

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

РАССМОТРЕНА
на заседании
педагогического совета
протокол от
29.08.2025 г., № 06

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБУДО «Центр дополнительного
образования «НеШкола»
от 29.08.2025 г., № 44

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа для детей с ОВЗ и инвалидностью
(с интеллектуальными нарушениями)
«ПоваренОК»**

социально-гуманитарная направленность

***Объем обучения: 72 часа
Срок реализации: 1 год
Возрастная категория: 7 – 17 лет***

Разработчик(и) программы:
Бронникова Елена Станиславовна,
педагог дополнительного образования

г. Губкин, 2025 г.

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

Приказ от «_30_» ____08____ 2024 №_48__, на основании решения педагогического совета от «_30_» ____08____ 2024 г. протокол № __05__

Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ПоваренОК» социально-гуманитарной направленности ориентирована на социокультурную реабилитацию детей с интеллектуальными нарушениями в возрасте 7-17 лет. АДОП «ПоваренОК» для детей с интеллектуальными нарушениями предоставляет им возможность попробовать себя в роли кулинара и сформировать навыки приготовления основных блюд.

Вопросы правильного питания и здорового образа жизни становятся все более актуальными в жизни современного человека. Изучение основ кулинарии, здорового образа жизни и рационального питания будет способствовать формированию у детей с интеллектуальными нарушениями определённых умений и навыков, необходимых во взрослой, самостоятельной жизни.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ПоваренОК» разработана на основе анализа литературы, 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».
7. Примерные адаптированные основные образовательные программы дошкольного образования, начального общего образования, основного

общего образования для обучающихся в соответствии с нозологическими группами <https://fgosreestr.ru/> .

Актуальность программы обусловлена социальным запросом общества на обеспечение реализации прав детей с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) и детей инвалидов на участие в программах дополнительного образования.

Индивидуально-дифференцированный подход позволяет сформировать 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, связанным с приготовлением пищи и ее подачей на стол, способствуют социальной адаптации и обеспечивает ему, в определенной степени, самостоятельность в быту.

Педагогическая целесообразность состоит в том, что дополнительная программа «ПоваренОК» позволяет просто, весело и доступно включить детей с нарушениями интеллекта в интересную для них продуктивную деятельность. В процессе занятий совершенствуется сенсорное развитие детей, активизируются все органы чувств (зрение, слух, обоняние, осязание), при этом раскрывается вся палитра ощущений и впечатлений, из которых складывается полноценный опыт приготовления пищи.

Направленность программы: социально-гуманитарная.

Особенности реализации программы.

Программа «ПоваренОК» имеет ряд особенностей, отличающих ее от программ подобной тематики:

- использование, фотографий, рисунков вместо текстовых рецептов позволяет детям с интеллектуальными нарушениями «читать» иллюстрации и распознавать отдельные элементы на картинке;
- фоторецепты с пошаговым алгоритмом приготовления блюд несут информацию, какие продукты и оборудование будут использованы;
- частое повторение одних и тех же действий помогает усвоить, закрепить и далее генерализировать кулинарные навыки детей;
- развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, с другими взрослыми), формирование навыков социально одобряемого поведения, максимальное расширение социальных контактов;
- учет актуальных и потенциальных познавательных возможностей, обеспечение индивидуального темпа обучения.

Целевая аудитория: обучающиеся 7-17 лет, с интеллектуальными нарушениями.

Язык обучения: русский.

Психолого-педагогическая характеристика учащихся с интеллектуальными нарушениями в возрасте от 7 до 11 лет:

Развитие детей с интеллектуальными нарушениями, хотя и происходит на дефектной основе и характеризуется замедленностью,

наличием отклонений от нормального развития, тем не менее, представляет собой поступательный процесс, приносящий качественные изменения в познавательную деятельность детей и их личностную сферу, что дает основания для оптимистического прогноза.

В структуре психики такого ребенка в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности. Относительно сохранной оказывается чувственная ступень познания – ощущение и восприятие. Моторная сфера детей с интеллектуальными нарушениями, как правило, не имеет выраженных нарушений. Наибольшие трудности обучающиеся испытывают при выполнении заданий, связанных с точной координацией мелких движений пальцев рук.

Дети с интеллектуальными нарушениями испытывают трудности самоконтроля поведения, нуждаются в постоянном внимании со стороны взрослого, направленного на регуляцию поведения.

Контакт с нормативно развивающимися сверстниками вызывает затруднения, потому что, как правило, у ребенка недостаточно опыта общения со здоровыми детьми. Имеются индивидуальные особенности эмоционально-волевой сферы, требующие учета при обучении (своеобразие реакции на ситуацию успеха и неуспеха в собственной и чужой деятельности, поведения при утомлении, недомогании, переживании, реакции на новизну и т.п.).

В зависимости от причин и симптомов выделяют несколько видов нарушения интеллекта (Приложение № 1). Такое деление является основным ориентиром психологической диагностики, представляя возможные степени и формы нарушений.

Реализация программы предусматривает **учет особых образовательных потребностей** адресной группы обучающихся, включая потребности в:

- практико-ориентированном, действенном характере содержания;
- доступности содержания познавательных задач, реализуемых в процессе обучения;
- систематической актуализации сформированных у обучающихся знаний и умений, и одобряемых обществом норм поведения; обучении их «переносу» в другие ситуации;
- позитивных средствах стимуляции деятельности и поведения обучающихся, демонстрации доброжелательного и уважительного отношения к ним;
- специальном обучении способам усвоения общественного опыта – умений действовать совместно со взрослым по показу, подражанию по словесной инструкции.

Уровень программы: ознакомительный.

Объём: 72 часа.

Срок освоения программы: 1 год, 36 недель.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа «ПоваренОК» рассчитана на обучение детей с интеллектуальными нарушениями в малых группах до 5 человек, что позволяет индивидуализировать обучение, исключить травматизм при обучении и использовании сложной бытовой техники, электроприборов, ножей. Обучение приготовлению простых блюд (бутербродов, салатов, несложных гарниров, супов, напитков) проводится в условиях, приближенных к домашней кухне, где имеются все необходимые электроприборы, оборудование, посуда и инвентарь.

Чтобы знать особенности пищевого поведения и рациона каждого ребенка, отсутствие/наличие у него аллергии на продукты и бытовую химию, при поступлении в объединение педагог проводит тестирование на выявление пищевой избирательности (Приложение № 2);

Освоение приёмов приготовления каждой группы блюд начинается с обсуждения иллюстраций (фоторецептов). Дискуссия «Почему именно этот?» обучает детей совершать адекватный выбор, выражать свою волю, договариваться. При этом сохраняется вариативность. Бутерброды могут быть с разными наполнителями, салаты-с разными фруктами и заправками и т.д. При определенной пищевой непереносимости, допустима замена одного или нескольких ингредиентов.

Далее ведется работа по усвоению алгоритма действий: определение наличия продуктов согласно рецептуре на кухне: найти шкаф, полку, сам продукт. Для этого пространство кухни должно быть четко структурировано.

Цель программы: формирование социально-бытовых навыков и коррекция пищевого поведения обучающихся с интеллектуальными нарушениями 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, обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии;

- развитие творческих способностей и эстетического вкуса;

- формирование общей культуры обучающихся;

- способствование социализации и адаптации обучающихся 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. Ребенок:

- 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;

- обучится контролировать свое поведение, проявлять усидчивость, целеустремленность;

- владеет доступными ему навыками самообслуживания и самостоятельности.

Учебный план

№ п/п	Разделы программы и темы занятий	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в адаптированную дополнительную общеобразовательную (общеразвивающую) программу «ПоваренОК». 2 ч.				
1.1	Вводное занятие. Кулинария – как наука и искусство	1	1	-	Беседа, наблюдение за поведением
1.2	Личная гигиена и санитария на кухне	1	1	-	Наблюдение за ориентировочной деятельностью
2	Здоровье живет на кухне. 8 ч.				
2.1	Кухонная посуда, виды, назначение, уход	2	1	1	Беседа, наблюдение за целенаправленными действиями
2.2	Бытовая техника на кухне, назначение, уход	2	1	1	
2.3	Столовая посуда, столовые приборы	2	1	1	Наблюдение за бытовыми навыками
2.4	Сервировка стола. Этикет за столом	2	1	1	Мониторинг усвоения раздела
3	Азбука здорового питания. 10 ч.				
3.1	Пирамида правильного питания Разнообразие продуктов питания	4	3	1	Беседа, наблюдение за ориентировочной деятельностью
3.2	Овощи и фрукты – лучшие продукты	2	1	1	
3.3	Всякому нужен и обед, и ужин	2	1	1	Наблюдение за поведением
3.4	Где и как мы едим	2	1	1	Мониторинг усвоения раздела
4	Овощи на столе – здоровье в доме. 8 ч.				
4.1	Первичная обработка овощей	4	1	3	Наблюдение за бытовыми навыками
4.2	Салат из овощей	2	-	2	Наблюдение за поведением
4.3	Овощной гарнир	2	-	2	Наблюдение за целенаправленными действиями
4.4	Горячее блюдо из овощей	2	-	2	Мониторинг усвоения раздела

5	«Хлеб да крупы на здоровье лупи» 10 ч.				
5.1	Бутерброды – простые и сложные	2	1	1	Беседа, наблюдение за коммуникативными навыками
5.2	Крупы. Приготовление каши	2	1	1	Наблюдение за целенаправленными действиями
5.3	Гарнир из круп	2	-	2	Наблюдение за поведением
5.4	Макаронные изделия	2	-	2	Наблюдение за бытовыми навыками
5.5	Запеканки из круп и макаронных изделий	2	-	2	Мониторинг усвоения раздела
6	«Не разбивши яйца, яичницу не сделаешь» 4 ч.				
6.1	Повседневные блюда из яиц.	2	1	1	Наблюдение за бытовыми навыками.
6.2	Блюда из яиц на праздничный стол.	2	-	2	Мониторинг усвоения раздела.
7	«Молока в достатке и мы в порядке» 6 ч.				
7.1	Блюда из молока	2	1	1	Беседа, наблюдение за коммуникативными навыками
7.2	Блюда из творога	2	-	2	Наблюдение за поведением
7.3	Молочные напитки	2	-	2	Мониторинг усвоения раздела
8	«Был бы пирог, найдется и едок» 6 ч.				
8.1	Приготовление песочного теста	2	1	1	Беседа, наблюдение за ориентировочной деятельностью
8.2	Приготовление бисквита	2	-	2	Наблюдение за коммуникативными навыками
8.3	Приготовление заварного теста	2	-	2	Мониторинг усвоения раздела
9	«Пей чай – удовольствие получай» 4 ч.				
9.1	Приготовление горячих напитков	2	1	1	Беседа, наблюдение за бытовыми навыками
9.2	Приготовление холодных напитков	2	1	1	Мониторинг усвоения раздела

10	Традиции русской кухни 10 ч.				
10.1	«Ши да каша – пища наша»	2	1	1	Беседа, наблюдение за ориентировочной деятельностью
10.2	«Что есть в печи все на стол мечи»	2	1	1	
10.3	Рождественский сочельник	2	1	1	Наблюдение за коммуникативными навыками
10.4	Масленица	2	1	1	
10.5	«Хлеб на стол – и стол престол»	2	1	1	Мониторинг усвоения раздела
11	Чаепитие «У самовара» 2 ч.				
11.1	Совместное чаепитие. Подведение итогов.	2	-	2	Мониторинг усвоения программы, представление самостоятельно выполненного десерта
	Всего:	72	25	47	

Содержание программы

1. Раздел «Введение в адаптированную дополнительную общеобразовательную (общеразвивающую) программу «ПоваренОК», 2 ч

1.1. Вводное занятие. Кулинария – как наука и искусство.

Теория: знакомство с содержанием программы, основные знания о кулинарии; история развития и расширение пищевого рациона человека; правила поведения в кабинете на занятии.

Текущий контроль: беседа, наблюдение за поведением.

1.2. Личная гигиена и санитария на кухне.

Теория: 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 познавательных интересов; обучающийся проявляет интерес к новым знаниям, изучая правила санитарии на кухне.

2. Раздел «Здоровье живет на кухне», 8 ч

2.1. Кухонная посуда, виды, назначение, уход.

Теория: классификация по назначению и применению кухонной посуды; инструменты и приспособления, которые используются при приготовлении еды, виды и применение.

Практика: рациональное размещение инструментов на рабочих местах, отработка приемов работы с инструментами, освоение навыков владения инструментами, правилами ухода за ними.

Текущий контроль: беседа, наблюдение за тем, как обучающийся демонстрирует целенаправленные действия по достижению результата (использование ножа, кастрюли и т. д.).

2.2. Бытовая техника на кухне, назначение, уход.

Теория: незаменимая крупная бытовая техника – плита и холодильник; мелкая бытовая техника, упрощающая работу на кухне; техника безопасности при работе с бытовой техникой.

Практика: освоение навыков работы на электроприборах, освоение правил ухода за бытовой техникой.

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

2.3. Столовая посуда, столовые приборы.

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

Практика: обучающиеся отрабатывают последовательность мытья посуды, следуя инструкции педагога (сортировка, удаление остатков пищи, мытье посуды моющим средством, полоскание, сушка).

Текущий контроль: наблюдение за освоением бытового навыка (мытьё

посуды), соблюдением последовательности операций и качеством их выполнения.

2.4. Сервировка стола. Этикет за столом.

Теория: основы сервировки и правила поведения за столом; способы сворачивания салфеток; правила поведения за столом.

Практика: сервировка стола к завтраку, обучающиеся расставляют под руководством педагога посуду на бумажный шаблон (Приложение № 3); освоение правил поведения за столом.

Промежуточный контроль: мониторинг усвоения раздела.

3. Раздел «Азбука здорового питания», 10 ч

3.1. Пирамида правильного питания. Разнообразие продуктов питания.

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).

Текущий контроль: беседа, наблюдение за ориентировочной деятельностью, к каким продуктам обучающиеся проявляют интерес.

3.2. Овощи и фрукты – лучшие продукты.

Теория: роль фруктов и овощей в обеспечении человека жизненно важными биологически активными веществами; растительная пища – это источник здоровья человека, молодости и красоты.

Практика: приготовление канапе из овощей, фруктов и ягод на свой вкус.

Текущий контроль: опрос, наблюдение за ориентировочной деятельностью, развитием познавательных интересов, за выполнением практической работы; обучающийся проявляет интерес к новым знаниям, сами составляют канапе из предложенных фруктов.

3.3. 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.

Текущий контроль: наблюдение за поведением, как обучающиеся реагируют на необходимость соблюдать режим питания.

3.4. Где и как мы едим.

Теория: правила гигиены во время еды вне дома, структура общественного питания, преимущество полноценного питания и вред питания «всухомятку», опасность испорченных продуктов.

Практика: посещение кафе, освоение правил поведения в общественном месте (как выбрать и заказать блюдо, этикет за столом).

Промежуточный контроль: мониторинг усвоения раздела.

4. Раздел «Овощи на столе – здоровье в доме», 10 ч

4.1. Первичная обработка 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: обучающиеся моют, чистят и нарезают овощи кружочками, соломкой, брусочками, кубиками, дольками и ломтиками; осваивают 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 обучающиеся реагируют на овощи, которые они не знают или не любят.

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», 10 ч

5.1. 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, каждый обучающийся нарезает один продукт, и для составления бутерброда обмениваются ими.

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

Текущий контроль: наблюдение за тем, как обучающиеся выстраивают диалог, чтобы попросить или предложить продукты друг другу.

5.2. Крупы. Приготовление каши.

Теория: пищевая ценность круп, технология приготовления каш; значение каши в рационе питания.

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. Макаронные 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», 4 ч

6.1. Повседневные блюда из яиц.

Теория: яйцо — как полезный продукт, богатый животным белком и витаминами; определение свежести 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», 6 ч

7.1. Блюда 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 обучающиеся ведут диалог от 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 (работают по технологической карте, вкл./выключение плиту 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», 6 ч

8.1. Приготовление песочного теста.

Теория: откуда к нам пришло тесто; технология приготовления различных видов теста; мучные изделия в домашних условиях; безглютеновые мучные изделия.

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.

8.2. Приготовление бисквита.

Практика: приготовление бисквита.

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

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

8.3. Приготовление заварного теста.

Практика: приготовление заварного теста.

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

Промежуточный контроль: мониторинг усвоения раздела.

9. Раздел «Пей чай – удовольствие получай», 4 ч

9.1. Приготовление горячих напитков.

Теория: значение напитков в питании человека; горячие напитки.

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.

Теория: полезные и вредные напитки, технология приготовления 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 «Традиции русской кухни», 10 ч

10.1. «Щи да каша – пища наша».

Теория: особенности национальной кухни в повседневной пище, основные продукты и блюда из них.

Практика: изготовление медовых пряников.

Текущий контроль: беседа, наблюдение за развитием познавательных интересов, за выполнением практической работы; обучающийся проявляет интерес к новым знаниям, выпекает медовые пряники, проявляет творчество.

10.2. «Что есть в печи все на стол мечи».

Теория: русское гостеприимство, особенности праздничного застолья.

Практика: роспись пряников.

Текущий контроль: беседа, наблюдение за развитием познавательных интересов, за выполнением практической работы; обучающийся проявляет интерес к новым знаниям, выполняет роспись пряников, проявляет творчество.

10.3. Рождественский сочельник.

Теория: 12 постных блюд – традиции рождественского застолья.

Практика: приготовление постного блюда.

Примерный перечень практических заданий: винегрет, голубцы с овощами и т.д.

Текущий контроль: наблюдение за коммуникативными навыками, как обучающиеся вместе разучивают и рассказывают калядки.

10.4. Масленица.

Теория: кулинарные традиции Масленицы.

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.

10.5. «Хлеб на стол – и стол престол».

Теория: значение хлеба в укладе русского народа, как его растили и производили; пословицы и поговорки о хлебе.

Практика: приготовление хлебобулочного изделия.

Примерный перечень практических заданий: булочки на дрожжевом тесте, пресные лепешки и т.д.

Промежуточный контроль: мониторинг усвоения раздела.

11. Раздел «Чаепитие «У самовара».

11.1. Совместное чаепитие

Практика: демонстрация детьми 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 «ПоваренОК»

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество часов в неделю	Количество учебных недель
1 год	сентябрь	май	2	36

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.

Основные методы обучения:

Наглядные:

- наблюдение, позволяющее обучающимся следить за развитием реальных событий, действий, явлений (показ педагогом способов и приемов приготовления определенных блюд; изменения цвета, консистенции продуктов при смешивании, дроблении, тепловой обработке и т. д);
- иллюстративные: различного рода иллюстрации в кулинарных книгах, фотографии готовых блюд, последовательности приготовления, схемы, визуальные подсказки;
- демонстрационные - демонстрация видеосюжета и мультфильма о поведении героев в чрезвычайной ситуации пожарной тревоги и аварийной ситуации на дороге, видеоурока шеф-повара и т.д.

Практические: тренировочные упражнения, помогающие овладеть навыком пользования кулинарными приспособлениями и инструментами (ножом, венчиком, скалкой и др.) При необходимости, в начале

упражнений используется прием «рука в руке», для создания алгоритма движения. Все упражнения комментируются педагогом и периодически повторяются.

Словесные: рассказ, объяснение, беседа (в том числе с элементами эвристической). Вопросы ставятся перед всей группой обучающихся. В случае отсутствия ответа вопросы упрощаются, формулировка может содержать скрытый ответ. Правильные ответы одобряются, неправильные – аргументируются и комментируются.

Игровые: дидактические игры с визуальной опорой, игры-аппликации, имитационные игры.

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 «ПоваренОК» 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>

- 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 «ПоваренОК» осуществляется с привлечением специалистов в области коррекционной педагогики, а также педагогических работников, освоивших соответствующую программу профессиональной переподготовки.

Так же возможно привлечение родителей в качестве помощников.

Формы контроля

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 обучающихся 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 обучающиеся самостоятельно готовят простой десерт на свой выбор, накрывают стол, принимают 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 обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

С учетом требований к обучающимся с интеллектуальными нарушениями, 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 позволяют ребенку с интеллектуальными нарушениями 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.

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

Практический (практическое выполнение заданий). Практические занятия для детей с интеллектуальными нарушениями 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 интеллектуальными нарушениями 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.

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 ребенка с интеллектуальными нарушениями 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 обучающимися с интеллектуальными нарушениями следует придерживаться следующих принципов:

- создавать максимально спокойную обстановку на занятии, поддерживать атмосферу доброжелательности;
- темп подачи материала должен быть спокойным, ровным, медленным, с многократным повтором основных моментов;
- не нужно требовать немедленного включения в работу, на каждом занятии обязательно вводить организационный момент, т. к. дети с интеллектуальными нарушениями с трудом переключаются с предыдущей деятельности;
- большой и сложный материал, необходимо разделять на отдельные части и давать их постепенно;
- в момент выполнения задания недопустимо отвлекать ребенка с интеллектуальными нарушениями на какие-либо дополнения, уточнения, инструкции, т. к. процесс переключения у них очень снижен;
- стараться облегчить образовательную деятельность использованием зрительных опор на занятии (схем, таблиц), но не увлекаться слишком, т.к. объём восприятия у детей с интеллектуальными нарушениями снижен;
- активизировать работу всех анализаторов (двигательного, зрительного, слухового, кинестетического), дети должны слушать, смотреть, проговаривать и т. д.;

- необходимо развивать самоконтроль, давать возможность самостоятельно находить ошибки у себя и у товарищей, но делать это тактично, используя игровые приемы:

- для концентрации рассеянного внимания необходимо делать паузы перед заданиями, интонацию и приемы неожиданности (стук, хлопки, музыкальные инструменты, колокольчик и т. п.).

- необходимо прибегать к дополнительной ситуации (похвала, соревнования, жетоны, фишки, наклейки и др.), использовать на занятиях игру и игровую ситуацию;

- все приемы и методы должны соответствовать возможностям детей с интеллектуальными нарушениями и их особенностям, дети должны испытывать чувство удовлетворённости и чувство уверенности в своих силах.

При разработке содержания занятий следует соблюдать требования:

1. 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.);

2. 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.

3. Работа с обучающимися проводится пошагово:

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

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

- 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. Далее отработанные задания обучающиеся выполняют сами, а новые отбатывают 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).

Воспитательная работа

Реализация программы «ПоваренОК» призвана способствовать решению целого ряда воспитательных задач. Воспитание является неотъемлемой частью процесса социализации, что особенно важно для детей с интеллектуальными нарушениями.

Цель воспитательной работы – формирование и развитие ответственной, духовно-нравственной личности с активной гражданской позицией.

Задачи воспитательной работы:

- организовать воспитательные мероприятия, направленные на формирование устойчивой гражданской позиции, развитие патриотизма и национального самосознания;
- организовать работу по формированию навыков здорового образа жизни;
- развивать коммуникативные навыки и формировать методы бесконфликтного общения;
- развивать творческую активность учащихся во всех сферах деятельности.

При планировании воспитательной работы педагогом учитываются традиционные, муниципальные, региональные, федеральные мероприятия, связанные с юбилейными и государственными датами.

Воспитательный процесс в объединении реализуется в ходе обучения и через систему различных мероприятий по модулям работы:

1. Мое здоровье - в моих руках

№ п/п	Содержание работы	Сроки проведения
1	Инструктаж по технике безопасности	сентябрь январь
2	Тематические беседы на тему: «Я здоровье берегу – сам себе я помогу!» «Губительная сигарета. Курить - здоровье убить» «В здоровом теле – здоровый дух!» «Витамины растут на грядке» «Здоровье – бесценный дар» «Спортивный калейдоскоп» «Будь здоровым, сильным, смелым» «Не мои сестрички вредные привычки»	1 раз в месяц (октябрь – май)
3	Конкурс листовок «Нет вредным привычкам!»	март
4	Конкурс комиксов «Суд над сигаретой»	апрель

2. Я- гражданин

№ п/п	Содержание работы	Сроки проведения
1	Мероприятие ко Дню народного единства	ноябрь
2	Акция «Письмо солдату»	февраль
3	Открытка Защитнику Отечества	февраль
4	Акция «Георгиевская ленточка»	май

3. Духовно-нравственное воспитание

№ п/п	Содержание работы	Сроки проведения
1	Творческая работа «Подарок учителю»	октябрь
2	Открытка ко Дню матери	ноябрь
3	Плакат «С праздником весны!»	март

Для создания целостной системы воспитания большое место отводится приобщению родителей к участию в жизни детского коллектива. Практика показывает, что положительное отношение родителей к занятиям дает хорошие результаты и, наоборот, - отрицательное отношение уменьшает возможности роста результатов ребенка. Общение педагога с родителями дает представление об обстановке в семье, о взаимоотношениях между родителями и детьми, помогает совместными усилиями исправить, если необходимо, отрицательные моменты.

В ходе реализации программы 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 должно быть наиболее полное развитие ребенка с учетом возрастных и личностных характеристик.

Список литературы

- 1.Гордеева И.В. Социализация и трудовая подготовка детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью в условиях школы интерната / Психолого-педагогические условия обучения, воспитания и социализации детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Материалы межрегиональной научно-практической конференции. Под ред. Л.Ф. Тихомировой, А.М. Ходырева, А.В. Басова. 2017. С. 127-133.
- 2.Зак Г.Г. Развитие коммуникативных умений у детей с умеренной и глубокой умственной отсталостью в процессе социально-бытовой деятельности // Специальное образование. 2010. № 1. С. 30-35.
- 3.Киселева, А. В. Формирование навыков самообслуживания и бытового труда у детей с особенностями психофизического развития / А. В. Киселева, Е. А. Шилович // Спеццальная адукацыя. – 2016. – № 1 (108). С 36-42.
- 4.Таболова Э.С., Говенко Ю.А. Содержание коррекционно-педагогической работы с детьми, имеющими особые образовательные потребности // Университетская наука. 2019. № 1 (7). С. 174-176.
- 5.Шагундокова Д.М. Формирование жизненных компетенций у умственно отсталых школьников в рамках воспитательной работы образовательного учреждения VIII вида // Коррекционно-педагогическое образование. 2016. № 2 (6). С. 35-41.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с интеллектуальными нарушениями

В дефектологии термином «интеллектуальные нарушения» обозначается стойко выраженное снижение познавательной деятельности ребенка, возникающее на основе органического поражения центральной нервной системы. Нарушение интеллекта не является психическим заболеванием, оно не лечится. В зависимости от степени нарушений можно добиться больших или меньших результатов.

Причины интеллектуальных нарушений заключаются в неправильном формировании или в поражении головного мозга на ранних этапах его развития: тяжелые инфекционные заболевания во время беременности, интоксикации, отравления, тяжелые дистрофические состояния при беременности, заражение плода паразитами, венерические заболевания, травматическое поражение плода или асфиксия, наследственность, резус-конфликт, хромосомные аномалии, фенилкетонурия (нарушение белкового обмена), менингиты и энцефалиты в раннем детстве.

Интеллектуальные нарушения у детей различают по тяжести и выраженности на три группы:

Дебильность - легкая степень, 75% от популяции олигофренов, уровень интеллекта по Векслеру 50-70

Имбецильность – средняя степень, 15% от общей популяции олигофренов, уровень интеллекта 20-50

Идиотия – тяжелая степень, 5% от популяции, уровень интеллекта меньше 20.

Особенности развития детей с интеллектуальными нарушениями.

У многих детей при данном заболевании наблюдаются нарушения в физическом развитии: дисплазии, деформации формы черепа и размеров конечностей, нарушение общей, мелкой и артикуляционной моторики, трудности формирования двигательных автоматизмов.

Внимание. У детей с нарушением интеллекта более, чем у их нормальных сверстников, выражены недостатки внимания: малая устойчивость, трудности распределения внимания, замедленная переключаемость. При олигофрении сильно страдает непроизвольное внимание, однако преимущественно недоразвита именно его произвольная сторона. Это связано с тем, что такие дети при возникновении трудностей не пытаются их преодолевать. Они, как правило, в этом случае бросают работу. Однако, если работа интересна и посильна, она поддерживает внимание детей, не требуя от них большого напряжения. Свойственно пассивное непроизвольное внимание с фиксацией не более 10- 15 минут, частая отвлекаемость, двигательное беспокойство, вялость, пассивность, возможны агрессивные реакции при настаивании на продолжении деятельности. Распределение внимания практически отсутствует.

Отмечается нетерпимость, выкрикивание, задавание вопросов, не касающихся определенной темы.

Ощущение и восприятие. Отмечается нарушение восприятия в целом по сравнению с нормально развивающимися детьми. Таким детям требуется значительно больше времени, чтобы воспринять предлагаемый им материал (картину, текст и т. п.). Замедленность восприятия усугубляется еще и тем, что из-за нарушенного интеллекта они с трудом выделяют главное, не понимают внутренние связи между частями, персонажами и пр. Эти особенности при обучении проявляются в замедленном темпе узнавания, а также в том, что учащиеся часто путают графически сходные буквы, цифры, предметы, сходные по звучанию звуки, слова и т. п. Отмечается также узость объема восприятия. Дети выхватывают отдельные части в обозреваемом объекте, в прослушанном тексте, не видя и не слыша иногда важный для общего понимания материал. Восприятием детей с интеллектуальными нарушениями необходимо руководить. Так, при предъявлении детям картины с изображением нелепых ситуаций (нелепость изображенного им понятна) не отмечается выраженных эмоциональных проявлений, подобных тем, которые наблюдаются у детей с нормальным интеллектом. Это объясняется не только различиями их эмоциональных реакций, но и пассивностью процесса восприятия. Они не умеют вглядываться, не умеют самостоятельно рассматривать, увидев какую-то одну нелепость, они не переходят к поискам остальных, им требуется постоянное побуждение. В учебной деятельности это приводит к тому, что дети без стимулирующих вопросов педагога не могут выполнить доступное их пониманию задание. Для детей этой нозологии характерны трудности восприятия пространства и времени, что мешает им ориентироваться в окружающем. Часто даже в 8-9 летнем возрасте эти дети не различают правую и левую сторону, не могут найти в помещении школы свой класс, столовую, туалет и т. п. Они ошибаются при определении времени на часах, дней недели, времен года и т. п. Значительно позже своих сверстников с нормальным интеллектом умственно отсталые начинают различать цвета. Особую трудность представляет для них различение оттенков цвета.

Память. Основные процессы памяти - запоминание, сохранение и воспроизведение - у детей с нарушением интеллекта имеют специфические особенности, так как формируются в условиях аномального развития. Они лучше запоминают внешние, иногда случайные зрительно воспринимаемые признаки. Труднее ими осознаются и запоминаются внутренние логические связи. У таких детей позже, чем у их нормальных сверстников, формируется произвольное запоминание. Слабость памяти проявляется в трудностях ее воспроизведения. Из-за непонимания логики событий воспроизведение носит бессистемный характер. Необходимо указать и на такую особенность памяти, как эпизодическая забывчивость. Она связана с переутомлением нервной системы из-за общей ее слабости. У этих детей чаще, чем у их нормальных сверстников, наступает состояние

охранительного торможения.

Речь. Характерным для детей с нарушением интеллекта является недоразвитие речи. Большинство начинают говорить после 4 лет. У таких детей страдают все стороны речи: фонетическая, лексическая, грамматическая. Отмечаются трудности звуко-буквенного анализа и синтеза, восприятия и понимания речи. В результате наблюдаются различные виды расстройства письма, трудности овладения техникой чтения, снижена потребность в речевом общении.

Мышление. Мышления является главным инструментом познания. Оно протекает в форме таких операций, как анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция. У детей с интеллектуальными нарушениями все эти операции недостаточно сформированы и имеют своеобразные черты. Так анализ предметов они проводят бессистемно, вычленивают лишь наиболее заметные части. Устанавливают обычно лишь такие зрительные свойства предметов, как величину, цвет. Не умеют выделять главное в предметах и явлениях. Некритичны. Не могут самостоятельно оценить свою работу. Как правило не понимают своих неудач. Чаще всего свойственно наглядно-действенное мышление. Нагляднообразное значительно снижено. Словесно-логическое отсутствует.

Особенности развития личности и эмоционально-волевой сферы детей с интеллектуальными нарушениями.

Особым образом идёт развитие эмоциональной сферы ребёнка с интеллектуальными нарушениями.

Во-первых, чувства такого ребенка долгое время не достаточно дифференцированы. В этом отношении он несколько напоминает малыша. Известно, что у очень маленьких детей диапазон переживаний невелик: они либо чем-то очень довольны, радуются, либо, напротив, огорчаются и плачут. У нормального же ребенка более старшего возраста можно наблюдать множество различных оттенков переживаний. Так, например, получение хорошей отметки может вызвать у него смущение, радость, чувство удовлетворенного самолюбия и т. д. Переживания ребенка с нарушением интеллекта более примитивны, полюсны - он испытывает только или удовольствие или неудовольствие, а дифференцированных тонких оттенков переживаний почти нет.

Во-вторых, чувства у этих детей часто бывают неадекватны, непропорциональны воздействиям внешнего мира по всей динамике. У одних детей можно наблюдать чрезмерную легкость и поверхностность переживаний серьезных жизненных событий, быстрые переходы от одного настроения к другому. У других детей (такие встречаются гораздо чаще) наблюдается чрезмерная сила и инертность переживаний, возникающих по малозначительным поводам. Так, например, незначительная обида может вызвать очень сильную и длительную эмоциональную реакцию. Проникнувшись «желанием куда-либо пойти, с кем-либо повидаться и т. д., ребенок не может затем отказаться от своего желания, даже если это стало нецелесообразным.

Проявлением незрелости личности такого ребенка является также и большое влияние эгоцентрических эмоций на оценочные суждения. Наиболее высоко ребенок оценивает тех, кто ему приятен, кто ближе к нему. Так он оценивает не только людей, но и события окружающей жизни—хорошо то, что приятно.

Слабость интеллектуальной регуляции чувств обнаруживается в том, что дети ничем не корректируют своих чувств сообразно ситуации, не могут найти удовлетворение какой-либо своей потребности в ином действии, замещающем первоначально задуманное. Они долго не могут найти утешение после какой-либо обиды, не могут удовлетвориться какой-либо, даже лучшей, вещью, которую им подобрали взамен похожей, разбитой или утерянной.

Слабость интеллектуальной регуляции чувств приводит также к тому, что у этих детей с опозданием и с трудом формируются так называемые высшие духовные чувства: совесть, чувство долга, ответственности, самоотверженности и т. д. Формирование высших чувств предполагает слияние чувств и мысли. Слабость мысли тормозит формирование этих высших чувств. Такие чувства могут быть воспитаны, у детей с нарушением интеллекта. Однако для этого должна быть проведена специальная воспитательная работа. Пока не воспитаны высшие чувства, по мере роста ребенка стихийно все большее место занимают элементарные потребности и, следовательно, эмоции.

Наряду с общим недоразвитием эмоциональной жизни у детей с нарушением интеллекта можно иногда отметить некоторые болезненные проявления чувств, о которых педагогу нужно знать и соответственно этому осуществлять квалифицированный психолого-педагогический подход к больному ребенку. Таковы, например, явления раздражительной слабости, заключающиеся в том, что в состоянии утомления или при общем ослаблении организма дети реагируют на все мелочи вспышками раздражения.

Эмоциональная незрелость характеризуется тем, что у этих детей отсутствует типичная для здорового ребёнка живость и яркость эмоций, характерны слабая заинтересованность в оценке, низкий уровень притязаний, повышенная внушаемость, отсутствие критики.

Присущая таким детям интеллектуальная недостаточность и скудный жизненный опыт затрудняют понимание и адекватное оценивание ситуаций, в которых они оказываются. Некоторые дети в незнакомой обстановке бегут, кричат, берут без спроса всё, что попадает на глаза, кривляются. Другие, напротив, молчат, испуганно смотрят по сторонам, прячутся за родителей, не вступают в контакт с врачом или педагогом.

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

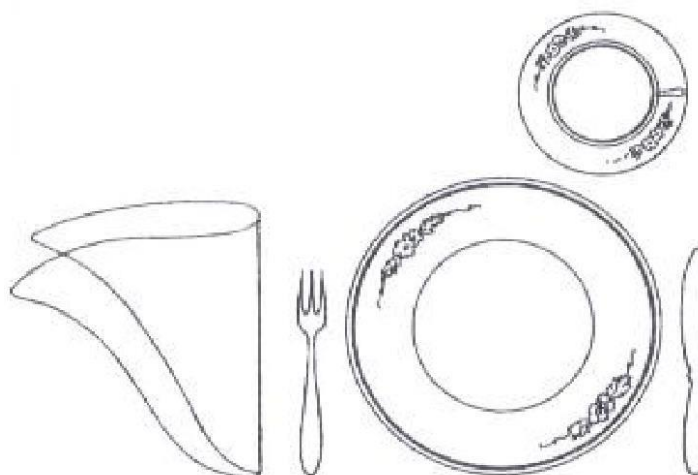
Суть метода: берут обычную тарелку диаметром 20-25 см и визуально делят ее пополам. Затем одну из частей еще раз делим на две равных части. В итоге получаем 3 части: 1 большую и 2 равных поменьше. Каждую из частей заполняем по определенному принципу:

- 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 интеллектуальными нарушениями, 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 локации;
- **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 интеллектуальными нарушениями

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 получай	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 контакта с ребенком с нарушением интеллекта.

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: педагог 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.

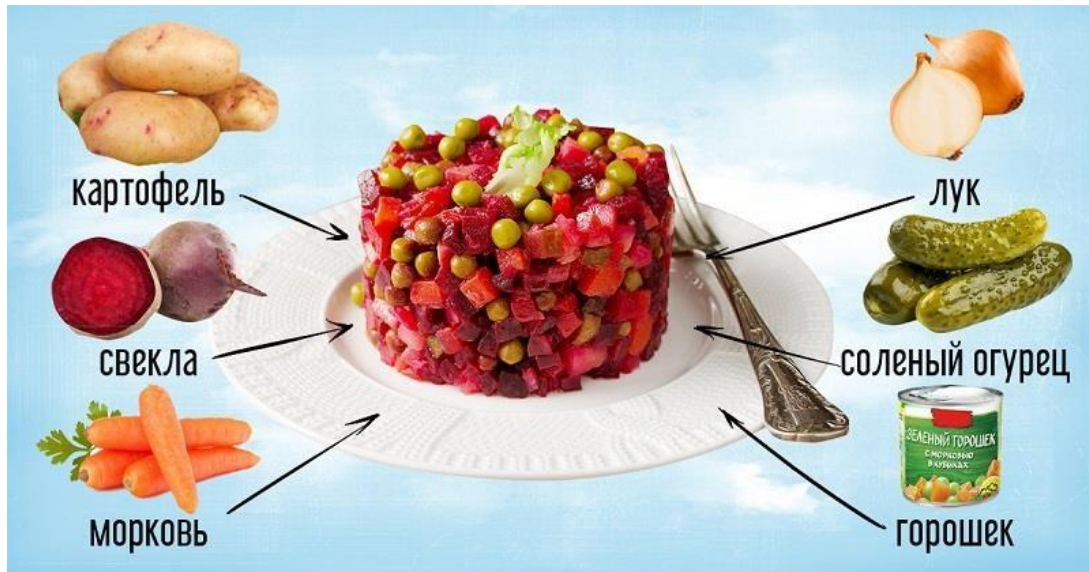
Говорящие дети отвечают с визуальной подсказкой или самостоятельно. Тьютор (родитель) поощряет правильную реакцию.

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.

