

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики
«Школа № 79 для детей с ограниченными возможностями здоровья»

Рассмотрена
На заседании ШМК
учителей начальных классов
Протокол №1
от 29 августа 2023 г.

АООП образования обучающихся с
расстройствами аутистического спектра
(вариант 8.3) ГКОУ УР «Школа №79»

Принята на заседании Педсовета
Протокол №1
от 30 августа 2023 г.

Утверждена
Приказом директора №136-од
от 30 августа 2023 г.
_____ Е.В. Соснина

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
на 2023-2024 учебный год

Составитель:

Т.В. Чернышева

Программа проверена

Заместитель директора по ВР

_____ С.И. Петрова

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Разговор о правильном питании» для обучающихся 1 класса разработана на основе:

- Адаптированной основной общеобразовательной программа образования обучающихся с расстройствами аутического спектра (вариант 8.3) на 2020-2031 учебный год Государственного казенного общеобразовательного учреждения Удмуртской Республики «Школа № 79 для детей с ограниченными возможностями здоровья».
- С учетом индивидуальной программы реабилитации и (или) абилитации детей-инвалидов.
- В соответствии с учебным планом ОУ.

Цель курса «Разговор о правильном питании» - формирование у обучающихся 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 практический характер, актуален для детей. Всё, что они 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 обучающихся начальных классов 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.

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 дискуссий, проведение экскурсий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.)

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

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

- формирование и развитие представления у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- 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 истории и традициях своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;

- развитие коммуникативных навыков у школьников, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

Сроки реализации программы в 1 классе

№	Количество часов в неделю	Количество учебных недель в году	Количество часов в году
1	1	33	33

Содержание учебного курса

№	Раздел	Планируемые результаты	
		<i>Предметные</i>	<i>Личностные</i>
1	Познавательный	<ul style="list-style-type: none"> • ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные; • оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия • представлять физическую активность как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; • применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания. установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, и социального здоровья; • применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях 	<p>1) Основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности определённому полу, осознание себя как «Я».</p> <p>2) Социально – эмоциональное участие в процессе общения и деятельности;</p> <p>3) Формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей.</p> <p>4) Принятие и освоение различных социальных ролей, умение взаимодействовать с людьми, работать в коллективе</p> <p>5) Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей; выраженная устойчивая учебно-познавательная мотивация, установка на здоровый образ жизни</p>

**Формирование базовых учебных действий
Личностные учебные действия**

№ п/п	Базовые учебные действия	Содержание (разделы программы)
1.	Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга.	Все разделы программы

Коммуникативные учебные действия

№ п/п	Базовые учебные действия	Содержание (разделы программы)
1.	Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель – класс).	Формируются в процессе всей учебной и внеурочной деятельности.
2.	Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем.	
3.	Обращаться за помощью и принимать помощь.	

Регулятивные учебные действия

№ п/п	Базовые учебные действия	Содержание (разделы программы)
1.	Адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из – за парты, выполнять построение в начале урока физкультуры и в конце и пр.)	Все разделы программы

Познавательные учебные действия

№ п/п	Базовые учебные действия	Содержание (разделы программы)
1.	Выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов.	Все разделы программы
2.	Наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности.	

Содержание программы

Игра – основной источник знаний для ребенка. Она выполняет две главные функции: во-первых, через игру ребенок познает мир и развивает умственные способности; во-вторых, во время игры находят выход энергия и эмоции ребенка.

Игры по формированию основ правильного питания и здоровья легко интегрируются в структуру занятия и позволяют разнообразить его, делая более эмоционально насыщенным.

Программа «Разговор о правильном питании» предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей начального и среднего звена 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.

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

Программа 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).

В ходе изучения программы 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 детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Можно выделить несколько типов игр на занятиях: комбинация которых, обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

В отличие от многих других обучающих программ, «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	В том числе			Вид деятельности обучающихся
			теоретических занятий	Практических занятий	экскурсий	
1	Разнообразие питания	12	-	12	-	Игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение, досугово-развлекательная, социальное творчество, оздоровительная, общественно-полезная
2	Гигиена питания и приготовление пищи	6	-	36	-	
3	Этикет	4	-	4	-	
4	Рацион питания	9	-	9	-	
5	Из истории русской кухни	2	-	2	-	
	Итого	33	-	33	-	

Список литературы

1. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева «Сборник «Разговор о правильном питании: занятия, конкурсы, праздники, викторины, соревнования» М.: ООО «Нестле Фуд», 2003 г.
2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева «Разговор о здоровье и правильном питании» (методическое пособие для учителя), М.: ОЛМА, Медиа Групп, 2014 г.
3. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева «Разговор о здоровье и правильном питании» (рабочая тетрадь для школьников), М.: ОЛМА, Медиа Групп, 2015 г.
4. Ирис Ревю. «Сказка про витамины и здоровье».

Календарно-тематическое планирование
«Разговор о правильном питании»
1 класс

№ п/п	Тема занятий	Деятельность обучающихся	Дата
1 четверть (9 занятий)			
1.	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Здравствуй дорогой друг! Если хочешь быть здоров.	Игровая деятельность	1.09
2.	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Самые полезные продукты.	Игровая деятельность	8.09
3.	Удивительные превращения пирожка.	Игровая деятельность	15.09
4.	Кто жить умеет по часам.	Игровая деятельность	22.09
5.	Вместе весело гулять.	Игровая деятельность	29.09
6.	Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной.	Игровая деятельность	6.10
7.	Плох обед, если хлеба нет.	Игровая деятельность	13.10
8.	Время есть булочки.	Игровая деятельность	20.10
9.	Пора ужинать.	Игровая деятельность	27.10
2 четверть (8 занятий)			
10	Веселые старты.	Игровая деятельность	10.11
11	На вкус и цвет товарищей нет.	Игровая деятельность	17.11
12.	Как утолить жажду.	Игровая деятельность	24.11
13.	Что помогает быть сильным и ловким.	Игровая деятельность	1.11
14.	Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты.	Игровая деятельность	8.12
15.	Праздник здоровья.	Игровая деятельность	15.12
16.	Из чего состоит наша пища.	Игровая деятельность	22.12
17.	Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	Игровая деятельность	29.12
3 четверть (7 занятий)			
18.	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Закаляйся, если хочешь быть здоров.	Игровая деятельность	12.01
19.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Игровая деятельность	19.01
20.	Где и как готовят пищу.	Игровая деятельность	26.01
21.	Блюда из зерна.	Игровая деятельность	2.02
22.	Молоко и молочные продукты.	Игровая деятельность	16.02
23.	Что можно есть в походе.	Игровая деятельность	1.03
24.	Вода и другие полезные напитки.	Игровая деятельность	15.03
4 четверть (9 занятий)			
25.	Что и как можно приготовить из рыбы.	Игровая деятельность	29.03
26.	Дары моря.	Игровая деятельность	5.04
27.	Кулинарное путешествие по России.	Игровая деятельность	12.04
28.	Спортивное путешествие по России.	Игровая деятельность	19.04
29.	Продукты разные нужны, блюда разные важны.	Игровая деятельность	26.04
30.	Режим питания.	Игровая деятельность	10.05
31.	Энергия пищи.	Игровая деятельность	17.05
32.	Где и как мы едим.	Игровая деятельность	24.05
33.	Инструктаж по безопасности в летний период. Ты – покупатель.	Игровая деятельность	28.05