

**Программа внеурочной деятельности для обучающихся с нарушениями слуха**  
**2- 5 классы**  
**«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 (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 организации и разработка планов проектов.	Выполнение проектов на тему «Плох обед, если хлеба нет»	5 часов
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

**Содержание программы «Поварёнок» 3 класс  
(2-й год обучения)**

№	Содержание	Теория	Практика	Кол-во часов
1.	Вводное занятие	Повторение правил питания (тестирование)	Ролевые игры	2 часа
2.	Путешествие по улице «Правильного питания»	Знакомство с вариантами полдника (беседа)	Игра, викторины	3 часа
3.	Молоко и молочные продукты	Значение молока и молочных продуктов (интерактивная беседа)	Работа в тетрадях, составление меню. Конкурс-викторина.	4 часа
4.	Продукты для ужина	Беседа «Пора ужинать» Ужин, как обязательный компонент питания (деловая игра)	Составление меню для ужина. Оформление плаката «Пора ужинать». Ролевые игры.	2 часа
5.	Витамины	«Где найти витамины в разные времена года» (беседа).	Составление и отгадывание кроссвордов, практическая работа ролевые игры.	3 часа
6.	Вкусовые качества продуктов	«На вкус и цвет товарища нет» (беседа).	Практическая работа по определению вкуса продуктов. Ролевые игры.	3 часа
7.	Значение жидкости в организме	«Как утолить жажду» Ценность разнообразных напитков (интерактивная беседа).	Работа в тетрадях. Ролевые игры. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки»	4 часа
8.	Разнообразное питание	«Что надо есть, чтобы стать сильнее». Высококалорийные продукты (беседа).	Работа в тетрадях, составление меню второго завтрака в школе, ролевые игры.	4 часа
9.	Овощи, ягоды, фрукты – витаминные продукты	«О пользе витаминных продуктов». Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека (деловая	КВН «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты». Каждому овощу свое время. Ролевые игры.	4 часа

		игра).		
10	Проведение праздника «Витаминная страна»		Конкурсы, ролевые игры.	1 час
11	Семейное творческое содружество детей и взрослых		Выполнение проектов на тему «Самый полезный продукт»	3 часа
12	Подведение итогов.		Отчет о проделанной работе.	1 час
<b>Всего часов:</b>				<b>34</b>

### **Предполагаемые результаты 2-го года обучения.**

#### **Обучающиеся должны знать:**

- основные правила питания;
- важность употребления в пищу разнообразных продуктов;
- роль витаминов в питании.

#### После 2-года обучения должны уметь:

- соблюдать гигиену питания;
- готовить простейшие витаминные салаты;
- выращивать зелень в горшочках.

**Содержание программы «Поварёнок» (3-й год обучения) 4 класс**

№	Содержание	Теория	Практика	Кол-во часов
1.	Вводное занятие	Обобщение имеющихся знаний об основах рационального питания	Знакомство с рабочей тетрадью «Две недели в лагере здоровья»	1 час
2.	Состав продуктов	«Из чего состоит пицца». Основные группы питательных веществ (беседа).	Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пицца».	4 часа
3.	Питание в разное время года	«Что нужно есть в разное время года» Блюда национальной кухни (интерактивная беседа)	Ролевые игры. Составление меню. Конкурс кулинаров.	4 часа
4.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	«Что надо есть, если хочешь стать сильнее». Рацион собственного питания (деловая игра).	Дневник «Мой день». Конкурс «Мама папа я - спортивная семья».	4 часа
5.	Приготовление пищи	«Где и как готовят пищу» Устройство кухни. Правила гигиены (беседа).	Экскурсия на кухню в школьной столовой. Ролевые игры. Конкурс «Сказка, сказка, сказка».	5 часов
6.	В ожидании гостей	«Как правильно накрыть стол». Столовые приборы (беседа).	Ролевые игры. Конкурс «Салфеточка».	3 часа
7.	Молоко и молочные продукты	«Роль молока в питании детей». Ассортимент молочных продуктов (беседа).	Игра - исследование «Это удивительное молоко». Игра «Молочное меню». Викторина.	4 часа
8.	Блюда из зерна	Полезность продуктов, получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна (интерактивная беседа).	Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова».	5 часов
9.	Проект «Хлеб всему голова»			3 часа
10	Творческий отчет.			1 час
<b>Всего часов:</b>				<b>34</b>

**Предполагаемые результаты 3-го года обучения.**

**Обучающиеся должны знать:**

- о значимости для питательных веществ для организма человека;
- основные отличия рациона питания в летний и зимний периоды;
- здоровье и внешность человека во многом зависит от него самого;
- условия хранения продуктов;
- правила сервировки стола;
- важность употребления молочных продуктов.

**После третьего года обучения ученики должны уметь:**

- - составлять меню;
- - соблюдать правила техники безопасности при использовании кухонных принадлежностей и бытовых приборов;
- - различать столовые приборы и столовую посуду, которая используется к завтраку, обеду.



**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 работы			1 час
<b>Всего часов:</b>				<b>34</b>

### **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.