. Безруких, Т.А. Филипповой «Разговор о правильном питании»
2. Методическое пособие М.М. Безруких, Т.А. Филипповой «Разговор о правильном питании» М: ОЛМА Медиа Групп , 2008
3. Энциклопедия для детей (том 31) Древние цивилизации/ М. Аксенова. Д.Володихин, И. Стрикалов. М: Мир энциклопедий Аванта +, 2008 г

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 5 ИМЕНИ МАРАЧКОВА АНДРЕЯ
ОЛЕГОВИЧА"**, Оспищев Валентин Борисович, Директор

18.10.23 10:53 (MSK)

Сертификат 6015A647B0DFD30B39D474CA53A6D95D