

Детский оздоровительный лагерь с круглосуточным пребыванием «Доверие»
ОГКОУ «Центр ППМС «Доверие»

Рассмотрено:
на Методическом совете
протокол № 3 от
« 28 » 03 2025г.

Утверждаю:
И.о. директора
 /Колпакова И.А./
« 31 » марта 2025г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности
«Формула здорового питания»
летней смены**

**01.06.2025 – 21.06.2025
24.06.2025 – 14.07.2025**

Автор - составитель: Гусенкова Н.Н.,
педагог доп. образования

2025г.

I Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная(краткосрочная) программа социально- гуманитарной направленности «Формула здорового питания» разработана для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) 11 - 12 лет. Программа разработана с учетом нормативно- правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации № 273 от 29 декабря 2012 года;
2. Концепция развития дополнительного образования(утвержденной Распоряжением Правительства от 24.04.2015г. №729-р)
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022. г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» ;
4. СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организации воспитания обучения, отдыха и образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. №09-3242 «О направлении информации(вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
6. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ от 29.03.2016г. №ВК-641/09

Адаптированная дополнительная общеобразовательная(краткосрочная) программа социально- гуманитарной направленности «Формула здорового питания» предназначена для реализации в условиях ОГКОУ «Центр ППМС «Доверие». Данная программа краткосрочная, уровень программы- ознакомительный, т.к. условия центра специфичны, контингент детей меняется ежемесячно, период сопровождения ребенка составляет 21 день. Учитывая специфику работы Центра ППМС «Доверие», а именно- краткосрочное пребывание обучающихся в Центре, программа рассчитана на 27 часа. Количество часов в неделю- 9.Продолжительность одного учебного часа -40 минут с 10-ти минутным перерывом на отдых. Периодичность занятий 3 раза в неделю.

Программа является адаптированной, разработана для детей с ограниченными возможностями здоровья от 11 до 12 лет. Количество детей в группе за одну смену- 12 человек.

В ОГКОУ «Центр ППМС «Доверие» ежемесячно проходят сопровождение обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья следующих нозологических групп: дети с задержкой психического развития(ЗПР), с умственной отсталостью(интеллектуальными нарушениями). У таких детей наблюдается специфические расстройства психологического развития, нарушения в организации деятельности и поведения, замедленный темп,

трудности произвольной саморегуляции.

Особенности психофизического развития детей с ОВЗ затрудняют вхождение их в социум, так как социальная среда высокоорганизованная, имеет сложную структуру и многоуровневые функциональные связи. Дети с ОВЗ испытывают трудности в познавательной сфере, недостаточно развиты социально-бытовые навыки и навыки самообслуживающего труда. Возникает необходимость подготовки детей с ОВЗ к самостоятельной жизни и формированию у них определенных знаний, умений и навыков. Занятия кулинарией создают наиболее благоприятные условия для коррекции недостатков, присущих детям с ОВЗ в трудовой и познавательной деятельности. Такие занятия приносят огромное количество положительных эмоций, что является мощным толчком к воплощению новых идей, подчеркивают творческую индивидуальность, способствуют формированию и коррекции нравственного, трудового, физического и эстетического воспитания обучающихся, помогут подготовить детей к преодолению трудностей социализации.

Актуальность программы обусловлена социальной значимостью, отсутствием в учебных программах общеобразовательных организациях, из которых прибывают к нам дети, запросом родителей(законных представителей) детей.

Отличительная особенность программы является доступность изложения теоретического материала и технологического процесса приготовления блюд.

Все занятия в рамках программы проводятся бесплатно на базе ОГКОУ «Центр ППМС «Доверие», расположенного по адресу: Ульяновская область, Майнский район, село Тагай, ул. Интернатская дом 1. Место проведения занятий- мастерская девочек. Формы организации образовательного процесса для социально- гуманитарного направления: индивидуально- групповая, групповая.

II. Цели и задачи программы:

Цель программы: обучение детей с ОВЗ среднего школьного возраста навыкам самостоятельного приготовления пищи в домашних условиях.

Задачи программы.

Обучающие:

- познакомить обучающихся с основными правилами приготовления и оформления кулинарных блюд;
- формировать умения следовать устным инструкциям и технологическим картам;
- обогащать словарь специальными терминами.

Развивающие:

- -развивать внимание, память, логическое мышление и пространственное воображение;
- развивать мелкую моторику рук и глазомер;
- развивать у обучающихся способность работать руками, приучать к точным движениям рук;
- развивать художественный вкус, творческие способности и фантазию обучающихся.

Воспитательные:

- воспитывать интерес к кулинарному искусству;
- формировать культуру труда и совершенствовать трудовые навыки;
- прививать навыки работы в группе и расширять коммуникативные способности учащихся;
- воспитывать аккуратность, умение бережно и экономно использовать сырьё, содержать в порядке рабочее место.

Программа состоит из разделов: горячие и холодные напитки, приготовление бутербродов, блюда из овощей и фруктов, блюда из яиц, мучные блюда, блюда из макаронных изделий и молока. Основными методами преподавания являются объяснительно-иллюстративный и практический. Цель практической работы-отработка обучающимися навыков по приготовлению блюд и закрепление теоретических знаний на практике, ознакомление с организацией рабочего места, санитарно-гигиеническими требованиями при выполнении технологического процесса приготовления блюд. Приобретённые на занятиях знания и навыки помогут воспитанникам в повседневной жизни.

III Планируемые результаты освоения программы

Программа обеспечивает достижение детьми следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- направлены на осознание и принятие жизненных ценностей;
- проявление познавательных интересов и активности в данной области предметной технологической деятельности;
- развитие трудолюбия и ответственности за качество своей деятельности;
- готовность к рациональному ведению домашнего хозяйства;
- навык самостоятельной работы и работы в группе при выполнении практических работ;
- способность к самооценке на основе критерия успешности деятельности.

Метапредметные.

Регулятивные:

- самостоятельно планировать свои действия в соответствии с поставленной целью;
- осуществлять подбор продуктов, уметь приготовить несложные блюда из доступных продуктов;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль в своей творческой деятельности;
- адекватно воспринимать оценку своих работ от окружающих;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и характере сделанных ошибок.

Познавательные:

- приобретать и осуществлять практические навыки и умения в приготовлении пищи;
- находить необходимую информацию в дополнительной литературе;

-соблюдение норм и правил безопасности познавательно-трудовой деятельности.

Коммуникативные:

- первоначальный опыт осуществления совместной продуктивной деятельности;
- сотрудничать и оказывать взаимопомощь, доброжелательно и уважительно строить свое общение со сверстниками и взрослыми;
- формировать собственное мнение и позицию, аргументировать свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений.;
- владеть диалоговой формой речи.

Предметные:

- знать правила по оказанию первой помощи при ожогах, порезах;
- очищать с помощью ножа овощи;
- освоить технологию нарезки свежих и отварных овощей, хлеба;
- заваривать чай, приготовить какао, компот, кисель;
- уметь определять крупу по внешнему виду, приготовить блюда из крупы, макаронных изделий, яиц;
- сервировать стол к завтраку.

По завершении обучения, обучающиеся должны знать:

- правила гигиены и безопасности труда;
- безопасные приемы работы с кухонным оборудованием и горячими жидкостями;
- основы рационального питания;
- правила поведения за столом;
- правила сервировки стола;
- правила первичной обработки и нарезки овощей;
- технологию приготовления бутербродов, горячих напитков, салатов из овощей, блюд из яиц, молока, макаронных изделий, мучных блюд.

Должны уметь:

- работать с ножом;
- сервировать стол;
- готовить блюда из сырых и вареных овощей;
- готовить блюда из яиц, круп, макаронных изделий, молока.
- готовить различные бутерброды;
- готовить горячие напитки, заваривать чай;

IV Содержание программы

Раздел 1. Горячие и холодные напитки (3 часа)

Виды напитков. Технология заваривания чая из трав, подача чая. Технология приготовления киселя, компота из ягод и свежих яблок.

Раздел 2. Бутерброды (3 часа)

Значение хлеба в питании человека. Виды бутербродов. Технология приготовления бутербродов. Условия и сроки их хранения.

Раздел 3. Блюда из овощей (6 часов)

Влияние овощей на организм человека. Первичная обработка овощей. Приготовление салатов из сырых и вареных овощей.

Раздел 4. Блюда из яиц (3 часа)

Значение яиц в питании человека. Технология приготовления блюд из яиц: яичницы-глазуньи, омлета.

Раздел 5. Мучные блюда (3 часа)

Разнообразие мучных блюд. Особенности приготовления теста. Выпечка блинов, шарлотки, пирожков.

Раздел 6. Супы (3 часа)

Роль супов в рационе человека. Технология приготовления супов.

Раздел 7. Блюда из картофеля (3 часа)

Значение молока и молочных продуктов в питании взрослых и детей. Технология приготовления блюд из молока.

Раздел 8. Блюда из круп (3 часа)

Значение крупы в питании взрослых и детей. Технология приготовления блюд из круп..

V Тематическое планирование

№ п/п	Тема раздела	Количество часов	Предметные результаты
1	Горячие и холодные напитки	3	Приемы работы с горячими жидкостями Технологию приготовления горячих холодных напитков.
2	Бутерброды.	3	Знать виды бутербродов, технологии приготовления, приемы оформления.
3	Блюда из овощей.	6	Уметь выполнять первичную обработку овощей, делать нарезку. Уметь отваривать овощи.
4	Блюда из яиц.	3	Технологию приготовления блюд из яиц.
5	Мучные блюда	3	Особенности приготовления пресного дрожжевого теста. Технологии приготовления блюд из теста.
6	Блюда из картофеля	3	Роль картофеля в рационе человека Способы приготовления картофеля
7	Супы	3	Роль супов в рационе человека. Способ приготовления супов
8	Блюда из круп	3	Свойства круп. Технологии приготовления блюд из круп .
	Итого:	27	

Приложение

Календарно-тематическое планирование дополнительной общеобразовательной программы «Формула здорового питания»

№ п/п	Дата занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся			Коррекционная работа
				личностные	метапредметные	предметные	
Раздел 1. Горячие и холодные напитки (3 часа)							
1		Охрана труда. Заваривание чая из трав.	1	Формирование навыка самостоятельной работы	Приобретение практического навыка.	Технология заваривания чая. Подача чая.	Развитие навыков общения в группе.
2		Приготовление компота из ягод.	1	Формирование личностно-нравственных ценностей: трудолюбие, организованность, добросовестное отношение к делу.	Осуществлять пошаговый контроль в своей деятельности.	Приемы работы с горячими жидкостями. Технология приготовления компота.	Развитие слухового восприятия, памяти.
3		Приготовление компота из свежих яблок.	1	Формирование навыка самостоятельной работы при выполнении прак. работ.	Адекватно воспринимать оценку своей работы от окружающих.	Технология приготовления компота.	Развитие памяти, мышления.
Раздел 2. Бутерброды (3 часа)							
4		Охрана труда.	1	Осознание и	Планировать свои	Правила безопасной	Развитие

	Нарезка хлеба. Бутерброд с колбасой		принятие жизненных ценностей.	действия при выполнении работы.	работы с ножом.	устной речи, памяти.
5	Бутерброд с сыром и маслом.	1	Развитие познавательных интересов.	Самостоятельно планировать свои действия.	Технология приготовления бутерброда.	Развитие фантазии, худ. вкуса.
6	Бутерброды с картошкой и яйцом.	1	Способность к самооценке.	Адекватно воспринимать оценку своей работы от окружающих	Технология приготовления бутерброда.	Развитие фантазии, творческих способностей.
Раздел 3. Блюда из овощей (6 часов)						
7	Охрана труда. Обработка овощей. Нарезка. Салат из моркови	1	Развитие познавательных интересов.	Осуществление совместной продуктивной деятельности.	Применять навыки работы с ножом и другими приспособлениями.	Развитие речи, внимания.
8	Салат из свеклы	1	Развитие ответственности и трудолюбия.	Учитывать разные мнения и интересы	Технология приготовления салата.	Развитие фантазии, эстетич.вкуса.
9	Салат из капусты	1	Навык самостоятельной работы	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей.	Технология приготовления салата.	Развитие фантазии, памяти.
10	Салат «Винегрет»	1	Способность к самооценке.	Самостоятельно планировать свои действия.	Способы нарезки овощей.	Развитие коммуникативных навыков,

11	Салат «Осенний»	1	Добросовестное отношение к делу.	Осуществлять практические навыки и умения в приготовлении пищи.	Способы нарезки овощей. Технология приготовления салата.	Развитие творческих способностей.
12	Витаминный салат	1	Навык самостоятельной работы, старание.	Самостоятельно оформлять блюдо.	Способы нарезки овощей.	Развитие внимания, мелкой моторики рук.

Раздел 4. Блюда из яиц (3 часа)

13	Охрана труда. Значение яиц в питании человека. Приготовление вареных яиц.	1	Развитие познавательных интересов.	Соблюдение норм и правил безопасности в познавательной трудовой деятельности.	Способы варки яиц (в крутую, в смятку, в «мешочке»)	Развитие речи, коммуникативных навыков, внимания.
14	Яичница-глазунья	1	Развитие трудолюбия и ответственности.	Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером	Технология приготовления яичницы-глазуньи.	Развитие устной речи, мышления.
15	Омлет	1	Навык работы в группе при выполнении практических работ	Адекватно воспринимать оценку своей работы от окружающих	Технология приготовления омлета	Развитие памяти, речи.

Раздел 5. Мучные блюда (3 часа)

16	Охрана труда. Способы приготовления теста. Выпечка блинов.	1	Развитие познавательного интереса.	Умение вести диалог.	Приготовление теста для блинов.	Развитие слухового восприятия, памяти.
17	Выпечка булочек	1	Развитие аккуратности, старания.	Осуществлять пошаговый контроль в своей деятельности.	Приготовление теста и начинки для блинов.	Развитие мелкой моторики рук.
18	Выпечка пирожков	1	Развитие терпения, старания.	Соблюдение норм и правил безопасности.	Умение работать со слоеным тестом.	Развитие точности движений рук.

Раздел 6. Блюда из картофеля (3 часа)

19	Охрана труда. Суп с консервами	1	Развитие добросовестного отношения.	Строить общение со сверстниками.	Роль первых блюд в рационе человека. Технология приготовления супа.	Развитие мышления, памяти.
20	Военно- полевой суп «Кулеш»	1	Приобретать навыки работы в группе.	Соблюдение норм и правил безопасности.	Технология приготовления супа.	Развитие памяти, связной речи.
21	Полевой суп. Суп картофельный с пшеном.	1	Развитие ответственности за качество своей работы.	Умение вести диалог.	Умение готовить суп.	Развитие связной речи.

Раздел 7. Блюда из круп (3 часа)

22	Охрана труда. Гречневая каша с	1	Развитие познавательного	Самостоятельно планировать свои	Свойства молока. Технология	Развитие связной речи.
----	-----------------------------------	---	--------------------------	---------------------------------	--------------------------------	------------------------

	тушеной		интереса.	действия.	приготовления гречневой каши.	
23	Перловая каша с тушеной	1	Развитие трудолюбия и ответственности.	Осуществлять контроль своей деятельности.	Технология приготовления перловой каши.	Развитие мышления, слухового восприятия.
24	Каша из кукурузной муки на молоке..	1	Развитие старания, аккуратности.	Умение планировать свою деятельность.	Технология приготовления кукурузной каши.	Развитие произвольного внимания.
Раздел.8.Блюда из картофеля (3 часа)						
25	Охрана труда. Тушеный картофель в молоке.	1	Развитие добросовестного отношения к труду.	Аргументировать свою точку зрения.	Умение определять картофель по внешнему виду.	Развитие связной речи.
26	Печеный картофель на костре с зеленым луком.	1	Развитие добросовестного отношения к труду	Аргументировать свою точку зрения.	Умение определять картофель по внешнему виду.	Развитие произвольного внимания.
27	Жареный картофель.	1	Развитие добросовестного отношения к труду	Аргументировать свою точку зрения.	Умение определять картофель по внешнему виду.	Развитие произвольного внимания.