

РАССМОТРЕНО

Протокол № 1 от 28.08.2024 г

Заседания методического объединения

Рук. МО Шипулина О.А.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 230 от 02.09.2024 г.

Директор _____ Е.В. Козлова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности «Секреты здорового питания»
3 «А» класс

Учитель Козлова Е.С.

2024-2025 г.

Секреты Здорового питания-3 класс

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Секреты здорового питания» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее - ФАООП УО вариант- 1) утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 г. № 1026, в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее - ФАООП УО) в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее - Стандарт).

Цель: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Задачи:

- способствовать коррекции недостатков познавательной деятельности школьников путем систематического и целенаправленного воспитания и развития у них правильного восприятия формы, конструкции, величины, цвета предметов, их положения в пространстве;
- формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков о народных традициях, связанных 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;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы
- ;

Содержание учебного предмета, курса.

Основные темы учебного предмета

- Пора ужинать
- На вкус и цвет товарищей нет
- Как утолить жажду
- Что помогает быть сильным и ловким
- Овощи, ягоды и фрукты-витаминные продукты

К личностным результатам освоения ФАООП УО (вариант 1) относятся:

- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении в сфере питания;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире (использование доступных продуктов);
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (питании);
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации в приобретении продуктов питания;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях (при посещении магазинов. Кафе)
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- готовности к самостоятельной жизни (умение выбрать правильные продукты).

Базовые учебные действия

БУД, формируемые у младших обучающихся I - IV и дополнительный классы, обеспечивают, с одной стороны, успешное начало школьного обучения и осознанное отношение к обучению, с другой - составляют основу формирования в старших классах более сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению обучающегося как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне.

Личностные учебные действия обеспечивают готовность обучающегося к принятию новой роли "ученика", понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации.

Осознание себя в роли обучающегося, заинтересованного посещением образовательной организации, обучением, занятиями, осознание себя в роли члена семьи, одноклассника, друга, способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей, положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию, целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей, самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе, готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения.

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

- вступать в контакт и работать в коллективе ("учитель - ученик", "ученик - ученик", "ученик - класс", "учитель - класс");
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;

договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций.

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

- соблюдать правила внутреннего распорядка (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты);
- выполнять учебный план, посещать предусмотренные учебным планом учебные занятия, осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, данные педагогическими работниками в рамках образовательной программы;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия других обучающихся;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления обучающихся.

Познавательные учебные действия включают следующие умения:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- устанавливать видо-родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
- читать; писать; выполнять арифметические действия;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

Умение использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности.

Предметные результаты освоения предмета

- осознание целостности окружающего мира,
- освоение норм здоровьесберегающего поведения, основ культуры питания,
- приобретение и совершенствование навыков самообслуживания;
- выбор продуктов в соответствии с возрастом, временем года и видом деятельности (физической активности);
- применение на практике знаний и умений, связанных с этикетом в области питания;
- соблюдение режима питания;
- соблюдение правил гигиены;

6.Оборудование :

1.

2. Интернет ресурс «Инфоурок» - Образовательный портал
 Интернет ресурс «Маам» - международный образовательный портал
 Интернет ресурс «НСпортал» - Образовательная социальная сеть
 Интернет ресурс «Солнечный свет» - международный педагогический портал

Календарно – тематическое планирование по предмету «Секреты здорового питания»

№	Дата	Раздел Тема	Кол-во часов	Виды учебной деятельности
		1 четверть	8	
1	06.09	Здравствуй. дорогой друг!	1 час	Вспоминают что такое Здоровое питание, рассказывают , как питаются дома. Что любят есть
2	13.09	Если хочешь быть здоров.	1 час	Знакомиться с героями презентации, выясняется круг представлений ребёнка о здоровом образе жизни
3	20.09	Самые полезные продукты	1 час	Узнают какие продукты наиболее полезны и почему их есть нужно регулярно.
4	27.09	Виртуальная экскурсия в магазин за продуктами.	1 час	Учится выбирать самые полезные продукты
5	04.10	Удивительные превращения пирожка	1 час	Узнают о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания. Знакомятся с основными правилами гигиены питания.
6	11.10	Кто умеет жить по часам	1 час	Формируются представления о значении режима дня и важности его соблюдения

7	18.10	Обсуждение фрагмента сказки «Сказка о потерянном времени» И. Шварца	1 час	Осознают, что время необходимо беречь и рационально использовать. Закрепить умение определять время по часам
8	25.10	Вместе весело гулять	1 час	Понимают необходимость и важность ежедневных прогулок на свежем воздухе. Учатся играть в игры
2 четверть. – 8ч				
1	08.11	Из чего варят кашу. И как сделать кашу вкусной	1 час	Получают представление о завтраке, как обязательном компоненте ежедневного рациона питания
2	15.11	Какая бывает каша	1 час	Узнают различные варианты завтраков и разновидностей каш
3	22.11	Плох обед, если хлеба нет	1 час	Узнают об обеде как обязательном дневном приёме пищи, его структуре
4	29.11	Путешествие хлебного зёрнышка	1 час	Знакомится с правилами выращивания хлебных растений
5	06.12	Время есть булочки	1 час	Сформировать представление о полднике как возможном приёме пищи, между обедом и ужином
6	13.12	Молочная продукция	1 час	Узнают о значении молока и молочной продукции. Составляют рассказ что любят из молока
7	20.12	Пора ужинать	1 час	Узнают про ужин, как обязательном вечернем приёме пищи, его составе

8	27.12	Составление различных вариантов ужина	1 час	Рассказывают из каких блюд может состоять ужин, что едят на ужин дома
3 четверть – 11 ч				
1	10.01	На вкус и цвет товарищей нет.	1 час	Научиться распознавать продукты на вкус. Понимать, что пища бывает кислой, солёной и сладкой. Различать продукты имеющие разный вкус.
2	17.01	Дидактическая игра» Определи вкус продукта»	1 час	Через игру учиться определять вкус разных продуктов. Работа в тетради.
3	24.01	Игра «Приготовь блюдо»	1 час	Учиться определять компоненты разных блюд.
4	31.01	Как утолить жажду	1 час	Осознавать важность наличия воды в организме человека. Соблюдение гигиены в использовании питьевой посуды.
5	07.02	Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой»	1 час	Понимать необходимость воды в системе пищеварения.
6	14.02	История русских напитков	1 час	Познакомиться с историей русских напитков, традицией русской кухни.

7	21.02	Что помогает быть сильным и ловким	1 час	Познакомиться с видами спортивных сооружений в различных видах спорта. Составить рассказ «Какими видами спорта занимались мои родители».
8	28.02	Дидактическая игра «Меню спортсмена»	1 час	Закреплять понятие «Здоровое питание». Учиться составлять необходимое меню.
9	07.03	Виртуальная экскурсия в магазин	1 час	Просмотр презентаций по теме, прохождение викторины, выполнение заданий.
10	14.03	Кушай в меру	1 час	Учиться понимать, что в еде необходимо соблюдать меру. Определение объёма порций.
11	21.03	Обобщающий урок за четверть.	1 час	
4 четверть - 6				
1	04.04	Как помочь природе.	1 час	Понимать необходимость в дифференциации отходов. Учиться сортировать мусор.
2	11.04	Овощи, ягоды и фрукты -витаминные продукты	1 час	Повторить название овощей, ягод и фруктов. Понимать необходимость витаминов в жизни человека.

3	18.04	Отгадывание кроссворда «Сухофрукты».	1 час	Учиться отгадывать кроссворд, познакомиться с названиями сушёных плодов различных растений.
4	25.04	Разбор русской сказки «Вершки и корешки».	1 час	Разобрать различные части растений употребляемых в пищу.
5	16.05	Праздник здоровья	1 час	Составление рисунка праздничного стола. Составить рассказ «Здоровые дети помогают планете».
6	23.05	Дидактическая игра «Правильно-неправильно»	1 час	Учиться определять правильные и неправильные продукты.

Структура учебного предмета внеурочного курса Здоровое питание рассчитан на **34** часов в год, **1** часа в неделю.

В соответствии с календарным учебным графиком, учебным планом, расписанием занятий на 2024-2025 учебный год, Постановление Правительства РФ от 10.08.2023 N1314 " О переносе выходных дней в 2024 году", проект Постановления Правительства " "О переносе выходных дней в 2025 году" (подготовлен Минтрудом России 25.07.2024) рабочая программа по внеурочному курсу Здоровое питание составлена на 33 часов в год. Выполнение программы обеспечивается за счет уплотнения учебного материала.

1 четверть – 8 час

2 четверть – 8 час

3 четверть - 11 час

4 четверть – 6 час

Итого за 2024-2025 учебный год - 33 ч