

Аннотация
**к адаптированной программе внеурочной деятельности обучающихся с
умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**
«Разговор о правильном питании»

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Разговор о правильном питании» М.М. Безруких, Т.А. Филипова, А.Г. Макеева и введена в часть плана по внеурочной деятельности, формируемого на базе образовательной программы МКОУ «С(К)ОШОВОВЗ» г.Оханска. Данная программа и учебно-методический комплект разработаны в Институте возрастной физиологии Российской академии образования.

Рабочая программа «Здоровое питание» рассчитана на детей 12 - 14 лет.

На изучение отведено 34 часа в течение учебного года (по 1 часу в неделю).

Проблема сохранения физического, психического здоровья подрастающего поколения в условиях общеобразовательной школы в настоящее время является очень актуальной. Благополучие человека зависит от душевного и телесного здоровья, что напрямую связано с образом жизни, который ведёт человек. Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. Практически, многие родители испытывают проблемы в организации питания детей: нежелание ребёнка завтракать перед школой, есть горячий завтрак – кашу, привычка есть всухомятку, нежелание есть супы, овощи, молочные продукты, рыбу. Несмотря на это далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности питания. Необходимость такой программы вызвана так же отсутствием культуры питания у детей.

Цель: сформировать у подростков основы рационального питания.

Задачи:

- формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания;
- воспитывать ответственное отношение к своему здоровью, как главной человеческой ценности;
- воспитание у детей культуры питания;
- воспитание умения соблюдать режим, правила гигиены, умение выбирать полезные продукты и блюда;
- развитие познавательного отношения и интереса к изучаемой теме;
- развитие коммуникативных навыков;
- формирование навыков ЗОЖ;
- расширение осведомленности учащихся и их родителей в области рационального питания.

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. Система занятий предполагает активное участие и максимальное вовлечение детей 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. Материал программы 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.

В результате реализации «Программы...» учащиеся получат следующие результаты:

Личностные:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и познавательной деятельности;
- иметь первоначальное представление о здоровом образе жизни и правилах личной гигиены;
- знать этические нормы поведения во время экскурсий, викторин и соревнований;
- навыки сотрудничества в разных ситуациях;
- знать этические нормы, предъявляемые к сервировке стола, правила личной гигиены;
- объяснять некоторые правила вежливого, уместного поведения людей при общении во время приёма пищи

Метапредметные:

- классифицировать предметы по заданным критериям;
- объяснять смысл народных пословиц и поговорок
- строить простые сообщения, в том числе творческого характера;
- сравнивать предметы и объекты, находить общее и различия;
- ориентироваться в своей системе знаний;
- учиться договариваться о распределении ролей в игре, работы в совместной деятельности;
- делать простые выводы и обобщения в результате совместной работы группы.

Предметные:

- умение делать выбор между вредными и полезными продуктами;
- иметь представления о рациональном питании;
- умение соблюдать гигиену и режим питания;
- иметь представление о пользе витаминов и минеральных веществ в жизни человека;
- иметь представление о значении жидкости для организма человека;

- иметь практические навыки распознавания вкусовых качеств продуктов;
- умение составлять личное меню, состоящее из полезных продуктов и блюд;
- умение приготовить простейшие блюда (бутерброды, салаты);
- умение культурно вести себя за столом во время приёма пищи.

Литература:

- «Примерная программа по внеурочной деятельности в 2 ч.» Ч.1 – 4-ое изд. Перераб. М.-Просвещение, 2010 г.
- М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильном питании», - М.: – ОЛМА Медиа Групп, 2011.
- Разговор о правильном питании. Учебно – методическое пособие. /М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева – М. -«Нестле» «Олма-Пресс, 2011.