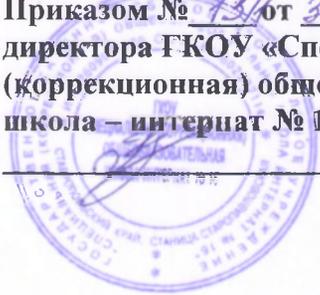


Государственное казенное общеобразовательное учреждение «Специальная
(коррекционная) общеобразовательная школа – интернат № 16»

Рассмотрено:
на заседании
Методического совета
Протокол № 4 от «14» 03 2018г.

Утверждено:
Педагогическим советом
Протокол № 4 от «30» 03 2018г.
Приказом № 75/п от 30.03 2018г.
директора ГКОУ «Специальная
(коррекционная) общеобразовательная
школа – интернат № 16»

В.М. Капыловой

Адаптированная образовательная программа «Разговор о правильном питании»

Программа разработана на основе образовательной программы «Разговор о
правильном питании» под редакцией М. Безруких, А. Макеева, Т.
Филиппова

Ст. Старопавловская 2018г.

Содержание:

1. Пояснительная записка
2. Цель и задачи программы
3. Принципы, на которых строится программы
4. Основные методы обучения
5. Формы обучения
6. Методическое обеспечение.
7. Литература

Пояснительная записка

Здоровье человека закладывается смолоду. Более чем когда – либо в истории человечества современные люди задумываются над тем, что от характера питания зависит не только внешний вид и форма тела, но и самочувствие, здоровье и продолжительность жизни.

Полноценное питание – существенный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий адекватные процессы роста и развития организма, а также укрепление здоровья в детском и подростковом возрасте. Питание может быть признано полноценным, если оно достаточно в количественном отношении и по качественному составу, а также покрывает энергетические затраты. Пищевой рацион детей должен быть сбалансирован в зависимости от возраста, пола, климатогеографической зоны проживания, характера деятельности и величины физической нагрузки.

В организации питания большое значение имеют режим или ритм питания для каждой возрастной группы, правильное распределение рациона питания по отдельным приемам пищи. Немаловажное значение отводится кулинарной обработке, оформлению пищи и обстановке, в которой осуществляется ее прием, включая воспитание гигиенических навыков подготовки к приему пищи и правильное поведение во время еды. Важно сформировать культуру питания как составную часть культуры здоровья в школьном возрасте.

Программа предлагает использование разнообразных форм проведения занятий, в зависимости от возраста и возможностей детей. Именно содержание тем благодаря этому полученная информация становится знанием, которое помогает делать сознательный выбор полезных продуктов и соблюдать режим питания. Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.

Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. В отличие от многих других обучающих программ, «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе обучения по программе дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран. Дети начинают соблюдать режим питания, правила гигиены, при выборе блюд и продуктов отдают предпочтение более полезным для здоровья и т.д.

Обучение по программе строится в занимательной форме для ребят. Оно отличается от традиционных уроков, представляя собой систему игровых заданий, конкурсов, праздников, помогающих ребятам легко и эффективно осваивать секреты правильного питания.

Программа реализуется по модульному типу и имеет свободный срок реализации.

Цель программы: Формирование у школьников основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- знакомство и расширение знаний детей о правилах здорового образа жизни.
- формировать у школьников знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- развивать представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей и готовности заботиться, укреплять собственное здоровье;
- прививать детям практические навыки рационального питания;
- просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей.

Принципы, на которых строится программа

Важнейший из принципов здоровье сберегающих технологий «Не навреди!»

Принцип сознательности - нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности. Повышению сознательности способствует применение педагогом специальных методических приемов, решающих проблемы здоровье сберегающих технологий педагогики оздоровления.

Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Регулярность, планомерность, непрерывность в учебно-воспитательном процессе на протяжении всего периода обучения в школе обеспечивают принцип систематичности. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровье сберегающими мероприятиями приучают учащихся постоянно соблюдать оздоровительный режим.

Принцип индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечаются пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам познавательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие.

Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах деятельности учащихся повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

Принцип наглядности — обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности предназначен для связи чувственного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в познавательном процессе.

Принцип активности — предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества. Соблюдение принципа активности в педагогической практике позволяет организовать занятия таким образом, чтобы не вредить здоровью детей.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника в процессе обучения.

Принцип формирования ответственности у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей.

Принцип связи теории с практикой — призывает настойчиво приучать учащихся применять свои знания на практике, используя окружающую действительность не только как источник знаний, но и как место их практического применения

Основные методы обучения:

- фронтальный метод;
- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- соревновательный метод.

Формы проведения

Ведущими формами деятельности предполагаются:

- чтение и обсуждение;
- практические занятия;
- творческие задания;
- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра.

Методическое обеспечение:

Для реализации программы подготовлены учебно-методические комплекты, включающие в себя рабочие тетради для школьника «Разговор о правильном питании» - 1 – 2 класс, «Две недели в лагере здоровья» - 3 – 4 класс (авторы М. М. Безруких, Т. А. Филиппова), методическое пособие для учителей и родителей (авторы М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева). В учебно-методический комплект для программы дополнительно включены плакаты и брошюра для родителей.

Планируемые результаты :

Знания, умения, навыки, которые формирует данная программа школьников:

В 2-м классе:

- знание детей о правилах и основах рационального питания, о необходимости соблюдения гигиены питания;
- навыки правильного питания как составная часть здорового образа жизни;
- умение определять полезные продукты питания.

В 3-4х классах:

- знание о структуре ежедневного рациона питания;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;

- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.

В 5-7х классах:

- знание детей об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- навыки самостоятельной оценки своего рациона с учётом собственной физической активности;
- умение самостоятельно выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов.

В 8-9х классах:

- знания детей об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- навыки, связанные с этикетом в области питания;
- умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
всего за год 38 часов**

2 класс

№	Тема занятия	Всего часов	Форма проведения
1	На вкус и цвет товарищей нет	1	беседа
2	Как утолить жажду	1	Беседа рассуждение
3	Плох обед если хлеба нет	1	Практикум Разбор структуры обеда
4	Овощи ягоды и фрукты-витаминные продукты	1	Беседа диалог
5	Законы питания	1	Игра обсуждение
	Итого:	5	

3 класс

№	Тема занятия	Всего часов	Формы проведения
1	« Если хочешь быть здоров»	1	Беседа - диалог
2	«Самые полезные продукты»	1	беседа
3	«Удивительное превращение пирожка»	1	Занятие с элементами рисование
4	«Вместе весело гулять»	1	игры
5	«Как сделать кашу вкусной»	1	Путешествие по сказкам
6	«Как быть здоровым»	1	Итоговое занятие

7	«Плох обед, если хлеба нет	1	Беседа - диалог
8.	«Время есть булочки»	1	Занятие с элементами рисование
9	«Пора ужинать»	1	занятие
10	« Здоровье и питание»	1	Итоговое занятие
	итого	10	

4- 5 класс

«Две недели в лагере здоровья»

№	Тема занятия	Всего часов	Форма проведения
1	« Здоровье- это здорово»	1	беседа
2	«Продукты разные нужны, блюда разные важны!»	1	Беседа - игра
3	« Режим питания»	1	беседа
4	« Энергия пищи»	1	Беседа - игра
5	« Вода как источник жизни»	1	Мультимедийная презентация
6	Разнообразие продуктов составляющих рацион питания	1	Комбинированный урок (СБО)
7	Влияние правильного режима и рационального питания на здоровье детей	1	Сообщение (СБО)
	Итого:	7	

6-7 класс

« Две недели в лагере здоровья»

№	Тема занятия	Всего часов	Форма проведения
1	Из чего состоит наша пища	1	Беседа -игра
2	Как правильно питаться если заниматься спортом	1	беседа
3	Блюда из зерна	1	занятие
4	Молоко и молочные продукты	1	беседа
5	Вода и другие полезные напитки	1	занятие
6	Экскурсия в продовольственный магазин	1	Комбинированный урок (СБО)
7	Виды питания	1	Комбинированный Урок (СБО)
	итого	7	

8-9 класс

«Формула правильного питания»

№	Тема занятия	Всего часов	Форма проведения
1	« Я и моё здоровье»	1	Диалог с элементами игры
2	« Продукты разные нужны. Продукты разные важны»	1	Информационная беседа
3	Игра – викторина « Разноцветные столы»	1	Игра викторина
4	Режим питания	1	Беседа сообщения
5	«Энергия пищи	1	Беседа с элементами исследовательской работы
6	« Где и как мы едим»		Ролевая игра
7	Диетическое питание	1	Сообщение (СБО)
8	Составление меню диетического питания	1	Комбинированный урок
9	Приготовление национальных блюд	1	Комбинированный урок
	Итого:	9	

Литература:

Витамины \ Под редакцией Смирнова М. П. – М.: Медицина, 1974.

Безруких М. М., Сонькин В.Д., Возрастная физиология. М. 2002.

Губанов И. А. Энциклопедия природы России. Пищевые растения. М.: 1996.

Дерюгина М. П., Домбровский В. Ю. Как питается ваш малыш Минск: 1990.

5. Ермаков Б. С. Лесные растения в вашем саду \ Справочное пособие М.: Экология 1992.

6. Л.В. Баль, В.В. Ветрова, 1995 г. “Букварь здоровья”. Г.К. Зайцев, 1998 г. Программа “Расти здоровым”

7. И.В. Воронцов, А.В. Мазурин “Справочник по детской диетике” -Л.: Медицина, 1980 г.

8. Т.Г. Глушаков, Л.Н. Волкова. “Тайны здоровья ребенка” 1*994 г.

9. Мур Дж. “Принципы этики”. - М.: Наука 1984 г.

К.В. Кроун, Л.Р. Либерман, К.А. Пармз. “Знай свое тело”
10С.Я. Соколов, И.П. Замотаев. “Справочник по лекарственным растениям”. - М.: Медицина, 1990 г.

11Л.Г. Татарникова. “Валеология” М. : Медицина, 1990 г.

12Этикет и сервировка праздничного стола. М.: 2002.

13 Степанов В, Русские пословицы о поговорки от А до Я.: Словарь – игра М.: АСТ – ПРЕСС, 1998.

14 интернет ресурсы.