

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа-интернат
для обучающихся с нарушениями зрения №8 г. Иркутска»

Согласовано:
зам. Директора по УР
_____ А.А. Осокина
«__» _____ 2023 г.

Утверждаю:
Директор ГОКУ «Школа-интернат №8»
_____ И.Г.Макаренко
Приказ № _____ «__» _____ 2023г.

Рассмотрено на заседании
методического совета школы
ГОКУ «Школа-интернат №8»
Руководитель МСШ _____ О.А. Юткина
«__» _____ 2023г.

Программа учебного курса внеурочной деятельности

Клуб по интересам «Юный кулинар»

по общекультурному направлению

для обучающихся 2 б класса

Составил: Томшина Светлана Евгеньевна,
учитель, ВКК

Год составления: 2023 – 2024 учебный год

Уровень обучения : начальное общее
образование, 2 б кл.

Общее количество часов по плану 34

Количество часов в неделю 1

Срок реализации 1 год _____

« 30 » _____ августа 2023 г.

(подпись педагога)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе :

1. Адаптированной образовательной программы начального общего образования для слепых обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 3.3) ГОКУ «Школа -интернат №8 г. Иркутска» (утв. приказом №262 от 30.08.2023г.)
2. Адаптированной образовательной программы начального общего образования для слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 4.3) ГОКУ «Школа -интернат №8 г. Иркутска» (утв. приказом №262 от 30.08.2023г.)
3. Адаптированной образовательной программы начального общего образования для слепых обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и ТМНР (вариант 3.4) ГОКУ «Школа -интернат №8 г. Иркутска» (утв. приказом №262 от 30.08.2023г.)
4. Учебного плана ГОКУ «Школа – интернат №8» на 2023- 2024 учебный год;
5. Положения о рабочей программе ГОКУ «Школа – интернат № 8 г. Иркутска»

Программа разработана на основе программы авторов Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. «Разговор о правильном питании», Методическое пособие для учителя «Разговор о правильном питании» входит в учебно-методический комплект I части программы «Разговор о правильном питании», предназначенный для учащихся 1–2 классов. Комплект разработан специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования.

Цель программы:

обучение младших школьников практическим и теоретическим основам кулинарии.
формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- 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;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков. расширение знаний о кулинарии, культуре питания, этикете; приобретение навыков приготовления пищи; развитие творческих способностей и эстетического вкуса;

формирование коммуникативных качеств и культуры общения;
обучение основам семейной экономики;
развитие моторики и координации движений рук при работе с ручными инструментами;
приобретение знаний о продуктах питания и умений получать информацию о них;
обучение рациональному подбору инструментов и оборудования для работы;
обучение соблюдению правил личной гигиены, санитарно-гигиенических норм и правил техники безопасности при работе на кухне;

Общая характеристика учебного курса.

Место учебного курса в учебном плане.

Программа учебного курса внеурочной деятельности Клуб по интересам «Юный кулинар» по общекультурному направлению рассчитана **на 1 учебный час в неделю: II – IV классы – 34 часа.**

Личностные и предметные результаты освоения учебного курса.

Планируемые результаты.

В результате изучения младшие школьники получают представления:

- 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;

В результате изучения младшие школьники получают умения:

- Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
- Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- Дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.
- расширение знаний о кулинарии как о культуре; приобретение знаний о продуктах питания, их пользе и вреде;
- приобретение навыков приготовления пищи: способах нарезки продуктов, видах оформления и подачи блюд;
- развитие творческих способностей и эстетического вкуса;
- обучение основам семейной экономики: рациональному использованию продуктов для приготовления, умению получать информацию о них по упаковке;
- развитие моторики и координации движений рук при работе с ручными инструментами;
- соблюдение личной гигиены, санитарно-гигиенических норм и правил техники безопасности при работе на кухне;

Содержание учебного курса

Тематика курса охватывает различные аспекты рационального питания:
разнообразие питания:

1. «Самые полезные продукты»,
2. «Что надо есть, если хочешь стать сильнее»,
3. «Где найти витамины весной»,
4. «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»,
5. «Каждому овощу свое время»;

гигиена питания:

- 1.«Как правильно есть»; режим питания:

- 1.«Удивительные превращения пирожка»;

рацион питания:

1. «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»,-
2. «Плох обед, если хлеба нет»,
3. «Полдник. Время есть булочки»,
4. «Пора ужинать»,
5. «Если хочется пить»;

культура питания:

1. «На вкус и цвет товарищей нет»,

Каждый раздел, (кроме вводного, на котором работа проходит в форме беседы и ознакомительной экскурсии) подразумевает получение детьми на каждом занятии теоретических знаний и практических навыков. Учитывая возраст учащихся, не следует перегружать их большим количеством новых терминов и большим объёмом теоретического материала, объясняя самое необходимое и интересное. Основное внимание уделяется практической части занятий, когда идёт процесс приготовления блюда.

Раздел 1. Блюда из яиц

В этом разделе изучаются:

питательная ценность яиц; определение качества яиц;

соблюдение санитарно- гигиенических правил при работе; блюда, в состав которых входят яйца; способы варки яиц;

Раздел 2. Блюда из картофеля

питательная ценность картофеля; определение качества картофеля;

соблюдение санитарно- гигиенических правил при работе; блюда из картофеля

Раздел 3. Блюда из круп и макаронных изделий

питательная ценность круп и макаронных изделий; определение качества продуктов;

соблюдение санитарно- гигиенических правил при работе с картофелем; блюда из круп и макаронных изделий;

Раздел 4. Салаты

продукты из которых можно приготовить салат; определение качества продуктов;

соблюдение санитарно- гигиенических правил при работе с различными продуктами при приготовлении салатов;

способы нарезки продуктов для салатов (практическая работа);

Раздел 5. Блюда из теста

виды теста;

соблюдение санитарно- гигиенических правил при работе с тестом; блюда из теста;

Раздел 6. Блюда из лаваша

способы нарезки продуктов для данных блюд; различные варианты начинки для данных блюд;

Раздел 8. Супы

первичная и тепловая обработка мяса, время варки; соблюдение санитарно- гигиенических правил при работе с мясом; виды супов;

Раздел 7. Блюда из мяса

первичная и тепловая обработка мяса, время приготовления; соблюдение санитарно-гигиенических правил при работе с мясом;

Раздел 9. Сладкие блюда виды сладких блюд;

соблюдение санитарно- гигиенических правил при работе;

Тематическое планирование по курсу

«Юный кулинар»

2 класс – 34 часа

№	Раздел. Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			План/факт	
1.	Выявление уровня сформированности трудовых навыков и умений.	1	1-8.09	
2.	Вводный. Знакомство, инструктаж по ТБ и соблюдению правил личной гигиены. Экскурсия на школьную кухню.	1	8-15.09	
3.	Праздник урожая.	1	15-18.09	
4.	Если хочешь быть здоров.	1	21-25.09	
5.	Самые полезные продукты.	1	28.09 – 2.10	
6.	Как правильно есть.	1	5-9.10	
7.	Удивительные превращения пирожка.	1	12-16.10	
8.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.	1	19-23.10	
9.	Плох обед, если хлеба нет.	1	26-30.10	
10.	Путешествие по улице Правильного питания.	1	9-13.11	
11.	Время есть булочки.	1	16-20.11	
12.	Пора ужинать.	1	23-27.11	
13.	Где найти витамины.	1	30.11-4.12	
14.	На вкус и цвет товарищей нет.	1	7.12 – 11.12	
15.	Как утолить жажду.	1	14-18.12	
16.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1	21-25.12	
17.	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1	28-30.12.	
18.	Основные правила правильного питания.	1	11-15.01	
19.	Народные праздники, их меню.	1	18-11.01	

20.	Народные праздники их меню.	1	25-29.01	
21.	Что готовили наши бабушки.	1	1. – 5.02	
22.	Как правильно накрыть стол.	1	8-12.02	
23.	Этикет за столом.		15-19.02	
24.	Раздел 1. Блюда из яиц Гренки с сыром, салат со свежим огурцом и горошком Омлет Горячие бутерброды. Как варить яйца?	1	22-26.02	
25.	Раздел 2. Блюда из картофеля Отварной картофель, запечённый с сыром Картофельное пюре. Салат овощной Драники Картофель, запечённый с овощами и сыром	1	1-5.03 8-12.03	
26.	Практическое занятие.	1	15-19.03	
27.	Раздел 3. Блюда из круп и макаронных изделий Каша гречневая Плов Макароны с сыром Макаронная запеканка.	1	29.03-2.04	
28.	Раздел 4. Салаты Салат «Чайка» Салат «Красное море» Салат «Нежный»	1	5-9.04	
29.	Раздел 5. Блюда из теста Оладушки. Оладушки с яблоками Шарлотка с яблоками Песочное печенье Кекс шоколадный Сырники Пирожки из слоённого теста с яблоками Пирожки из дрожжевого теста с луком и яйцом Пицца	1	12-16.04	
30.	Раздел 6. Блюда из лаваша Лаваш с начинкой из яичницы с сыром и помидором Рулет из лаваша	1	19-23.04	
31.	Раздел 7. Блюда из мяса Тефтели с овощным салатом Куриное филе запечённое с картофелем	1	26 –30.04	

32.	Раздел 8. Супы Суп картофельный Борщ	1	3-7.05 10-14.05	
33.	Раздел 9. Сладкие блюда Шоколадная колбаска	1	17-21.05	
34.	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение»	1	24.05	

Используемая литература:

1. Агапова. И., Давыдова. М. «Игры и задания для чудо- воспитания» (Этикет для детей) Москва изд. Лада 2007г
 2. Бородина. А. В. Культура и творчество в детском саду. Программа воспитания и обучения детей дошкольного возраста. Москва 2007 г.
 3. Васильева. М. А. Программа воспитания и обучения в детском саду. Москва. Мозаика- Синтез 2010
 4. Крекова. В. А. Театр для всех. сборник электронной книги Красноярск 2010г
 5. Книга рецептов «О вкусной и здоровой пище» электронный сборник, 2010г
 6. Лазбина. А. Я. Учебник «Обслуживающий труд». М- Просвещение 1983г.
 7. Любимые сказки. Электронный сборник, Москва 2011г
 8. Павлова М. А. Витамины для всех. ОЗОЖ Саратов, 2008г
 9. Православное воспитание детей от рождения до школы Электронная книга сборник Волгоград 2011г
 10. Рубанова. М. Е. Этикет для начинающих сборник электронной книги Н. Новгород 2009г
 11. Симоненко. М. В. Учебник «Технология». М. Вента- Граф, 2001г.
 12. Этикет от тётушки Свинки Электронная книга для детей от рождения до школы Сборник Москва 2010г.
 13. Этикет и добрые советы от тётушки совы дисковой вариант для детей от рождения до школы Москва, 2007г
 14. Большая энциклопедия кулинарного искусства, В.Похлёбкин Москва Центрполиграф, 2003
 15. Тайны хорошей кухни. В.Похлёбкин Москва Центрполиграф, 1999 Книга о вкусной и здоровой пище. М.: Колос. 1999г.
- Нормативные документы: инструкции по ТБ и правила поведения учащихся в кабинете обслуживающего труда;
- «Энциклопедия заблуждений. Питание», изд-во «Эксмо» 2005г.;
- «Украшение блюд праздничного стола» Е.Мороз, изд-во «Астрель» 2009г.;
- «Этикет во все времена» (Я познаю мир) А.А.Яковлев, изд-во «Астрель» 2004г.;
- «Энциклопедия этикета» И.Панкеев, изд-во «Олма-пресс» 2004г.;
- «Русская кухня: традиции, обычаи» В.М.Ковалёв, изд-во «Советская Россия» 1990г.;
- «Кондитерские изделия» М.Гайкова, «Издательство Освета» 1990г.;
- «Национальные кухни наших народов» В.Похлёбкин, изд-во «Пищевая промышленность»

