

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат I-II вида»

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ «СКОШИ I-II вида»  
*Н.В. Норбоева*  
«02» *сентября* 2024 г.



Адаптированная рабочая программа по внеурочной деятельности  
Финансовая грамотность «*Поварёнок*»  
Класс: 5 I вида 1 ступени  
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Исмагилова М.Ц.  
учитель начальных классов

г. Улан-Удэ  
2024 г

## **Поварёнок. Пояснительная записка**

Программа ориентирована на реализацию общеинтеллектуального направления в обучении, воспитании и развитии детей с нарушением слуха.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что она способствует внедрению в массы правил питания, его рационального использования в семье; получению знаний о сбалансированности питания и соблюдения режима питания; формированию личностной позиции учащихся по сохранению и укреплению здоровья; осознанию каждым человеком социальной значимости его здоровья.

Данная программа предусматривает пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

**Цель** – создание условий для формирования у обучающихся основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

### **Задачи:**

- способствовать формированию у школьников представления о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, развивать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формировать знания о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- способствовать освоению детьми практических навыков рационального питания;
- совершенствовать навыки этикета, являющиеся неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждать у детей интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширять знания о традициях и культуре своего народа и других народов;
- развивать познавательные, творческие и коммуникативные способности детей, расширять их интересы и кругозор;
- способствовать просвещению родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

### **Ожидаемые результаты.**

В результате реализации программы младшие школьники получают **знания:**

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;

- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

**умения и навыки:**

- самостоятельного оценивания своего рациона с учётом собственной физической активности;
- самостоятельного выбора продуктов, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

**Формируемые УУД освоения программы**

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- 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;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- 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 культуру 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, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Содержание и разделы 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.

**Гигиена питания и приготовление пищи.** Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

**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? За что мы скажем поварам спасибо. Правила поведения в гостях. Вкусные традиции моей семьи.

**Рацион питания.** Молоко и молочные продукты. 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. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения.

Содержание программы «Поварёнок» (4 год обучения) 5 класс

№	Содержание	Теория	Практика	Кол-во часов
1.	Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры	1 час
2.	Растительные продукты леса	«Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод (беседа).	Работа в тетрадях. Отгадывание кроссворда. Игра «Походная математика». Игра – спектакль «Там, на неведомых дорожках».	5 часов
3.	Рыбные продукты	«Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов (беседа).	Работа в тетрадях. Эстафета поваров «Рыбное меню». Конкурс рисунков «В подводном царстве». Конкурс пословиц и поговорок».	4 часа
4.	4.Дары моря	Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.	Работа в тетрадях. Викторина «В гостях у Нептуна».	4 часа
5.	5.Кулинарное путешествие по России»	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа	Работа в тетрадях. Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут». Игра – проект «Кулинарный глобус»	5 часов
6.	6 Рацион питания	Рассмотреть проблему «Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»	Работа в тетрадях «Моё недельное меню». Конкурс «На необитаемом острове».	5 часов
7.	7.Правила поведения за столом	«Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением «Назидание о застольном невежестве» (беседа).	Работа в тетрадях. Сюжетно – ролевые игры.	3 часа
8.	Накрываем стол для родителей		Сюжетно-ролевые игры.	1 час
9.	9.Проектная деятельность.	Определение тем и целей проектов, форм их организации Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом	Выполнение проектов по теме (на выбор). Подбор литературы. Оформление проектов.	5 часов
10	Подведение итогов			1 час

	работы		
<b>Всего часов:</b>			<b>34</b>

**Календарно – тематическое планирование (4 год обучения) 5 класс**

№	Содержание занятия	Всего часов	Дата	Речевой материал
1.	Вводное занятие	1		
2.	Какую пищу можно найти в лесу	1		Какую пищу можно найти в лесу Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод
3.	Правила поведения в лесу	1		Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод
4.	Лекарственные растения	1		
5.	Игра «Приготовь из рыбы»	1		Что и как можно приготовить из рыбы
6.	Конкурсов рисунков «В подводном царстве»	1		В подводном царстве
7.	Эстафета поваров	1		Кулинарное путешествие по России
8.	Конкурс половиц поговорок	1		половицы поговорки
9.	Дары моря	1		Что такое дары моря
10	Экскурсия в магазин морепродуктов	1		
11	Оформление плаката «Обитатели моря»	1		Кто такие обитатели моря
12	Викторина «В гостях у Нептуна»	1		Нептун кто это
13	Меню из морепродуктов	1		морепродукты
14	Кулинарное путешествие по России.	1		Кулинарное путешествие по России
15	Традиционные блюда нашего края	1		блюда нашего края
16	Практическая работа по составлению меню	1		Меню. Составление меню
17	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»	1		Конкурс рисунков
18	Игра – проект «Кулинарный глобус»	1		кулинария
19	Праздник «Мы за чаем не скушаем»	1		

20	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1		
21	Составление недельного меню	1		Меню. Составление меню
22	Конкурс кулинарных рецептов	1		
23	Конкурс «На необитаемом острове»	1		
24	Как правильно вести себя за столом	1		Правила поведения за столом
25	Практическая работа	1		
26	Изготовление книжки «Правила поведения за столом»	1		Правила поведения за столом
27	Накрываем праздничный стол	1		Будем накрывать праздничный стол
28-31	Проекты	4		
32	Подведение итогов	1		

### **Предполагаемые результаты четвёртого года обучения**

#### **Ученики должны знать:**

- кулинарные традиции своего края;
- растения леса, которые можно использовать в пищу;
- необходимость использования разнообразных продуктов,
- пищевую ценность различных продуктов.

#### **должны уметь:**

- приготовить блюдо, если набор продуктов ограничен,
- выбирать из набора продуктов наиболее полезные для организма;
- накрывать праздничный стол.

### **Список литературы:**

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с.
3. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями.-Л., 1974, 200с.
4. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990, 185с.
5. Ладодо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991, 190с.
6. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов.М., 2000
7. Справочник по детской диетике. М.1977., 340с.
8. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400с.

### **Список литературы, для детей:**

1. Верзилин Н. По следам Робинзона. Л. 1974, 254с.
2. Верзилин Н. Путешествие с комнатными растениями. Л., 1974, 254с.
3. Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.
4. Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001с.