Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья

«Заринская общеобразовательная школа-интернат»



**Рабочая программа**

**по внеурочному курсу общекультурного направления**

**"Разговор о правильном питании"**

**для обучающихся 5, 7 классов**

**на 2024-2025 учебный год**

Разработали: Басова Л.И. - воспитатель,

Переверзева Н..И. - воспитатель

г. Заринск

2024

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Пояснительная записка | стр.3-4 |
| 2. | Общая характеристика учебного предмета | стр. 4-5 |
| 3. | Описание места учебного предмета в учебном плане | стр.5 |
| 4. | Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета, коррекционного курса | стр.5-7 |
| 5. | Содержание внеурочного коррекционного курса | стр.7-8 |
| 6. | Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся | стр.8-11 |
| 7. | Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности | стр.11 |
|  | Приложение 1. Календарно-тематическое планирование | стр. 12-13 |
|  | Приложение 2. Лист корректировки программы | стр. 14 |

**1.Пояснительная записка**

**1.1. Нормативно-правовое обеспечение рабочей программы:**

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности общекультурного направления **"Разговор о правильном питании"** разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства образования и науки России от 19.12.2014 №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программыобучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

- Постановление главного государственного врача РФ от 28.08.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.36.48-20» «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КГБОУ «Заринская общеобразовательная школа-интернат» (вариант 1).

- Учебный план КГБОУ «Заринская общеобразовательная школа –интернат» на 2024-2025 учебный год.

- Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год.

**1.2.Цели курса внеурочной деятельности "Разговор о правильном питании":**

**Цель:** формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

**Задачи:**

**-** сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

- сформировать и развить у подростков представления о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, сформировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;

- расширение знаний подростков о правилах питания, направленных на укрепление и сохранение здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила

- развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;

- развитие представления о правилах этикета, связанных с питанием. Пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием, формирование чувства уважения к культуре своего народа;

- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;

-формирование навыков организации своей жизнедеятельности с учётом правил безопасного образа жизни, формирование культуры поведения в информационной среде;

- повышение общей культуры обучающихся, углубление их интереса к познавательной деятельности с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;

- развитие навыков совместной деятельности со взрослыми и сверстниками, становление качеств, обеспечивающих успешность участия в коллективном труде; умение договариваться, подчиняться, руководить, проявлять инициативу, ответственность.

Наряду с этими задачами на уроках решаются и специальные задачи, направленные на коррекцию умственной деятельности школьников.

**Основные направления коррекционной работы:**

1. Развитие различных видов мышления, основных мыслительных операций.

2. Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы.

3. Развитие основных психических функций.

4. Развитие речи и овладение техникой речи.

5. Расширение представлений об окружающем мире, обогащение словаря.

6.Коррекция индивидуальных пробелов в знаниях, умениях, навыках.

**2.Общая характеристика внеурочного курса**

Программа внеурочной деятельности по общекультурному направлению **"Разговор о правильном питании**" предназначена для обучающихся 5,7 классов.

Забота о здоровье детей представляется весьма актуальной педагогической задачей. В связи с этим назрела необходимость создания программы по формированию здорового образа жизни «Разговор о правильном питании», поскольку именно в школе у детей закладываются и воспитываются основные навыки по формированию здорового образа жизни и управлению собственным здоровьем. Программа носит образовательно-воспитательный характер, она предусматривает организацию деятельности учащихся во внеурочной деятельности. Такая форма позволяет с одной стороны, обеспечить максимально широкий охват обучающихся образованием в области жизненно важных вопросов собственного здоровья.

Все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Формы работы:

Групповая работа; работа в парах, (беседы, сюжетно-ролевые игры, ситуационные игры, конкурсы, обсуждение, проектная деятельность, игры с правилами, просмотр презентаций, видео роликов, дискуссии).

Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися, при которой задается одинаковое содержание, единый темп продвижения учащихся к единой цели. 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.

Изучение программного материала начинается на доступном уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

-**Игры** – народные игры, игры на развитие психофизических процессов, подвижные игры, спортивные игры, коррекционно-дидактические.

-**Беседы** – о здоровом образе жизни, вредные и полезные привычки и продукты, личная гигиена, правила безопасного поведения на кухне и т.д.

- **Просмотр тематических видеофильмов** – по теме программы.

- **Экскурсии** – в столовую, пищеблок школы, в продуктовый магазин.

- **Конкурсы рисунков, плакатов, проекты.**

**-Упражнения на расслабление и отдых**. Эти упражнения способствуют развитию умений управлять своими эмоциями и действиями.

Большое место уделяется практическим занятиям. Предполагается широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.).

Реализация программы должна проходить в единстве урочной, внеурочной и внешкольной деятельности, в совместной педагогической работе общеобразовательной организации и семьи.

**3. Описание места курса "Разговор о правильном питании**" **в учебном плане.**

Программа **"Разговор о правильном питании**"относится к общекультурному направлению оздоровительной деятельности и рассчитана на 1 учебный год для детей 5, 7 класса из расчета 0,5 часа в неделю, всего – 17 часов в год. Продолжительность занятий 20 минут.

**Количество часов, предусмотренных учебным планом.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Учебный курс** | **Часов в неделю** | **I четверть** | **II четверть** | **IIIчетверть** | **IVчетверть** | **Часов в год** |
| **"Разговор о правильном питании**" | **0,5** | **4** | **4** | **5** | **4** | **17** |

**4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

**4.1. Личностными** результатами изучения курса « Разговор о правильном питании" в 5-7 классе является формирование следующих умений:

1. осознание себя как гражданина России;

2. формирование чувства гордости за свою Родину;

3. воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире,

5. овладение социально – бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6. владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями. Использование доступных информационных технологий для коммуникации;

7. способность к осмыслению социального окружения, своего места в нём. Принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8. принятие и освоение социальной роли обучающегося. Проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9. сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10. способность к осмыслению картины мира, её временно – пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;

11. воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

12. развитие этических чувств, проявление доброжелательности. Эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи. Проявление сопереживания к чувствам других людей;

13. сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни. Наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

14. проявление готовности к самостоятельной жизни.

**4.2. Предметные результаты** освоения курса "Разговор о правильном питании" представлены двумя уровнями требований к усвоению содержания материала.

**Минимальный уровень:**

- выделять существенные признаки предметов;

- сравнивать между собой предметы, явления;

**Достаточный уровень:**

- обобщать, делать несложные выводы;

-определять последовательность действий;

- формирование первоначальных представлений о значении правильного питания для укрепления здоровья;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, полезные привычки и т.д.)

**4.3. Результаты по формированию базовых учебных действий**

**-** Учащиеся должны знать: полезные продукты, правила этикета, роль правильного питания в ЗОЖ;

-выбирать в рацион питания полезные продукты.

**4.3.1. Личностные учебные действия** представлены следующими умениями: испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться успехами и достижениями как собственными, так и своих других обучающихся; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; активно включаться в общеполезную социальную деятельность; бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

**4.3.2. Коммуникативные учебные действия** включают: вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия(учебных, трудовых, бытовых), слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач, использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

**4.3.3. Регулятивные учебные действия** представлены умениями: 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; обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности; адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

**4.3.4. Познавательные учебные действия** представлены умениями: дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию, использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями; использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**5. Содержание внеурочного курса** «**Разговор о правильном питании»**

Программа 5,7 класса состоит из двенадцати разделов:

**5.1. " Если хочешь быть здоров!"(1час).**

Что такое здоровье? (1 час)

**5.2. "Самые полезные продукты."(2 часа).**

Игра «Отгадай по подсказке продукт». (1 час).

Секреты здорового питания (1 час).

**5.3. "Кто жить умеет по часам. Режим питания"(2часа).**

Режим питания: основные правила. (1 час).

Здоровая пища для всей семьи.(1час).

**5.4. "Энергия пищи" (1 час).**

Высококалорийные и низкокалорийные продукты.

**5.5."Где и как мы едим"(2 часа).**

Как правильно питаться? (1 час).

Гигиена питания (1 час).

**5.6. " Азбука потребителя" (1 час).**

Я - грамотный покупатель.

**5.7. "Мы ребята – поварята. Готовим себе и друзьям»"(1 час).**

Блюдо своими руками.

**5.8. "Вредные и полезные привычки в питании"(1 час).**

Избавляемся от вредных привычек.

**5.9."Кухня разных народов"(1 час).**

Знакомство с кухней разных народов **" (1 час)**

**5.10. «Кулинарное путешествие по России»**

Игра – путешествие «Традиции и культура питания»

**5.11. "Моя безопасность» (2 часа).**

Правила безопасного поведения на кухне (1 час).

Опасности на кухне (1 час).

**5.12. " Олимпиада здоровья" (2 часа).**

Хороша кашка, да мала чашка (1 час).

Конкурс «Исконно – русские продукты» (1 час).

**Тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов | Кол-во часов | Из них практических |
| 1. | Если хочешь быть здоров. | 1 |  |
| 2. | Самые полезные продукты | 2 |  |
| 3. | Кто жить умеет по часам. Режим питания. | 2 |  |
| 4. | Энергия пищи | 1 |  |
| 5. | Где и как мы едим | 2 |  |
| 6. | Азбука потребителя. | 1 |  |
| 7. | Мы ребята – поварята. Готовим себе и друзьям. | 1 |  |
| 8. | Вредные и полезные привычки в питании. | 1 |  |
| 9. | Кухни разных народов | 1 |  |
| 10. | Кулинарное путешествие по России. | 1 |  |
| 11. | Моя безопасность | 2 |  |
| 12. | Олимпиада здоровья. | 2 |  |
| **Итого** | | 17 |  |

**6. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов, тем | Кол-во часов | | Основные виды деятельности обучающихся | | Примечание | | |
|  | **Раздел 1 «Если хочешь быть здоров» (1 час)** | | | | | | | |
| 1.1. | Что такое здоровье? | 1 | | | Просмотр презентация: «Чтоб здоровье сохранить».  Беседа по теме занятия.  ЗОЖ и его составляющие.  Оздоровительная минутка. |  | | |
|  | **Раздел 2 «Самые полезные продукты**" **(2 часа)** | | | | | | | |
| 2.1. | Отгадай по подсказке продукт.  Вредные и полезные продукты. | 1 | | | Игра «Полезно – вредно».  Практическая часть "Собираем посылку с полезными продуктами"  Работа по подгруппам.  Задание «Как правильно выбирать продукты». |  | | |
| 2.2. | Секреты здорового питания | 1 | | | Работа с карточками "Пирамида здорового питания" .  Тест "Самые полезные продукты"  Релаксационная пауза. |  | | |
|  | **Раздел 3 «Кто жить умеет по часам. Режим питания**» **(2 часа)** | | | | | | | |
| 3.1. | Питание – необходимое условие для жизни человека. | 1 | | | Питание – необходимое условие для жизни человека..  Игра «Всему своё время» |  | | |
| 3.2. | Здоровая пища для всей семьи. | 1 | | | Просмотр презентации «Питание – необходимое условие для жизни человека»  Конкурс рисунков на тему «Любимое блюдо моей семьи»  Оздоровительная минутка |  | | |
|  | **Раздел 4 «Энергия пищи» (1 час)** | | | | | | | |
| 4.1. | Высококалорийные и низкокалорийные продукты. | 1 | | | - Игра «Что помогает быть сильным.  Практическая работа*.*  -"Расход энергии при разных видах деятельности."  Памятка: «Это полезно знать». |  | | |
|  | **Раздел 5 «Где и как мы едим?» (2 часа)** | | | | | | | |
| 5.1. | Как правильно питаться? | 1 | | | - Советы доктора Здоровая.  - Ситуационная игра «Важные мелочи»  - Оздоровительная минутка.  - Дискуссия «Что разрушает здоровье, что укрепляет?».  - Просмотр видеоролика «Золотые правила питания». |  | |  |
| 5.2. | Гигиена питания. | 1 | | | Беседа "Болезнь грязных рук"  - Экскурсия на пищеблок "Правила хранения продуктов" |  | |  |
|  | **Раздел 6 «Азбука потребителя» (1 час)** | | | | | | | |
| 6.1. | Я - грамотный покупатель |  | | | - Беседа Закон РФ «О защите прав потребителей»  - Экскурсия в магазин «Монетка»  - Итог экскурсии |  | | |
|  | **Раздел 7 «Мы ребята – поварята**. **Готовим себе и друзьям**» **(1 час)** | | | | | | | |
| 7.1. | Блюдо своими руками | 1 | | | - Беседа «Готовим еду по правилам»  - Упражнение на расслабление.  Практическая часть  - Приготовление салата из свежих овощей.  Игра «Что за чем?». |  | | |
|  | **Раздел 8 «Вредные и полезные привычки в питании» (1 час)** | | | | | | | |
| 8.1. | Избавляемся от вредных привычек | 1 | | | - Просмотр презентации «Вредные привычки и их влияние на здоровье»  - Динамическая пауза Изготовление плаката в технике «Коллаж» |  | | |
|  | **Раздел 9 «Кухни разных народов» (1 час)** | | | | | | | |
| 9.1. | Знакомство с кухней разных народов. | 1 | | | - Просмотр видеороликов  "Где и как готовят пищу"  - Экскурсия в школьную столовую «Это интересно!» |  | | |
|  | **Раздел 10 «Кулинарное путешествие по России» (1 час)** | | | | | | | |
| 9.2. | Игра - путешествие "Традиции и культура питания". | 1 | | | - Беседа "От русских традиций к здоровому питанию"  - Релаксационная пауза.  - Исследовательская деятельность «Забытые традиции русской кухни». |  | | |
|  | **Раздел 11 «Моя безопасность» (2 часа)** | | | | | | | |
| 11.1. | Правила безопасного поведения на кухне | 1 | | | - Знакомство с правилами поведения на кухне.  - Инсценировка "Кухонная посуда и уход за ней"  - Анкет1а «Опрос по правилам безопасности на кухне» |  | | |
| 11.2. | Опасности на кухне | 1 | | | -Беседа «Самое любимое место в доме»  - Конкурс «Кухня – не место для игр» |  | | |
|  |  | **Раздел 12 «Олимпиада здоровья» (2 часа)** | | | | | | |
| 12.1. | Хороша кашка, да мала чашка | 1 | | | - Сюжетно – ролевая игра «Научим Машу варить кашу»  - Составление меню на день.  - Анализ составленного меню. | |  | |
| 12.2. | Исконно русские продукты | 1 | | | - Турнир знатоков русской национальной кухни»  - Чаепитие «пей чай – не скучай! | |  | |
|  | Итого | | 17 | |  |  | | |

**7.Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности**

**7.1. Учебно-методическое обеспечение**

1. Безруких М. М. , Филиппова Т.А, Макеева А.Г "Разговор о правильном питании" М.ОЛМА Медиа Групп, 2009г.

2. Безруких М. М. , Филиппова Т.А, Макеева А.Г"

Рабочая тетрадь для школьников. «Разговор о здоровье и правильном питании» - М.: Nestle

3. Воробьёв Р. И. Питание и здоровье. – М.: Медицина. 2010. – 156 с.

3. Методическое пособие «Разговор о правильном питании»- М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004. – 80 с.

4. Сайт Nestle" Разговор о правильном питании" http://www.food.websib.ru

**7.2. Материально - технические оснащение учебного процесса**

Для достижения поставленной цели и задач необходимо специальное оборудование: 1.Спортивный инвентарь

2 Туристическое оборудование

3.Комплект таблиц: «Основы безопасности и жизнедеятельности», «Безопасное поведение школьника», «Правила личной гигиены», «Дневник твоего здоровья».

4.Компьютер.

5 МФУ.

6. Проектор.

7.Материал для творческой деятельности: альбом, пластилин, краски, и т.д.

8. Иллюстрации, набор карточек по темам.

9.Художественная литература.

**Приложение 1. Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов, тем | Кол-во часов |  | Даты проведения | | |
| план |  | факт | |
|  | **Раздел 1 «Если хочешь быть здоров» (1 час)** | | | | | |
| 1.1. | Что такое здоровье? | 1 |  | |  | |
|  | **Раздел 2 «Самые полезные продукты"(2 часа)** | | | | | |
| 2.1. | Вредные и полезные продукты. Отгадай по подсказке продукт. | 1 |  | |  | |
| 2.2. | Секреты здорового питания | 1 |  | |  | |
|  | **Раздел 3 «Кто жить умеет по часам. Режим питания" (2 часа)** | | | | | |
| 3.1. | Режим питания: основные правила. | 1 |  | |  | |
| 3.2. | Здоровая пища для всей семьи | 1 |  | |  | |
|  | **Раздел 4 "Энергия пищи" (1 час)** | | | | | |
| 4.1. | Высококалорийные и низкокалорийные  Продукты. | 1 |  | |  | |
|  | **Раздел 5 "Где и как мы едим" (2 часа)** | | | | | |
| 5.1. | Как правильно питаться? | 1 |  | |  |  | |
| 5.2. | Гигиена питания. | 1 |  | |  |  | |
|  | **Раздел 6 "азбука потребителя" (1 час)** | | | | | |
| 6.1. | Я - грамотный покупатель. | 1 |  | |  | |
|  | **Раздел 7 «Мы ребята – поварята. Готовим себе и друзьям» (1 час)** | | | | | |
| 7.1. | Блюдо своими руками. | 1 |  | |  | |
|  | **Раздел 8 «Вредные и полезные привычки в питании» (1 час)** | | | | | |
| 8.1. | Избавляемся от вредных привычек. | 1 |  | |  | |
|  | **Раздел 9 «Кухня разных народов" (1 час)** | | | | | |
| 9.1. | Знакомство с кухней разных народов. | 1 |  | |  | |
|  | **Раздел 10 "Кулинарное путешествие по России" (1 час)** | | | | | |
| 10.1. | Игра-путешествие "Традиции и культура питания". | 1 |  | |  | |
|  | **Раздел 11 «Моя безопасность» (2 часа)** | | | | | |
| 11.1. | Правила безопасного поведения на кухне. | 1 |  | |  | |
| 11.2. | Опасности на кухне. | 1 |  | |  | |
|  | **Раздел 12 «Олимпиада здоровья» (2 часа)** | | | | | |
| 12.1 | Хороша кашка, да мала чашка. | 1 |  | |  | |
| 12.2. | Исконно русские продукты. | 1 |  | |  | |
|  | **Итого** | **17** |  | | | |

**Приложение 2.**

**Лист корректировки**по внеурочному курсу общекультурного направления

"Разговор о правильном питании" 5,7 классов **2024-2025 учебный год.**

**Воспитатели: Басова Л.И., Переверзева Н.И.**

**Причина корректировки: больничный лист, карантин (№ приказа) и т.д.**

**Способы корректировки: объединение тем, близких по содержанию; резервные часы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Раздел** | **Планируемое количество часов** | **Фактическое количество часов** | **Способ корректировки** | **Согласовано** |
|  |  |  |  |  |  |