

Управление образования администрации Губкинского городского округа  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования «НеШкола»

РАССМОТРЕНА  
на заседании  
педагогического совета  
протокол от  
30.08.2024 г., № 05

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
МБУДО «Центр дополнительного  
образования «НеШкола»  
от 30.08.2024 г., № 48

**Индивидуальная адаптированная дополнительная  
общеобразовательная (общеразвивающая) программа для детей с ОВЗ  
и инвалидностью  
(с расстройством аутистического спектра)  
«Шаг на кухню»**

социально-гуманитарная направленность

*Объем обучения: 36 часов*

*Срок реализации: 1 год*

*Возрастная категория: 7 – 17 лет*

*Разработчик(и) программы:  
Нехвядович Наталья Иосифовна, педагог  
дополнительного образования*

**г. Губкин, 2024 г.**

Программа утверждена приказом директора МБУДО «Центр дополнительного образования «НеШкола» города Губкина Белгородской области Коваленко Т.С.

Приказ от «\_31\_» \_\_\_\_08\_\_\_\_ 2022 №\_48, на основании решения педагогического совета от «\_31\_» \_\_\_\_08\_\_\_\_ 2022 г. протокол № \_\_07\_\_

## Пояснительная записка

Процесс обучения детей с отклонениями развития базируются на таких принципах как: доступность изучаемого материала, сознательности и активности учащихся, целостности системы специального обучения и основным является адаптированность обучающихся к новым условиям. Дети с расстройством аутистического спектра (далее – РАС) в силу своих психических особенностей иначе воспринимает окружающий мир. Главная особенность аутизма – избирательный интеллект, что влечет за собой задержку полноценного умственного развития.

Незрелость основных нервных процессов, неустойчивость психики делают такого ребенка уязвимым для действия многих отрицательных факторов, нарушающих формирование поведенческих актов. Диагноз РАС может сопровождаться различной степенью умственной отсталости, гиперактивным или дивергентным поведением. В таких случаях необходимо индивидуальное обучение.

Длительное, поэтапное, и целенаправленное обучение социально-бытовым навыкам ребёнка с РАС способствует их полному или частичному освоению, и тесное сотрудничество педагога и родителей даст наиболее положительный результат.

Индивидуальная адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Шаг на кухню» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ (ред. от 16.04.2022) «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ "О социальной защите инвалидов в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями от 28.06.2021 № 219-ФЗ);
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, включая обучающихся-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 №678-р);
6. Постановление Главного государственного санитарного врача

Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 г. Москва "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления обучающихся и молодёжи».

**Актуальность программы** заключается в индивидуально-дифференцированном подходе, который позволяет формировать бытовые навыки и позитивное отношение к еде и приему пищи в рамках различных видов деятельности и способствует развитию коммуникации. Расширение словарного запаса ребенка на гастрономическую тему, обучение навыкам, связанными с приготовлением пищи и ее подачей на стол, способствуют социальной адаптации и обеспечивает ему, в определенной степени, самостоятельность в быту.

**Педагогическая целесообразность** данной программы состоит в том, что, умение приготовить простые кулинарные блюда даёт возможность ребенку с РАС не только обрести относительную независимость и «познакомиться» с новыми продуктами, но принести практическую пользу, что немаловажно для дальнейшей самостоятельной индивидуальной трудовой деятельности несовершеннолетнего, его профориентации.

**Направленность программы:** социально-гуманитарная.

**Особенности реализации программы.**

Создание специальных условий, способствующих адаптации и социализации, обучающегося с РАС в образовательной организации и освоению индивидуальной адаптированной образовательной программы, проводится в соответствии с рекомендациями ПМПК.

Образовательные потребности обучающегося с РАС требуют:

- создания специальных условий, обеспечивающих безопасную и комфортную деятельность в окружающей социальной/предметной среде с учетом трудностей регуляции поведения и возможных коммуникативных особенностей внешнего контроля со стороны педагога;
- внимательного, терпеливого, понимающего отношения взрослого к сложностям взаимодействия и установлению межличностного взаимодействия с ребенком;
- привлечения тьютора (одно из родителей), знающего особенности коммуникации, для организации продуктивной деятельности с обучающимся;
- регулирования деятельности ребенка с учетом медицинских рекомендаций (смена видов деятельности на занятиях, организация коротких перерывов).

**Целевая аудитория:** обучающиеся 7-17 лет, с расстройством аутистического спектра, осложненного умственной отсталостью и/или девиантным поведением.

**Язык обучения:** русский.

## **Психолого-педагогическая характеристика.**

Расстройства аутистического спектра – это клинически разнородная группа расстройств психологического развития, поэтому способности и навыки конкретных обучающихся могут варьироваться. У каждого из них разная тяжесть основных симптомов аутизма, разные сопутствующие расстройства, разный прогноз и перспективы. У многих обучающихся диагностируется разной степени умственная отсталость, вместе с тем расстройства аутистического спектра обнаруживаются и у обучающихся, чье интеллектуальное развитие оценивается как нормальное и даже высокое. Нередки случаи, когда обучающиеся с выраженным аутизмом проявляют избирательную одарённость.

Обучающиеся с РАС с трудом приспосабливаются к окружающему миру, у них отсутствуют навыки самообслуживания, или данные навыки слабо сформированы, с большим трудом ими усваиваются усложненные навыки ориентирования в общественной жизни: умение пользоваться общественным транспортом, навыки общения, навыки поведения в магазинах и других общественных местах. Трудности и возможности ребёнка с РАС к школьному возрасту значительно различаются в зависимости от качества предшествующего обучения и воспитания.

В соответствии с тяжестью аутистических проблем и степенью нарушения (искажения) психического развития для организации обучения обучающихся школьного возраста выделяется *четыре группы*, начиная от самых тяжёлых форм к более лёгким (Приложение № 1). Эти группы являются основными ориентирами психологической диагностики, представляя возможные степени и формы нарушения контакта с миром. Решение об отнесении ребёнка к определенной группе принимают специалисты и прописывают в рекомендациях в ПМПК.

Несмотря на все разнообразие нарушений, выделяют три основные группы, свойственные всем людям с РАС:

- 1) нарушения в области социального взаимодействия;
- 2) нарушения в области речи (общения);
- 3) ограниченное, стереотипное, повторяющееся поведение.

Недостаточное развитие коммуникации ребенка, а также особенности его окружения, в большинстве случаев могут приводить к нежелательному поведению (агрессии, самоагрессии и др.). При этом нежелательное поведение может иметь различные функции: способ отказа от выполнения заданий, способ получения желаемого, способ коммуникации с окружением, способ сообщать о боли или психологическом дискомфорте.

Развитие связей аутичного ребёнка с близким человеком и социумом в целом нарушено и осуществляется не так как в норме, и не так, как у других обучающихся с ОВЗ. Психическое развитие при аутизме не просто задержано или нарушено, оно искажено, поскольку психические функции такого ребёнка развиваются не в русле социального взаимодействия и решения реальных жизненных задач, а в большой степени как средство аутостимуляции (стереотипное поведение,

направленное на получение определенных ощущений, связанных с эмоциями и переживаниями), средство ограничения, а не развития взаимодействия со средой и другими людьми.

Ребенок с РАС может иметь фрагментарные представления об окружающем мире, не выделять и не осмыслять простейших связей в происходящем в обыденной жизни, чему специально не учат обычного ребёнка. Может не накапливать элементарного бытового жизненного опыта, но проявлять компетентность в более формальных, отвлечённых областях знания. Этому ребёнку трудно активно приспосабливаться к меняющимся условиям, новым обстоятельствам, поэтому имеющиеся у таких обучающихся способности и даже уже выработанные навыки и накопленные знания плохо реализуются в жизни.

В понятие ментальной инвалидности также входят и другие нарушения психического и умственного развития: задержка психического развития (ЗПР), умственная отсталость, шизофрения, эпилепсия, дефекты речи, генетические заболевания, органические поражения ЦНС, деменция, синдром Дауна и другие. Перечисленные патологии могут сопровождаться нарушениями опорно-двигательного аппарата, потерей зрения и слуха.

Обучающиеся с РАС испытывают потребность в помощи взрослого во многих сферах своей жизни. Занятия по программе «Шаг на кухню» направлены на удовлетворение особых образовательных потребностей для обучающихся с РАС.

**Уровень программы:** ознакомительный.

**Объём:** 36 часа.

**Срок освоения программы:** 1 год, 36 недель.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Выраженное искажение, асинхрония в развитии, специфические нарушения коммуникации, социального взаимодействия, поведения, сенсорного развития обуславливают необходимость построения гибкого образовательного маршрута для каждого ребенка с РАС.

Особые образовательные потребности обучающегося с аутизмом, осложненного умственной отсталостью и/или девиантным поведением, в период школьного возраста включают, помимо общих, свойственных всем детям с ОВЗ, следующие специфические подходы:

- обучение должно проходить индивидуально;
- скоординированность действий всех участников образовательного процесса: педагогу и родителям необходимо выработать единое понимание и стратегию действий в отношении того, чему обучать ребенка, как его обучать, и как преодолевать трудности, возникающие в процессе обучения;
- педагог устанавливает эмоциональный контакт с ребенком;
- на начальном этапе обучения педагог организует адаптацию ребенка вместе с родителем;
- педагог должен быть готовым к возможной бытовой

беспомощности и медлительности ребенка, к проблемам с посещением туалета, с избирательностью в еде, трудностями с переодеванием, с тем, что он не умеет задать вопрос, пожаловаться, обратиться за помощью или не говорящий;

- педагог оказывает специальную поддержку обучающегося в развитии возможностей вербальной и невербальной коммуникации: им сложно обратиться за помощью, выразить свое отношение, согласие или отказ, поделиться впечатлениями;

- необходимость во временной или постоянной поддержке помощником (чаще мамой или другим родственником) на занятии, поддержка должна постепенно редуцироваться и по возможности сниматься;

- педагог использует формы похвалы, учитывающие особенности конкретного ребенка с РАС и помогает ему выработать способность адекватно воспринимать замечания;

- педагог использует игровые технологии для смены деятельности ребенка, это позволяет ему отдохнуть и, по возможности, включиться во взаимодействие с другими детьми;

- педагог на занятии организует структурированную пространственно-временную среду: использует средства визуализации для четкой организации временной структуры обучения, обеспечивает наглядными пособиями для помощи обучающемуся с РАС в саморегуляции и в организации собственной деятельности;

- педагог организует условия обучения, обеспечивающие обстановку сенсорного и эмоционального комфорта (отсутствие резких перепадов настроения, ровный и теплый тон голоса педагога);

- чтобы знать особенностей пищевого поведения и рациона каждого ребенка с РАС, отсутствие/наличие у него аллергии на продукты и бытовую химию, при поступлении в объединение педагог проводит тестирование на выявление пищевой избирательности (Приложение № 2).

Учитывая тот факт, что выраженность нарушений при расстройствах аутистического спектра варьирует в широком диапазоне, и для каждого ребенка с РАС характерна асинхрония в развитии различных функций, содержание адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Учусь готовить» индивидуализируется.

**Цель программы:** формирование социально-бытовых навыков и коррекция пищевого поведения обучающегося, имеющего расстройства аутистического спектра, осложненного умственной отсталостью и/или девиантным поведением, в процессе обучения основам кулинарии.

**Задачи:**

*Обучающие*

- пополнение активного словарного запаса, необходимого для продуктивной образовательной деятельности в области кулинарии;

- формирование умения использовать необходимые инструменты и

приспособления, несложное электромеханическое оборудование для приготовления пищи;

- формирование доступных практических трудовых умений и навыков, их применение в быту;

- формирование навыка самостоятельного приготовления и оформления блюд, анализа их вкусовых качеств;

- формирование позитивного эмоционального отношения к духовно-нравственным ценностям, коммуникативной и трудовой деятельности.

- *Воспитательные*

- Формирование потребности в саморазвитии и самосовершенствовании, становление положительной мотивации и личностной целеустремленности к овладению кулинарным искусством в соответствии с собственными психофизическими возможностями, знаниями, умениями и интересами;

- формирование навыков самообслуживания, самостоятельности, бережного отношения к продуктам, посуде, инвентарю;

- формирование опыта поведения, готовности следовать принятым духовно-нравственным нормам, национальным общественным ценностям;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- *Развивающие (включают коррекционные)*

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающегося в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии;

- способствование снижению количества и интенсивности эпизодов нежелательного поведения;

- развитие творческих способностей и эстетического вкуса;

- формирование общей культуры обучающегося;

- способствование социализации и адаптации обучающегося к жизни в обществе;

- развитие уверенной самостоятельной деятельности, готовности к взаимодействию в коллективе.

### **Планируемые результаты обучения:**

При условии успешной реализации данной программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей и особых образовательных потребностей будет наблюдаться положительная динамика в развитии.  
ОРебенок:

- знает пищевую ценность различных видов продуктов;

- владеет основными приемам первичной обработки продуктов, правилами ТБ;

- владеет навыками коммуникации, необходимыми для дальнейшей социальной адаптации, умеет работать в коллективе;

- владеет доступными ему навыками самообслуживания и самостоятельности.

## Учебный план

№ п/п	Разделы программы и темы занятий	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Введение в адаптированную дополнительную общеобразовательную (общеразвивающую) программу «Шаг на кухню». 1 ч</b>				
1.1	Кулинария – как наука и искусство. Личная гигиена и санитария на кухне.	1	1	-	Беседа, наблюдение за поведением
<b>2</b>	<b>Кухня и ее оборудование. 4 ч</b>				
2.1	Кухонная посуда, бытовая техника на кухне, уход.	2	1	1	Беседа. Наблюдение за бытовыми навыками.
2.2	Столовая посуда. Сервировка стола. Этикет за столом.	2	1	1	Мониторинг усвоения раздела
<b>3</b>	<b>Азбука здорового питания. 4 ч</b>				
3.1	Разнообразие продуктов питания. Овощи и фрукты – лучшие продукты.	2	1	1	Беседа, наблюдение за ориентировочной деятельностью
3.2	Всякому нужен и обед, и ужин.	2	1	1	Мониторинг усвоения раздела
<b>4</b>	<b>Овощи на столе – здоровье в доме. 8 ч</b>				
4.1	Первичная обработка овощей. Формы нарезки овощей.	2	1	1	Наблюдение за бытовыми навыками
4.2	Салат из овощей.	2	-	2	Наблюдение за поведением
4.3	Овощной гарнир.	2	-	2	Наблюдение за целенаправленным и действиями
4.4	Горячее блюдо из овощей.	2	-	2	Мониторинг усвоения раздела
<b>5</b>	<b>«Хлеб да крупы на здоровье лупи» 6 ч</b>				
5.1	Хлеб и крупы в питании человека. Бутерброды – простые и сложные.	2	1	1	Беседа, наблюдение за коммуникативным и навыками

5.2	Крупы. Приготовление каши.	1	-	1	Наблюдение за целенаправленным и действиями
5.3	Гарнир из круп.	1	-	1	Наблюдение за поведением
5.4	Макаронные изделия.	1	-	1	Наблюдение за бытовыми навыками
5.5	Запеканки из круп и макаронных изделий.	1	-	1	Мониторинг усвоения раздела
<b>6</b>	<b>«Не разбивши яйца, яичницу не заделаешь» 2 ч</b>				
6.1	Повседневные блюда из яиц.	1	-	1	Наблюдение за бытовыми навыками.
6.2	Блюда из яиц на праздничный стол.	1	-	1	Мониторинг усвоения раздела.
<b>7</b>	<b>«Молока в достатке и мы в порядке» 4 ч</b>				
7.1	Все про молочные продукты. Блюда из молока.	2	1	1	Беседа, Наблюдение за поведением
7.2	Блюда из творога.	1	-	1	Наблюдение за поведением
7.3	Молочные напитки.	1	-	1	Мониторинг усвоения раздела
<b>8</b>	<b>«Был бы пирог, найдется и едок» 4 ч</b>				
8.1	Приготовление жидкого теста.	1	-	1	Наблюдение за бытовыми навыками
8.2	Приготовление песочного теста.	1	-	1	Наблюдение за ориентировочной деятельностью
8.3	Приготовление бисквита.	1	-	1	Наблюдение за поведением
8.4	Приготовление заварного теста.	1	-	1	Мониторинг усвоения раздела
<b>9</b>	<b>«Пей чай – удовольствие получай» 2 ч</b>				
9.1	Приготовление горячих напитков.	1	-	1	Беседа, наблюдение за бытовыми навыками
9.2	Приготовление холодных напитков.	1	-	1	Мониторинг усвоения раздела
<b>10</b>	<b>Чаепитие «У самовара» 1 ч</b>				

10.1	Совместное чаепитие. Подведение итогов.	1	-	1	Мониторинг усвоения программы, представление самостоятельно выполненного десерта
	<b>Всего:</b>	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	

## Содержание программы

### 1. Раздел «Введение в адаптированную дополнительную общеобразовательную (общеразвивающую) программу «Шаг на кухню», 1 ч

*1.1. Кулинария – как наука и искусство. Личная гигиена и санитария на кухне.*

*Теория:* знакомство с содержанием программы, основные знания о кулинарии. История развития и расширение пищевого рациона человека. Правила поведения в кабинете на занятии. Правила безопасности труда, санитарии и гигиены. Личная гигиена, спецодежда. Санитарные требования к кухне, оборудованию и процессу приготовления пищи. Средства санитарии.

*Текущий контроль:* наблюдение за ориентировочной деятельностью, развитием познавательного интереса. Обучающийся проявляет интерес к новым знаниям, изучая правила санитарии на кухне.

### 2. Раздел «Кухня и ее оборудование», 4 ч

*2.1. Кухонная посуда, виды, бытовая техника на кухне назначение, уход.*

*Теория:* классификация по назначению и применению кухонной посуды. Инструменты и приспособления, которые используются при приготовлении еды, виды и применение, правила ухода за ними. Незаменимая крупная бытовая техника – плита и холодильник. Мелкая бытовая техника, упрощающая работу на кухне. Техника безопасности при работе с бытовой техникой, правилухода за бытовой техникой.

*Практика:* рациональное размещение инструментов на рабочих местах, отработка приемов работы с инструментами, освоение навыков владения инструментами, правилами ухода за ними. Освоение навыков работы на электроприборах, освоение правилухода за бытовой техникой.

*Текущий контроль:* беседа, наблюдение за тем, как обучающийся демонстрирует целенаправленные действия по достижению результата (использование ножа, санитарная обработка холодильника, вкл./выключение плиты и т. д).

*2.2. Столовая посуда. Сервировка стола. Этикет за столом.*

*Теория:* столовая посуда, виды и применение, материалы изготовления и особенности эксплуатации. Столовые приборы для будней и праздничного стола.

*Практика:* освоение правил поведения за столом. Сервировка стола к завтраку, обучающийся расставляет под руководством педагога посуду на бумажный шаблон (Приложение № 3).

*Промежуточный контроль:* мониторинг усвоения раздела.

### 3. Раздел «Азбука здорового питания», 4 ч

*3.1. Разнообразие продуктов питания. Овощи и фрукты – лучшие продукты.*

*Теория:* культура питания как составляющая здорового образа жизни. Из чего состоит пирамида здорового питания. Значение жиров, белков, углеводов и витаминов для правильной работы организма.

Вредные продукты и привычки в питании. Потребность в пище в зависимости от возраста и физических нагрузок.

*Практика:* применение на практике метода «Правило тарелки» (Приложение № 4). Приготовление канапе из овощей, фруктов и ягод на свой вкус.

*Текущий контроль:* беседа, наблюдение за ориентировочной деятельностью, к каким продуктам обучающийся проявляют интерес, развитием познавательных интересов, за выполнением практической работы. Обучающийся проявляет интерес к новым знаниям, сам составляет канапе из предложенных фруктов.

*3.2. Всякому нужен и обед, и ужин.*

*Теория:* режим питания, количество приемов пищи, интервалы между приемами, распределение пищи в течение дня.

*Практика:* составление меню на день из предложенных карточек, определяя количество приемов пищи в день.

*Промежуточный контроль:* мониторинг усвоения раздела.

#### **4. Раздел «Овощи на столе – здоровье в доме», 8 ч**

*4.1. Первичная обработка овощей. Формы нарезки овощей.*

*Теория:* разнообразие овощей, сортировка, мойка, очистка и нарезка. Виды блюд из овощей и технология приготовления (отварные, припущенные, жареные, тушеные, запечённые). Оформление готового блюда и подача на стол.

*Практика:* обучающийся моет, чистит и нарезает овощи кружочками, соломкой, брусочками, кубиками, дольками и ломтиками. Осваивает способы тепловой обработки овощей для салата.

*Текущий контроль:* наблюдение за освоением бытовых навыков (использование овощечистки, ножа и разделочной доски и т.д.). Наблюдение за соблюдением техники безопасности при работе с горячими жидкостями.

*4.2. Салат из овощей.*

*Практика:* приготовление простого салата из сырых или вареных овощей.

*Примерный перечень практических заданий:* салат из свежих огурцов, винегрет и т.д.

*Текущий контроль:* наблюдение за поведением, как обучающийся реагирует на овощи, которые он не знает или не любит.

*4.3. Овощной гарнир.*

*Практика:* приготовление гарнира из овощей.

*Примерный перечень практических заданий:* картофельное пюре, овощное рагу, отварная цветная капуста и т.д.

*Текущий контроль:* наблюдение за тем, как обучающийся демонстрирует целенаправленные действия по достижению результата (использование кастрюли, ножа и т. д). Наблюдение за соблюдением техники безопасности при работе с горячими жидкостями.

*4.4 Горячее блюдо из овощей.*

*Практика:* приготовление горячего блюда из овощей.

*Примерный перечень практических заданий:* драники картофельные, овощная запеканка и т.д.

*Промежуточный контроль:* мониторинг усвоения раздела.

## **5. Раздел «Хлеб да крупы на здоровье лупи», 5 ч**

*5.1. Хлеб и крупы в питании человека. Бутерброды – простые и сложные.*

*Теория:* основные виды, способы обработки и производства продуктов из круп (мука, макароны, хлопья и т.д.). Хлеб и хлебобулочные изделия. Классификация бутербродов.

*Практика:* приготовление бутербродов, обучающийся нарезает все продукты, но составляет бутерброд по своему выбору.

*Примерный перечень практических заданий:* бутерброд с сыром, гренок с джемом, сэндвич и т.д.

*Текущий контроль:* наблюдение за поведением.

*5.2. Крупы. Приготовление каши.*

*Практика:* приготовление каши.

*Примерный перечень практических заданий:* молочная рисовая каша, овсяная каша и т.д.

*Текущий контроль:* наблюдение за целенаправленными действиями, как четко ребенок следует устным инструкциям педагога. Наблюдение за соблюдением техники безопасности при работе с горячими поверхностями.

*5.3. Гарнир из круп.*

*Практика:* приготовление гарнира из круп.

*Примерный перечень практических заданий:* гречка рассыпчатая, плов и т.д.

*Текущий контроль:* наблюдение за поведением, как ребенок соблюдает правила техники безопасности при работе с горячими жидкостями.

*5.4. Макароны изделия.*

*Практика:* приготовление гарнира из макаронных изделий.

*Примерный перечень практических заданий:* отварные макароны.

*Текущий контроль:* наблюдение за освоением бытовых навыков (четкое соблюдение технологической последовательности). Наблюдение за соблюдением техники безопасности при работе с горячими жидкостями.

*5.5. Запеканки из круп и макаронных изделий.*

*Практика:* приготовление запеканки.

*Примерный перечень практических заданий:* запеканка с рисом и зеленью, запеканка из творога и макарон и т.д.

*Промежуточный контроль:* мониторинг усвоения раздела.

## **6. Раздел «Не разбивши яйца, яичницу не сделаешь», 2 ч**

*6.1. Повседневные блюда из яиц.*

*Практика:* приготовление повседневного блюда из яиц.

*Примерный перечень практических заданий:* яичница, омлет и т.д.

*Текущий контроль:* беседа, наблюдение за освоением бытовых навыков

(правильно разбить яйцо). Наблюдение за соблюдением техники безопасности при работе с горячими поверхностями.

*6.2. Блюда из яиц на праздничный стол.*

*Практика:* приготовление блюда из яиц на праздничный стол.

*Примерный перечень практических заданий:* фаршированные яйца, цветы из яиц для украшения блюда и т.д.

*Промежуточный контроль:* мониторинг усвоения раздела.

## **7. Раздел «Молока в достатке и мы в порядке», 4 ч**

*7.1. Все про молочные продукты. Блюдо из молока.*

*Теория:* значение молока, молочных и кисломолочных продуктов, их значение в питании человека. Определение свежести молока. Ассортимент молочных продуктов.

*Практика:* приготовление блюда из молока.

*Примерный перечень практических заданий:* суп молочный с рисом, панакота и т.д.

*Текущий контроль:* беседа, наблюдение за тем, как обучающийся ведет монолог о пользе/вреде молочных продуктов.

*7.2. Блюда из творога.*

*Практика:* приготовление блюда из творога.

*Примерный перечень практических заданий:* сырники, суфле из творога, творожный десерт и т.д.

*Текущий контроль:* наблюдение за тем, как обучающийся демонстрирует целенаправленные действия по достижению результата (работает по технологической карте, вкл./выключение плиты и т.д.).

*7.3. Молочные напитки.*

*Практика:* приготовление молочного напитка.

*Примерный перечень практических заданий:* какао, чай с молоком и т.д.

*Промежуточный контроль:* мониторинг усвоения раздела.

## **8. Раздел «Был бы пирог, найдется и едок», 4 ч**

*8.1. Приготовление жидкого теста.*

*Практика:* приготовление блинов.

*Примерный перечень практических заданий:* блины на молоке, блины с припеком и т.д.

*Текущий контроль:* наблюдение за освоением бытового навыка (мытьё посуды, выпекание блинов), соблюдением последовательности операций и качеством их выполнения.

*8.2. Приготовление песочного теста.*

*Практика:* приготовление песочного теста.

*Примерный перечень практических заданий:* печенье, пирог открытый с творогом и т.д.

*Текущий контроль:* беседа, наблюдение за развитием познавательных интересов, за выполнением практической работы. Обучающийся проявляет интерес к новым знаниям, готовит кондитерское изделие из песочного теста.

*8.3. Приготовление бисквита.*

*Практика:* приготовление бисквита.

*Примерный перечень практических заданий:* кексы, бисквит с изюмом и т.д.

*Текущий контроль:* наблюдение за поведением, устойчивостью внимания, четким соблюдением рецептуры и режимов выпечки бисквита.

*8.4. Приготовление заварного теста.*

*Практика:* приготовление заварного теста.

*Примерный перечень практических заданий:* эклеры с заварным кремом, профитроли и т.д.

*Промежуточный контроль:* мониторинг усвоения раздела.

## **9. Раздел «Пей чай – удовольствие получай», 2 ч**

*9.1. Приготовление горячих напитков.*

*Практика:* приготовление горячего напитка.

*Примерный перечень практических заданий:* чай черный, компот и т.д.

*Текущий контроль:* опрос, наблюдение за освоением бытовых навыков (обучающийся самостоятельно накрывает на стол и убирает со стола).

*9.2. Приготовление холодных напитков.*

*Практика:* приготовление холодного напитка.

*Примерный перечень практических заданий:* молочный коктейль, морс, натуральный лимонад и т.д.

*Промежуточный контроль:* мониторинг усвоения раздела.

## **10. Раздел Чаепитие «У самовара», 1 ч**

*10.1. Совместное чаепитие.*

*Практика:* демонстрация ребенком умения сервировать стол и навыков поведения за столом, самостоятельное приготовление блюда (творожный десерт, фруктовый салат и т.д.), конкурс на лучшее оформление десерта. Совместное чаепитие.

*Аттестация по итогам освоения программы:* мониторинг усвоения программы, представление самостоятельно выполненного десерта.

### **Календарный учебный график реализации адаптированной дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Шаг на кухню»**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество часов в неделю	Количество учебных недель
1 год	сентябрь	май	1	36

### **Воспитательная работа**

Реализация программы «Шаг на кухню» призвана способствовать решению целого ряда воспитательных задач. Воспитание является неотъемлемой частью процесса социализации, что особенно важно для детей с РАС. Воспитательный процесс в объединении реализуется в ходе

обучения и через систему следующих мероприятий: приготовление блюд к праздникам, сопровождающиеся рассказами о народных обычаях, обрядах; дегустации приготовленных блюд родителями; совместные чаепития; посещение кафе и других общественных мест, совместный поход в кино и т. д. Для создания целостной системы воспитания и обучения основам кулинарии большое место отводится приобщению родителей к участию в жизни детского коллектива. Педагогом используются следующие группы методов и формы воспитания:

- методы формирования сознания личности (взглядов, убеждений, идеалов): беседы и рассказы;

- методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения: педагогические требования, поручения, создание воспитывающих ситуаций, практическая деятельность по программе;

- методы стимулирования деятельности и поведения: поощрение и похвала.

Основным результатом воспитательной работы должна быть наиболее полное развитие ребенка с учетом возрастных и личностных характеристик.

#### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

- Создание специальных образовательных условий в учреждении дополнительного образования начинается с организации материально-технической базы, включающей архитектурную среду.

- Архитектура здания учреждения и прилегающая к ней территория соответствует общим требованиям, предъявляемым к образовательным организациям, в которых осуществляется деятельность по адаптированным дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам.

#### **При работе с детьми с РАС используют методы:**

- наглядный или визуальный (с использованием показа, наглядных пособий, зрительных ориентиров);

- словесный (объяснение, беседа, описание, рассказ, вопросы, ответы);

- практический (практическое выполнение заданий);

- игровые методы;

- примера (показ педагогом различных техник, приёмов, спецэффектов);

- поощрения (похвала, одобрение, подарки);

- безошибочного обучения с использованием подсказок;

Основной подход при коррекционной работе с обучающимися с РАС – это прикладной анализ поведения (ПАП).

#### **Принципы реализации программы**

Принцип сотрудничества или свобода участия. Кулинарное дело – увлекательный и интересный процесс, однако дети с какими-либо

проблемами не всегда идут на сотрудничество с взрослыми и со сверстниками, поэтому, если ребенок не хочет участвовать, не стоит настаивать. Ему можно предложить просто присутствовать и присоединиться, когда он этого захочет.

Принцип доверия, поддержки и принятия позволяет ребенку повысить свою самооценку, активность, даёт возможность действовать ему в соответствии с собственными интересами и возможностями и развить способность к самопознанию.

Принцип безоценочного принятия всего того, что сотворил ребенок в процессе.

Соблюдение дидактических правил «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному» и «от известного к неизвестному». Освоивший технологию изготовления простых изделий ребёнок может продолжить дальнейшее обучение изготовлению более сложным изделиям. При проведении практических занятий определены условия, приведённые ниже (см. раздел «**Организация практических занятий**»).

#### **Материально-техническое обеспечение**

Для проведения учебных занятий по адаптированной дополнительной общеобразовательной программы «Шаг на кухню» необходимо следующее оборудование:

1. Оборудованный кабинет (электроплита, мойка, холодильник, столы, вытяжка).
2. Инструменты для обработки пищевых продуктов (ножи, разделочные доски, терки и т.д.).
3. Столовая и кухонная посуда, столовые приборы.
4. Мелкая бытовая техника для кухни.
5. Текстиль для кухни (скатерти и салфетки для сервировки).
6. Спецодежда для приготовления пищи (фартуки, головные уборы). Материалы, используемые при реализации данной программы:
  1. продукты питания: крупы, овощи, яйца, мука и т.д.;
  2. соль, сахар;
  3. специи.

#### **Информационное обеспечение**

- Центр Лого Экспер, картотека игр, заданий и упражнений <https://logopedprofiportal.ru/pl/fileservice/user/file/download/h/7ad8ba8669de6f6a5e1c372c051fc6b0.pdf>

- Методические рекомендации для педагогов и специалистов, работающих с детьми с расстройствами аутистического спектра «Особое образовательное пространство для ребенка с РАС» <https://mbsou.edummr.ru/wp-content/uploads/Методические-рекомендации-Особое-образовательное-пространство-для-ребенка-с-РАС.pdf>

- Пошаговые рецепты с фото <https://www.russianfood.com/recipes/bytype/?fid=99&>

### **Кадровое обеспечение**

Образовательная деятельность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на основе адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Шаг на кухню» осуществляется с привлечением специалистов в области коррекционной педагогики, а также педагогических работников, освоивших соответствующую программу профессиональной переподготовки.

Так же возможно привлечение ассистента (помощника), оказывающего обучающемуся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания организаций, осуществляющих образовательную деятельность, и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

### **Промежуточная аттестация**

Промежуточный контроль проводится после окончания каждого раздела и направлен на выявление уровня усвоения полученных знаний, умений и навыков. Контроль осуществляется в виде мониторинга с заполнением контрольно-оценочного листа (Приложение № 4).

### **Текущий контроль**

Текущий контроль педагог проводит на каждом занятии, стимулируя и поощряя работу обучающегося независимо от того, как они продвигаются в усвоении программы, создает для каждого ситуацию успеха. Ведется лист наблюдений (Приложение № 5).

### **Аттестация по итогам освоения программы**

Итоговое занятие направлено на обобщение полученных знаний, проверку уровня сформированности умений и освоения навыков. Оно проводится в виде чаепития, и обучающийся самостоятельно готовит простой десерт на свой выбор, накрывает стол, принимает гостей (родителей).

### **Оценочные материалы**

Контроль реализации программы (порядок, периодичность и сроки проведения, обязательные формы и их количество) проводится с учетом особенностей психофизического развития и возможностей обучающегося с РАС и рекомендациями ПМПК.

С учетом требований к обучающемуся с РАС, при проведении контроля усвоения программы проверяют: полноту знаний, уровень сознательного усвоения материала, моторные навыки, умение пользоваться полученными знаниями. Содержательный контроль направлен на выявление индивидуальной динамики развития ребенка (от начала учебного года к концу) с учетом личностных особенностей и индивидуальных успехов, отслеживается положительная динамика

развития обучающегося: «было» — «стало».

### **Методические материалы**

Методическое обеспечение программы включает приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса, дидактические материалы. Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала используются разные виды методической доступности и методические материалы.

**Методы работы.**

*Наглядный или визуальный* (с использованием показа, наглядных пособий, зрительных ориентиров). Наглядные средства – схемы, инструкции, и в особенности расписание позволяют ребенку с РАС лучше адаптироваться в окружающем пространстве, лучше ориентироваться как в помещении, так и в процессе учебной деятельности. Визуальная поддержка при использовании наглядных стимулов, несет в себе необходимую информацию, которую ребенку трудно воспринимать на слух и удерживать в памяти. Для обучения детей с расстройствами аутистического спектра хорошо подходит китайский принцип: «я слышу, и я забываю, я вижу, и я запоминаю, я делаю, и я понимаю».

*Словесный* (объяснение, беседа, описание, рассказ, вопросы, ответы). Необходимо принимать во внимание трудности, связанные с нарушением развития речи и коммуникации при РАС. Необходима адаптация устной речи: избегать ироничных выражений, говорить ровным тоном и не слишком быстро. При успешном применении речи дети с РАС обучатся выполнять инструкции, задавать вопросы и давать ответы, расширят словарный запас.

*Практический* (практическое выполнение заданий). Практические занятия для детей с РАС отличаются тем, что имеют производственную или бытовую направленность и способствуют трудовому воспитанию. Выполняя их, обучающиеся закрепляют теоретические знания в реальной трудовой деятельности. Адаптация практических занятий предполагает индивидуальную корректировку объема задания, помощь в переходах от одной деятельности к другой, обучение работе в паре или группе.

*Игровые методы.* Игра способствует сплочению коллектива, имеет познавательное значение, активизирует мыслительную деятельность участников, создает условия для детского творчества.

*Пример* (показ педагогом различных техник, приёмов). Педагог демонстрирует приемы работы. Демонстрации дают возможность участвовать в восприятии предметов, действий. Например, при изучении приемов работы с миксером ребенок не только рассматривает его, но и держит в руках, пробует правильно взять для работы, работает с ним. При овладении рабочим приемом обучающиеся наблюдают выполнение этого приема педагогом, слушают объяснение, пробуют выполнить сами и затем закрепляют навык в процессе использования этого приема в работе.

*Поощрения* (похвала, одобрение, грамоты, награды, подарки). Принцип эффективного использования поощрения для детей с РАС

в процессе обучения применяется как действенный инструмент воздействия на поведение. Систему мотивации важно использовать не только после желаемых реакций, но и после спонтанных, которые мы хотим усилить (спокойное поведение, взгляд в глаза, старание и т. д.).

*Метод безошибочного обучения с использованием подсказок.* Цель метода – снизить отрицательные эмоции, связанные с совершением ошибок во время выполнения задания. Используют следующие виды подсказок: физическую, указательную, визуальную, речевую и моделирование. Применение подсказок позволяет сделать процесс обучения безошибочным, чтобы предотвратить поведенческие проблемы, которые могут возникнуть из-за частых ошибок.

*Прикладной анализ поведения (ПАП).* Принципы ПАП предполагают последовательное и понятное для аутичного ребенка поведение, посредством которого осуществляется взаимодействие ребенка и взрослого. Этот метод является инструментом социальной адаптации ребенка с РАС, что способствует формированию поведенческих социально приемлемых реакций на внешние воздействия.

Построение хода занятий должно отвечать следующим требованиям:

- создание коммуникативных ситуаций;
- осуществление смен различных видов деятельности;
- использование рациональных сочетаний различных приемов;
- постепенное усложнение форм работы.

#### ***Организация практических занятий.***

Формирование учебного поведения аутичного ребенка на занятии зависит от успешности работы по его эмоциональному развитию, по развитию его способности к контакту, по освоению им навыков социального взаимодействия.

При организации занятий с обучающимся с РАС следует придерживаться следующих принципов:

- формирования положительной эмоциональной установки к деятельности на каждом занятии;
- систематического проведения занятий в определенное время в одном и том же месте как основы формирования стереотипов учебного поведения;
- создания «обеднённой среды» (в кабинете находится только то, что необходимо для занятия, зеркала и стеклянные поверхности необходимо исключить);
- постепенного закрепления последовательности действий на всех этапах занятия: во время подготовки, на занятии и по его завершению;
- поддержки и мотивации обучающегося (**обязательно** хвалить ребенка).

При разработке содержания занятий следует соблюдать требования:

- четко планировать и постепенно формировать стереотипы действий (ритуалы приветствия и прощания, переход от одного вида

деятельности к другому по определенному сигналу, по визуальному расписанию, в определенной последовательности и т.д.);

- использовать правильно выбранное положительное подкрепление. Задания предлагаются в наглядной форме с простыми объяснениями, повторяющимися по несколько раз, с одной и той же последовательностью, одними и теми же выражениями. Работа с обучающимся проводится пошагово:

- 1) постановка конкретной задачи с объяснением того, что ребенок должен сделать;

- 2) детальная визуальная демонстрация того, что нужно сделать – «вначале» (список продуктов и оборудования) – «потом» (последовательность приготовления) – «получим» (фото готового продукта);

- 3) выполнить поэтапно все действия вместе с ребенком, при необходимости используя его руку; сложные операции следует разбивать на простые.

Основная цель всех подобранных занятий – это формирование бытовых навыков, социального взаимодействия и коммуникации, развитие мыслительных процессов. На начальном этапе обучения вовлечение ребенка в процесс приготовления блюда может быть не полным. Ребенок может выполнять 2-3 операции, которые необходимо повторять и на следующих занятиях и дома, максимальное количество повторений определяется, исходя из индивидуальных возможностей ребенка. Постепенно, по мере того, как ребенок привыкает к занятиям, осваивает эти навыки, охотнее будет выполнять новые задания. Дальше отработанные задания обучающийся выполняет сам, а новые отработывает так же с максимальное количество повторений.

### ***Структура практического занятия.***

**I. Вводная часть:** ритуал приветствия, установление эмоционального контакта, санитарная обработка рук, одевание спецодежды.

### **II. Основная часть:**

- 1) знакомство с темой занятия в устной форме и визуально;
- 2) подготовка продуктов по рецепту;
- 3) работа по технологической карте;
- 4) сервировка стола;
- 5) прием блюд, которые приготовили;
- 6) уборка стола, кабинета, мытье посуды;

### **III. Заключительная часть:** рефлексия, ритуал прощания.

При планировании основной части с учетом технологического процесса приготовления блюда педагог включает физкультминутки, психогимнастику, игры и упражнения на развитие навыков коммуникации, социального взаимодействия, снятия эмоционального напряжения (Приложение № 6).

План-конспект занятия – основной документ для проведения конкретного занятия по определенной теме. Форма плана-конспекта, как и его содержание, методы проведения, глубина раскрытия материала изменяются в зависимости от содержания занятия, его учебной и воспитательной целей, характера предстоящих работ, организации упражнений. План-конспект занятия разрабатывается педагогом к каждому учебному занятию (Приложение № 7).

## Список литературы

1. Григоренко Е.Л. Расстройства аутистического спектра. Вводный курс. Учебное пособие для студентов. М., 2018. 280 с.
2. Ресурсный класс. Опыт организации обучения и внеурочной деятельности обучающихся с аутизмом в общеобразовательной школе. Практическое пособие / рук. авторского коллектива: Козорез А.И. М., 2015. 360 с.
3. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся с расстройствами аутистического спектра. Методическое пособие / Под общ. ред. Хаустова А.В. М., 2016. 215 с.
4. Бучек А.А., Возняк И.В., Нагель О.П. Методические рекомендации для педагогических работников по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся с расстройствами аутистического спектра. Белгород, 2021. 146 с.
5. Киселева, А. В. Формирование навыков самообслуживания и бытового труда у детей с особенностями психофизического развития / А. В. Киселева, Е. А. Шилович // Специальная адукацыя. – 2016. – № 1 (108). С 36-42.

### **Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с РАС школьного возраста по группам.**

В соответствии с тяжестью аутистических проблем и степенью нарушения (искажения) психического развития выделяется четыре группы обучающихся, приводим характеристики, наиболее значимые для организации начального обучения, начиная от самых тяжёлых форм к более лёгким:

**Первая группа.** Обучающиеся почти не имеют активной избирательности в контактах со средой и людьми, что проявляется в их полевом поведении. Они практически не реагируют на обращение и сами не пользуются ни речью, ни невербальными средствами коммуникации, их аутизм внешне проявляется как *отрешенность от происходящего*.

Тем не менее, пользуясь в основном периферическим зрением, не вслушиваясь, не обращая ни на что явного внимания, в своем поведении могут показывать неожиданное понимание происходящего. Полевое поведение, которое демонстрирует ребенок в данном случае, принципиально отличается от полевого поведения умственно отсталого ребенка. Отсутствие возможности активно и направленно действовать с предметами проявляется в характерном нарушении формирования зрительно-двигательной координации.

При столь выраженных нарушениях организации целенаправленного действия, обучающиеся с огромным трудом овладевают навыками самообслуживания, также как и навыками коммуникации. При овладении навыками альтернативных коммуникаций эти обучающиеся могут показывать понимание происходящего значительно более полное, чем это ожидается окружающими.

Существуют отработанные методы установления и развития эмоционального контакта с такими детьми. Задачами последующей работы является постепенное вовлечение их во все более развернутое взаимодействие со взрослыми, в контакты со сверстниками, выработка навыков коммуникации и социально-бытовых навыков. ***Реализация этих задач требует индивидуальной программы обучения такого ребенка.***

**Вторая группа.** Обучающиеся имеют лишь самые простые формы активного контакта с людьми, используют стереотипные формы поведения, в том числе речевого, стремятся к скрупулёзному сохранению постоянства и порядка в окружающем. Их *аутистические установки более выражаются в активном негативизме (отвержении)*.

Поведение этих обучающихся не полевое. У них складываются привычные формы жизни, однако они жестко ограничены и ребенок стремится отстоять их неизменность. Неопределенность, неожиданный сбой в порядке происходящего, могут дезадаптировать ребенка

спровоцировать поведенческий срыв, который может проявиться в активном негативизме, генерализованной агрессии и самоагрессии.

В привычных условиях они легче осваивают социально-бытовые навыки и самостоятельно используют их в привычных ситуациях. Характерна речь штампами, требования ребенка выражаются словами и фразами в инфинитиве, во втором или в третьем лице, складывающимися на основе эхολалии (повторения слов взрослого или подходящих цитат из песен, мультфильмов). Речь развивается в рамках стереотипа и тоже привязана к определенной ситуации.

Именно у этих обучающихся в наибольшей степени обращают на себя внимание моторные и речевые стереотипные действия (особые, нефункциональные движения, повторения слов, фраз, действий – как разрывание бумаги, перелистывание книги). При успешной коррекционной работе нужды аутостимуляции могут терять свое значение и стереотипные действия, соответственно, редуцируются. При всех проблемах социального развития, трудностях адаптации к меняющимся условиям такой ребенок при специальной поддержке в большинстве случаев способен обучаться в условиях детского учреждения.

**Третья группа.** Обучающиеся имеют развёрнутые, но крайне косные формы контакта с окружающим миром и людьми – достаточно сложные, но жёсткие программы поведения, плохо адаптируемые к меняющимся обстоятельствам, и стереотипные увлечения. Их аутизм проявляется как *поглощенность собственными стереотипными интересами и неспособность выстраивать диалогическое взаимодействие.*

Эти обучающиеся стремятся к достижению, успеху, но им требуется полная гарантия успеха. Они мало способны к исследованию, гибкому диалогу с обстоятельствами и принимает лишь те задачи, с которыми заведомо может справиться. Стереотипность этих обучающихся выражается в стремлении сохранить неизменность собственной программы действий, необходимость по ходу менять программу действий (а этого и требует диалог) может спровоцировать у такого ребенка аффективный срыв. При огромных трудностях выстраивания диалога с обстоятельствами обучающиеся способны к развернутому монологу. Их речь грамматически правильная, развернутая. При возможности сложных монологов на отвлеченные интеллектуальные темы этим детям трудно поддержать простой разговор.

Умственное развитие таких обучающихся часто производит блестящее впечатление. При блестящих знаниях в отдельных областях, связанных с их стереотипными интересами, обучающиеся имеют ограниченное и фрагментарное представление о реальном окружающем мире. Их интересы и умственные действия тоже стереотипны, мало связаны с реальностью и являются для них родом аутостимуляции.

При значительных достижениях в интеллектуальном и речевом развитии эти обучающиеся гораздо менее успешны в моторном –

неуклюжи, крайне неловки, у них страдают навыки самообслуживания. В области социального развития они демонстрируют чрезвычайную наивность и прямолинейность, нарушается развитие социальных навыков, понимания и учета подтекста и контекста происходящего. При сохранности потребности в общении, стремлении иметь друзей, они плохо понимают другого человека.

Эти обучающиеся при обучении крайне нуждаются в постоянном специальном сопровождении, позволяющем им получить опыт диалогических отношений, расширить круг интересов и представление об окружающем и окружающих, сформировать навыки социального поведения.

**Четвертая группа.** Для этих обучающихся произвольная организация очень сложна, но в принципе доступна. Они быстро устают, могут истощаться и перевозбуждаться, имеют выраженные проблемы организации внимания, сосредоточения на речевой инструкции, ее полного понимания. Характерна задержка в психоречевом и социальном развитии. Трудности взаимодействия с людьми и меняющимися обстоятельствами проявляются в том, что, осваивая навыки взаимодействия и социальные правила поведения, обучающиеся стереотипно следуют им и теряются при неподготовленном требовании их изменения. В отношениях с людьми проявляют задержку эмоционального развития, социальную незрелость, наивность.

При всех трудностях, их аутизм наименее глубок, он выступает уже не как защитная установка, а как лежащие на поверхности трудности общения – ранимость, тормозимость в контактах и проблемы организации диалога и произвольного взаимодействия. Отличие их в том, что они более, чем другие, ищут помощи близких, чрезвычайно зависят от них, нуждаются в постоянной поддержке и ободрении. В этом проявляется их типичная для любого аутичного ребенка негибкость и стереотипность.

Ограниченность такого ребенка проявляется в том, что он стремится строить свои отношения с миром только опосредованно, через взрослого человека. Вне освоенных и затверженных правил поведения эти обучающиеся очень плохо организуют себя, легко перевозбуждаются и становятся импульсивными. Потеряв связь со своим эмоциональным донором, переводчиком и упорядочивателем смыслов происходящего вокруг, такой ребенок останавливается в развитии и может регрессировать к уровню, характерному для обучающихся второй группы.

Психическое развитие таких обучающихся идет с более равномерным отставанием. Педагогическое обследование часто обнаруживает у них состояние пограничное между задержкой психического развития и умственной отсталостью. Характерны неловкость крупной и мелкой моторики, некоординированность движений, трудности усвоения навыков самообслуживания; задержка становления речи; медлительность, неровность в интеллектуальной деятельности, недостаточность и фрагментарность представлений об окружающем, ограниченность игры и

фантазии. В отличие от обучающихся третьей группы, достижения здесь больше проявляются в невербальной области, возможно в конструировании.

При адекватном коррекционном подходе эти обучающиеся дают наибольшую динамику развития и имеют наилучший прогноз психического развития и социальной адаптации. У этих обучающихся мы также встречаемся с парциальной одаренностью, которая имеет перспективы плодотворной реализации.

Тест «Выявление кулинарных предпочтений и потребностей»

1. **Ф.И. ребенка \_\_\_\_\_ возраст \_\_\_\_\_**
2. **Завтракает ли дома перед уходом в школу?**
  - да, каждый день
  - иногда не успевает
  - не завтракает
3. **Что берет для быстрого завтрака на перемене?**
  - яблоко
  - булочку
  - печенье
  - другое \_\_\_\_\_
  - ничего
4. **Ест ли на ночь?**
  - стакан кефира или молока
  - молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом)
  - мясо (колбасу) с гарниром
  - не ест на ночь
5. **Употребляет в пищу свежие овощи? Если да, то какие?**
  - всегда, постоянно
  - редко, во вкусных салатах
  - \_\_\_\_\_
  - не употребляет
6. **Употребляет в пищу свежие фрукты? Если да, то как часто и какие?**
  - каждый день
  - 2 – 3 раза в неделю
  - редко
  - \_\_\_\_\_
  - не употребляет
7. **Употребляет в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?**
  - всё употребляет ежедневно в небольшом количестве
  - ест иногда, когда заставляют
  - лук и чеснок не ест никогда
  - не употребляет
8. **Употребляет в пищу молочные и кисломолочные продукты?**
  - ежедневно
  - 2 раза в неделю
  - не употребляет
9. **Какой хлеб предпочитает?**
  - хлеб ржаной или с отрубями
  - серый хлеб

- хлебобулочные изделия из муки в/с
  - безглютеновый хлеб
  - не ест хлеб вообще
- 10. Рыбные блюда в рацион входят:**
- 2 и более раз в неделю
  - 1-2 раза в месяц
  - не употребляет
- 11. Какие напитки предпочитает?**
- сок, компот, кисель
  - чай, кофе
  - газированные
- 12. Гарниры в рационе бывают:**
- из разных круп
  - в основном картофельное пюре
  - макаронные изделия
- 13. Любит ли сладости?**
- все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляет их умеренно
  - пирожные, печенье, мороженое употребляет часто
  - может сразу съесть 0,5 кг конфет
  - не употребляет
- 14. Отдаёт чаще предпочтение:**
- постной, варёной или паровой пище
  - жареной и жирной пище
  - маринованной, копчёной
  - чипсам, сухарикам
  - фастфуду
- 15. Отличается ли рацион в течение недели разнообразием блюд?**
- да
  - нет
- 16. Если продукты, которые категорически не принимаете?**
- 
- 17. Почему?**
- 
- 18. Какие из них желательно добавить в рацион?**
- 
- 19. Самые любимые продукты?**
- 
- 20. Есть ли пищевая аллергия? Если да, то на что?**
-

## Правило тарелки

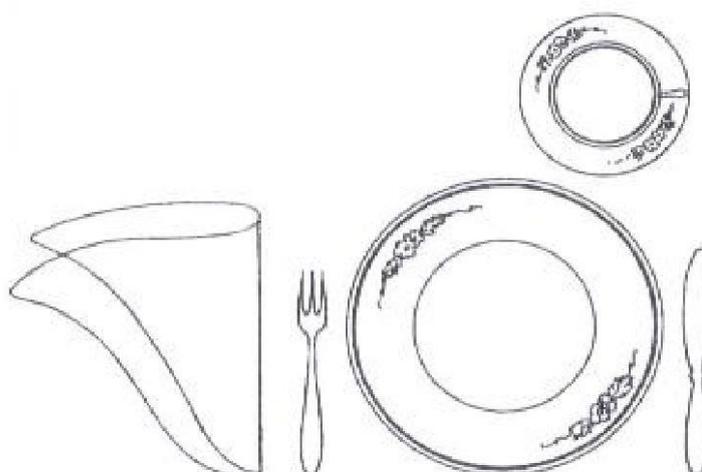
Суть метода: берут обычную тарелку диаметром 20-25 см и визуалью делят ее пополам. Затем одну из частей еще раз делим на две равных части. В итоге получаем 3 части: 1 большую и 2 равных поменьше. Каждую из частей заполняем по определенному принципу:

- 1 часть (половина тарелки) – овощная;
- 2 часть (1/4) – гарнир;
- 3 часть (1/4) – белковая.

Распределение пищи таким образом позволяет человеку получить максимальное количество основных макрокомпонентов в течение дня.



## Шаблон для сервировки стола к завтраку.



## Лист наблюдений за группой обучающихся с РАС, занимающихся в объединении «\_\_\_\_\_»

Параметр наблюдения \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_

Ф.И. ребенка	Незначительная положительная динамика	Наличие устойчивых положительных изменений	Значительный прирост в развитии	Примечание

#### Параметры наблюдения

- **коммуникативные навыки:** появление новых слов и выражений и/или невербальных средств, которые ребенок использует для достижения цели деятельности при общении и практике, идет на диалог с детьми и взрослыми;

- **ориентировочная деятельность:** проявляет самостоятельно интерес к предмету и/или деятельности, не отвергает новое;

- **целенаправленные действия:** старается сосредоточиться на задании, понимает и выполняет инструкции, действует по образцу и показу;

- **поведение:** отсутствует не желательное поведение, адекватно реагирует на замечание, отсутствуют напряжение, страх, двигательное беспокойство, речевые локаций;

- **бытовые навыки:** использует полученные знания, умения и навыки по самообслуживанию на занятии и дома.

**Контрольно-оценочный лист обучающегося объединения**

« \_\_\_\_\_ »

Ф.И.О. педагога \_\_\_\_\_

Ф.И. обучающегося \_\_\_\_\_

Оценочная шкала уровня усвоения программы ребенка с РАС

Параметры	Здоровье живет на кухне	Азбука здорового питания	Овощи на столе – здоровье в доме	Хлеб да крупы на здоровье лупи	Не разбивши яйца, яичницу не заделаешь	Молока в достатке и мы в порядке	Молока в достатке и мы в порядке	Был бы пирог, найдется и едок	Пей чай – удовольствие получи чай	Традиции русской кухни	Самостоятельно приготовленное блюдо
Усвоил ключевые понятия											
Выполняет инструкцию											
Обращается за помощью											
Соблюдает личную гигиену на кухне и т.д.											

Анализ и интерпретация данных предполагает оценку знаний, навыков и умений, полученных в процессе реализации АДОП, с учетом особенностей здоровья, индивидуальных особенностей и возраста обучающегося по заданным параметрам. Проводится простая балльная оценка (от 1 до 3 баллов), где:

1 балл - незначительная положительная динамика, невысокий уровень усвоения новых знаний, умений и навыков;

2 балла - наличие устойчивых положительных изменений, ребенок показывает средний уровень усвоения новых знаний, умений и навыков;

3 балла - значительный прирост в развитии, демонстрирует значительный скачок (относительно своих стартовых возможностей) в усвоении новых знаний, умений и навыков.

Параметры для проведения мониторинга, педагог подбирает сам, в соответствии с индивидуальными особенностями конкретного ребенка.

## **Игры и упражнения для установления эмоционального контакта с аутичным ребенком.**

Чтобы завоевать доверие ребенка, наладить с ним контакт, без которого невозможно проведение занятий, предлагается проводить игры.

### **Рекомендации по проведению игр**

- Если ребенок не включается в игру, – не настаивайте. Повторите попытку в следующий раз. Если ребенку понравилась игра, но он остается пассивным, не останавливайтесь, продолжайте осуществлять игровые действия. Следует радоваться самому минимальному участию ребенка в игре.

- Помните о том, что ребенка могут испугать те новые яркие впечатления, которые вы ему предлагаете. Поскольку невозможно предположить заранее, какое именно впечатление произведет на ребенка игра, будьте осторожны – предлагайте новое постепенно и маленькими порциями. Внимательно следите за тем, как реагирует ребенок, и при первых признаках тревоги или страха немедленно прекратите игру.

- Понравившаяся ребенку игра потребует некоторого количества повторений. Не противьтесь его просьбам повторять игровые действия вновь и вновь – ему необходимо время, чтобы “обжить” новые ощущения.

- Если ребенок чего-то очень захотел и старается выразить свое желание, постарайтесь найти адекватную возможность это желание удовлетворить. Чаще всего это желание обладать каким-либо предметом, совершать с ним определенные действия.

- Развивая сюжет игры, осторожно и ненавязчиво предлагайте различные варианты. Они будут зависеть от предпочтений ребенка, а также от вашей фантазии и педагогической интуиции.

#### 1. Игры с красками.

Для проведения игры потребуются: пищевые красители, пластиковые ложки, пять прозрачных стаканов. Стаканы расставляются в ряд на столе и наполняются водой, затем в них поочередно добавляют красители различных цветов. Обычно дети заворожено следят за тем, как «облачко» краски постепенно растворяется в воде. Можно разнообразить эффект и в следующем стакане развести краситель быстро, помешивая ложкой, – ребенок своей реакцией даст понять, какой из способов ему больше нравится.

#### Смешивание красок.

Для этого можно либо сливать воду разных цветов в один стакан, либо растворять в стакане с чистой водой поочередно несколько красок, получая новые цвета.

#### 2. Игры с крупами

Высыпьте гречневую крупу в глубокую миску. Опустите в нее руки

и пошевелите пальцами. Выражая удовольствие улыбкой и словами, предложите ребенку присоединиться: *Где мои руки? Спрятались. Давай и твои руки спрячем.*

Варианты:

- Спрячьте мелкие игрушки, зарывая их в крупу, а затем ищите;
- Пересыпьте крупу при помощи ложки из одной емкости в другую.

Пересыпайте в руках, обращая внимание ребенка на извлекаемый при этом звук;

- Если ребенок захочет рассыпать крупу – пусть это будет «дождь» или «град». Рассыпанную на полу крупу можно подмести.

### 3. Игры со звуками

- «Послушаем звуки кухни». Кухню наполняют разнообразные звуки. Обращайте на них внимание ребенка - прислушивайтесь вместе с ним к стуку ложки о стенки чашки, кипению воды в чайнике или кастрюле, работе миксера и т.д.

- «Постучим, погремим». Извлекайте разнообразные звуки из предметов: постучите ложками друг о друга, потрясите крупами в банке и т.д.

- «Найди такую же коробочку». Насыпьте в небольшие коробочки разные крупы (коробочек с одинаковой крупой должно быть по две). Потрясите коробочкой, привлекая внимание ребенка к звучанию, – пусть он найдет коробочку, звучащую так же. Количество пар коробочек можно постепенно увеличивать.

#### **«Лимон»**

**Цель:** формирование умения управления состоянием мышечного напряжения и расслабления.

**Описание:** психолог предлагает ребенку представить, что в правой руке у них лимон, из которого нужно выжать сок. Дети как можно сильнее сжимают правую руку в кулаке, затем расслабляют ее. Аналогичное упражнение выполняется левой рукой. Затем ребенок пьет воображаемый сок.

#### **«Месим тесто»**

**Цель:** формирование умения снятия психоэмоционального напряжения.

**Описание:** дети мнут тесто в руках, месят его, по желанию могут лепить из него различные фигурки.

#### **«Мороженое»**

**Цель:** формирование умения снятия психоэмоционального напряжения.

**Описание:** дети стоят, им предлагается поиграть в мороженое. Педагог: «Вы – мороженое. Вас только что достали из холодильника. Мороженое твердое как камень. Ваши ручки напряжены, ваше тело ледяное».

**План-конспект учебного занятия**  
**«Салат из овощей»**  
**(раздел «Овощи на столе – здоровье в доме»)**

**Тема занятия:** «Салат из овощей».

**Цель занятия:** формировать представление о салате «Винегрет» и способе его приготовления; коррекция пищевого поведения.

**Задачи занятия:**

**обучающая:** сформировать представление

- о пользе овощей;
- об основных видах салатов;
- о термической обработке овощей;
- о правилах приготовления и хранения салата «Винегрет»; научить

чистить и нарезать вареные овощи.

**развивающая:** способствовать формированию у учащихся устойчивого интереса к кулинарному искусству;

понимание важности соблюдения санитарно-гигиенических норм при приготовлении пищи;

развитие навыков правильного использования инструментов и посуды, умения работать в группе;

способствовать обогащению словарного запаса через введение в речь новых слов;

способствовать формированию интереса к новым продуктам, желанию их попробовать.

**воспитательная:** развивать умение соблюдать правила безопасной работы на кухне, слушать учителя;

содействовать созданию приятной, дружественной атмосферы, взаимовыручки и сотрудничества на занятии.

**Тип занятия:** сообщение новых знаний.

**Вид занятия:** практическое занятие.

**Методы обучения:** словесные, наглядный, практический.

**Материалы и оборудование:**

инвентарь для приготовления салата, продукты, стол для занятий кулинарией, электроплита, посуда и инвентарь для сервировки стола, рабочая одежда для учеников и педагога.

### **ХОД ЗАНЯТИЯ**

**Вводная часть, приветствие.**

*Учащиеся заходят в кабинет и становятся в круг.*

*Педагог приветствует ребят и родителей, напоминает свое имя, спрашивает: «Кто пришел на урок?» Называем детей по имени. Тот, кого назвали, поднимает руку или говорит «Я» (для неговорящих детей: прикладывает ладонь к груди).*

**Сообщение темы занятия.**

Послушайте стихотворенье:

Овощи спорили до хрипоты:

Кто же из них эталон красоты?  
«Я и румяна, и весела», -  
С милой улыбкой твердила свекла.  
Гордо кудрями тряхнула морковь,  
Даже нахмурила яркую бровь.  
Громко сказала, свеклу отодвинув:  
«Ты весела, а я - клад витаминов!»  
В спор их вмешаться рискнул огурец:  
«Я ль не красавец и не молодец?  
Я почти весь состою из воды,  
Так что напрасны все ваши труды».  
Только картофель в корзинке вздыхал.  
Он разговоры на кухне слышал:  
Вымоют овощи – скоро обед  
И приготовят из них **винегрет**.

Сегодня мы будем готовить винегрет – салат из вареных овощей.

#### **Актуализация знаний.**

Вы знаете, какие продукты входят в состав винегрета?

*Педагог раздает карточки с изображением овощей.*

Перед вами карточки с овощами, выберите только те продукты, которые могут входить в состав салата «Винегрет».

*Дети выбирают. Педагог проверяет, и, если надо, подсказывает.*

Все салаты обязательно заправляют. Заправка для винегрета – это подсолнечное масло.

#### **Работа по теме занятия.**

*Педагог предлагает всем надеть рабочую одежду и вымыть руки. Педагог и дети переходят к рабочему столу, где уже разложены овощи, сваренные заранее.*

Какие овощи нам понадобятся, мы уже уточнили. Овощи варенные. Как правильно надо сварить овощи для салата (*ответы детей*)? Да, для салата мы варим овощи не чищеными. Это позволяет сохранить больше витаминов в овощах. Их хорошо надо промыть, залить холодной водой и поставить вариться. Что бы проверить, сварились овощи или нет, их прокалывают вилкой: готовые овощи будут мягкими.

Как только овощи сварились, с них сливают воду и дают остыть. Остывшие овощи чистим. Нарезаем кубиками свеклу, картофель, морковь, соленые огурцы.

*Педагог показывает: как очистить и нарезать овощи.*

Пока чистим и нарезаем овощи, мы побеседуем. Для здоровья человеку необходимы овощи. Это незаменимый источник различных витаминов и минеральных веществ, клетчатки. Ежедневное употребление разнообразных овощей в пищу способствует правильному обмену веществ, предохраняет от болезней и укрепляет иммунитет.

Какие овощи вы знаете? (Ответы цепочкой)

Овощи очень разнообразны по вкусу и внешнему виду. Из них готовят очень много различных блюд, и чаще всего – это салаты. Их готовят из сырых и из вареных овощей.

Салат «Винегрет», который мы сегодня готовим, стал первым русским салатом, до него в традиционной русской кухне салатов не было. Само слово «Винегрет» пришло к нам из Франции и означает уксус.

*Нарезанные овощи раскладываем по разным тарелкам. Можно поставить тарелку с консервированным горошком.*

Теперь возьмите каждый по порционной тарелке и форму с прессом для салата. Установите форму в центре тарелки и снимите крышку. Теперь первым слоем уложите картофель и придавите крышкой. Следующий слой – соленые огурцы. Третьим слоем выкладываем морковь. Слегка солим. Последний слой – свекла. Поливаем салат неполной столовой ложкой масла. Можно добавить консервированный горошек. Придерживая крышкой, снимаем форму. Можно украсить салат веточкой укропа. Наш салат готов. Теперь накрываем на стол. Убираем рабочее место.

*Обучающиеся, под присмотром педагога, убирают рабочее место и сервируют стол. Рассаживаются и кушают. Если кто-то не любит или не пробовал какой-то овощ, то он может этот слой отложить.*

*После окончания приема пищи, дети убирают каждый за собой. Дежурный под присмотром педагога моет посуду.*

#### **Рефлексия деятельности. Итог занятия.**

Сегодня на занятии вы приготовили винегрет. Вы сами сварили, почистили и нарезали овощи, аккуратно оформили салат. Он выглядел красиво и аппетитно. Надеюсь, что дома вы будете помогать родителям в приготовлении и украшении салатов.

*Говорящие дети отвечают с визуальной подсказкой или самостоятельно. Тьютор (родитель) поощряет правильную реакцию.*

Наше сегодняшнее занятие подошло к концу. Ребята, я была так рада работать с такими умными, умелыми, талантливыми ребятами. До свидания! Желаю всем вам счастья!

#### **Схема приготовления салатов с вареными овощами.**



## Схема салата «Винегрет»



## Карточки овощи.

