

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

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ «СКОШИ I-II вида»  
 Н.В. Норбоева  
« 02 » 09 2024 г.



**Адаптированная рабочая программа по внеурочной деятельности  
«Поваренок»  
2 класс Швида**

**на 2024-2025 учебный год**

Учитель начальных классов Дармаева Р-Х.Г.

Улан-Удэ  
2024 г.

## **Поварёнок. Пояснительная записка**

Программа ориентирована на реализацию социального 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 (1 год обучения, 33 часа) 2 класс

№	Содержание	Теория	Практика	Кол – во часов
1.	Разнообразие питания	Знакомство с программой кружка (беседа).	Экскурсия в столовую.	3 часа
2.	Самые полезные продукты	«Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты (беседа).	Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.	5 часов
3.	Правила питания.	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.	Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.	4 часа
4.	Режим питания	Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.	Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка	5 часов
5.	Завтрак	«Из чего варят кашу». Различные варианты завтрака (беседа).	Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.	4 часа
6.	Роль хлеба в питании детей	«Плох обед, если хлеба нет». Рацион питания: обед.	Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.	5 часов
7.	Проектная деятельность	Определение тем и целей проекта, формы	Выполнение проектов на тему «Плох	5 часов

		организации и разработка планов проектов.	обед, если хлеба нет»	
8.	Подведение итогов работы	-	Творческий отчет совместно с родителями	2 часа
<b>Всего часов:</b>				<b>33 часа</b>

**Предполагаемые результаты 1-го года обучения.**

**Ученики должны знать:**

- полезные продукты;
- правила этикета;
- роль правильного питания в здоровом образе жизни.

**Ученики должны уметь:**

- соблюдать режим дня
- выполнять правила правильного питания;
- выбирать в рацион питания полезные продукты.

**Календарно-тематическое планирование программы «Поварёнок» (1-й год обучения) 2класс**

№	Содержание занятия	Всего часов	Дата	Речевой материал
1.	Вводное занятие	1		
2.	Экскурсия в столовую	1		
3.	Питание в семье	1		
4.	Оформление плаката любимые продукты и блюда	1		
5.	Полезные продукты	1		
6.	Экскурсия в магазин.	1		
7.	Оформление дневника.	1		
8.	Практическая работа.	1		
9.	Проведение тестирования «Самые полезные продукты».	1		
10	Правила питания.	1		
11	Гигиена питания.	1		
12	Работа с дневником правильного питания.	1		
13	Практическое занятие «Законы питания».	1		

14	Оформление плаката правильного питания.	1		
15	Удивительное превращение пирожка.	1		
16	Режим питания школьника.	1		
17	Практическая работа «Удивительное превращение пирожка».	1		
18	Тестирование по теме «Режим питания».	1		
19	Из чего варят кашу. Разнообразие каш для завтрака.	1		
20	Составление меню для завтрака.	1		
21	Конкурс «Самая вкусная, полезная каша»	1		
22	«Плох обед, если хлеба нет»	1		
23	Экскурсия в булочную.	1		
24	Составление меню обеда.	1		
25	Практическая работа «Советы Хозяйшки».	1		
26	Секреты обеда.	1		
27	Брейн-ринг	1		
28	Изготовление поделок для выставки «Хлеб всему голова»	1		
29	Проведения «Праздника хлеба»	1		
30	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».	1		
31- 32	Подведение итогов.	2		