

ГБОУ Республики Марий Эл «Козьмодемьянская школа – интернат»

Рассмотрено на МО классных руководителей и воспитателей Протокол № 1 от « 30 » августа 2023 г.	«Согласовано» Заместитель директора по ВР  Шаланова А.А. « 1 » сентября 2023 г.	«Утверждено» Директор школы – интерната»  Зиновьевна А.Г. « 1 » сентября 2023 г.
------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
по общекультурному направлению
«Экология и мы»**

5 «б» класс

Составила: воспитатель I категории

Зиновьевна Е.С.

г. Козьмодемьянск 2023 г.

Пояснительная записка

Внеурочная деятельность организуется по направлениям развития личности обучающихся с учетом намеченных задач внеурочной деятельности и воспитательного процесса. Все ее формы представляются в деятельностных формулировках, что подчеркивает их практико-ориентированные характеристики. При выборе направлений и отборе содержания обучения образовательная организация учитывает:

особенности образовательной организации (условия функционирования, тип образовательной организации, особенности, в том числе нозологические характеристики контингента, кадровый состав);

результаты диагностики успеваемости и уровня развития обучающихся, проблемы и трудности их учебной деятельности;

возможность обеспечить условия для организации разнообразных внеурочных занятий и их содержательная связь с урочной деятельностью;

особенности информационно-образовательной среды образовательной организации, национальные и культурные особенности региона, где находится образовательная организация.

Нормативную основу разработки программы внеурочной деятельности курса «Здоровое питание» составляют следующие нормативные документы:

- ✓ Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- ✓ Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»
- ✓ Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 (далее - СП 2.4.3648-20)
- ✓ Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (I вариант).
- ✓ Адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ Республики Марий Эл «Козьмодемьянская школа-интернат».
- ✓ Учебный план ГБОУ Республики Марий Эл «Козьмодемьянская школа-интернат»
- ✓ Методические указания по составлению рабочих программ учебных предметов, курсов и курсов внеурочной деятельности, порядку их согласования и утверждения, а также на основе: программы «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с требованиями ФГОС М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева.

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста.

Практическая значимость состоит в том, что отношение к окружающей действительности формируется в совместной деятельности учителя и учащихся, а нормы нравственного поведения «выращиваются» с начальной школы.

Цель программы воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

формирование и развитие представления школьников 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 практических навыков рационального питания;

формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;

информирование школьников 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 детей, их интересов и познавательной деятельности;

развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

Программа «Здоровое питание» 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.

В соответствии с учебным планом образовательной организации на изучение курса «Здоровое питание» в 5 б классе отводится 34 часа, 1 час в неделю (34 учебные недели), продолжительность занятий 40 минут.

В ходе изучения программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности. 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.

Новизна программы заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса: самоопределение, смыслообразование, морально-этическая ориентация.

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;
- умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- умение сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Здоровое питание», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметные результаты, формируемые при изучении содержания данного курса:

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
- владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения.
- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;

- построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
- формулирование собственного мнения;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.
- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи).
- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);
- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета;
- построение сообщения в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.
- осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- построение сообщения в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций;
- установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;
- построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях;

Предметные результаты освоения обучающимися содержания данной программы:

- 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;
- знание о структуре ежедневного рациона питания;
- навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- умение самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания.
- 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;
- 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.

Формы и методы проведения занятий:

Формы обучения: чтение и обсуждение, экскурсии, практические занятия, творческие домашние задания, конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов), ярмарки полезных продуктов, сюжетно-ролевая игра, мини – проекты, совместная работа с родителями.

Основные методы обучения: фронтальный метод, групповой метод, практический метод, познавательная игра, ситуационный метод, игровой метод, соревновательный метод.

Содержание программы внеурочной деятельности.

1. Введение - 1 час

Инструктаж по охране труда. Изучение плана работы .

2. Гигиена питания – 4 часа

Если хочешь быть здоров. Полезные и вредные привычки питания. Как правильно есть. Твой режим питания.

3. Из чего состоит наша пища- 15 часов

Самые полезные советы. Из чего варят каши. Плох обед, коли хлеба нет. Хлеб всему голова. Полдник. Удивительное превращение пирожка. Время есть булочки. Пора ужинать. Мясо и мясные блюда. Почему полезно есть рыбу. Где найти витамины зимой и весной. Всякому овощу – свое время. Загадки с грядки. Как утолить жажду. Ягоды и фрукты – витаминные продукты. На вкус и цвет товарища нет.

4. Немного истории – 5 часов

Лук от семи недуг. Букет из цветов картофеля. Морковь – «лакомство гномов». Что можно найти в тарелке щей? Тыква – «ловушка обезьян».

5. Народные праздники – 3 часа

Народные праздники и их меню.(2ч) Бабушкины советы.

6. Этикет – 3 часа

Как правильно накрыть на стол. Когда человек начал пользоваться вилок и ножом. Кормим гостей.

7. Меню школьника - 3 часа

Мой день. Меню спортсмена. Что надо есть, если хочешь стать сильнее.

Календарно- тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности «Здоровое питание» для 5 «б» класса 2023-2024 учебный год

№ уроков по порядку	№ урока в разделе, теме	Тема занятия	Планируемые сроки

1	1	Введение – 1 час Инструктаж по охране труда. Изучение плана работы	04.09
		Гигиена питания-4 часа	
2	1	Если хочешь быть здоров.	11.09
3	2	Полезные и вредные привычки питания.	18.09
4	3	Как правильно есть.	25.09
5	4	Твой режим питания.	02.10
		Из чего состоит наша пища-15 часов	
6	1	Самые полезные продукты.	09.10
7	2	Из чего варят каши.	16.10
8	3	Плох обед, коли хлеба нет.	23.10
9	4	Хлеб всему голова.	13.11
10	5	Полдник.	20.11
11	6	Удивительное превращение пирожка.	27.11
12	7	Время есть булочки.	04.12
13	8	Пора ужинать.	11.12
14	9	Мясо и мясные блюда.	18.12
15	10	Почему полезно есть рыбу.	25.12
16	11	Где найти витамины зимой и весной.	15.01.2024
17	12	Всякому овощу - свое время. Загадки с грядки.	22.01
18	13	Как утолить жажду.	29.01
19	14	Ягоды и фрукты – витаминные продукты.	05.02
20	15	На вкус и цвет товарища нет.	12.02
		Немного истории-5 часов	
21	1	Лук от семи недуг.	19.02
22	2	Букет из цветов картофеля.	26.02
23	3	Морковь – «лакомство гномов»	04.03
24	4	Что можно найти в тарелке щей?	11.03
25	5	Тыква – «ловушка обезьян»	18.03
		Народные праздники – 3 часа	
26	1	Народные праздники и их меню.	01.04
27	2	Народные праздники и их меню.	08.04
28	3	Бабушкины советы.	15.04
		Этикет – 3 часа	
29	1	Как правильно накрыть стол.	22.04
30	2	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом.	29.04
31	3	Кормим гостей.	06.05
		Меню школьника – 2 часа	
32	1	Мой день.	13.05
33	2	Меню спортсмена.	20.05