

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 задержкой психического развития)  
«Вкусные истории»**

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 «Вкусные истории» разработана для детей с задержкой психического развития, учитывает особенности их психофизического развития и индивидуальные возможности. Приоритетным направлением в работе с данной категорией учащихся является их социальная адаптация, коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы, а также формирование «позитивного поведения», через активное включение в различные виды деятельности.

Правильное пищевое поведение и формирование социально-бытовых навыков очень важны для каждого отдельного ребенка. Знакомство с различными продуктами, альтернативными заменителями и блюдами из них помогут обеспечить ребенку адекватное питание. Длительное, поэтапное, и целенаправленное обучение социально-бытовым навыкам ребёнка с ЗПР способствует их полному или частичному освоению, а тесное сотрудничество педагога и родителей даст наиболее положительный результат.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вкусные истории» 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 молодежи».

**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 ЗПР не только обрести относительную независимость и «познакомиться» с новыми продуктами, но принести практическую пользу, что немаловажно для дальнейшей самостоятельной индивидуальной трудовой деятельности несовершеннолетних, их профориентации.

**Направленность программы:** социально-гуманитарная.

**Особенности реализации программы.**

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

Образовательные потребности обучающихся с ЗПР требуют:

- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.);
- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР («пошаговом» предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);
- наглядно-действенный характер содержания образования;
- развитие познавательной деятельности обучающихся с ЗПР как основы компенсации, коррекции и профилактики нарушений;
- постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;
- необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
- постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;

- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
- 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 задержкой психического развития.

**Язык обучения:** русский.

**Психолого-педагогическая характеристика учащихся с задержкой психического развития в возрасте от 7 до 11 лет:**

- испытывают трудности самоконтроля поведения, нуждаются в постоянном внимании со стороны взрослого, направленного на регуляцию поведения ребенка;
- слабый интерес к взаимодействию со взрослым, с трудом вовлекаются в совместную деятельность, даже если эта деятельность интересна и доступна ребенку;
- контакт с нормативно развивающимися сверстниками вызывает затруднения или у ребенка нет (недостаточный) опыта общения со здоровыми детьми;
- наблюдается моторная неловкость, нарушена точность и координация движений кисти руки;
- повышенная утомляемость, требуется специальный режим чередования нагрузки и отдыха;
- быстро пресыщаются, теряют интерес к видам деятельности, связанным с направленностью программы обучения;
- имеют 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.);
- имеют индивидуальные особенности когнитивной сферы, требующие учета при обучении (недостаточность, дефициты компонентов познавательных процессов - памяти, внимания, мышления, воображения), влияющих на освоение данной программы;
- не сформированы виды детской деятельности (в соответствии с возрастом ребенка), влияющие на освоение программы.

В зависимости от причин и симптомов выделяют несколько видов задержки психического развития (Приложение № 1). Такое деление является основным ориентиром психологической диагностики, представляя возможные степени и формы нарушений. Решение об отнесении ребенка к определенной группе принимают специалисты и

прописывают в рекомендациях в ПМПК.

Учет рекомендаций ПМПК, психолого-педагогических особенностей учащихся с ЗПР и их особых образовательных потребностей определяет ряд **особенностей организации образовательного процесса**:

- обучение должно проходить индивидуально или в малых группах (3-5 чел.);
- практическая деятельность учащихся на занятиях преобладает над теорией (в соотношении 70% на 30%);
- чтобы знать особенностей пищевого поведения и рациона каждого ребенка с ЗПР, отсутствие/наличие у него аллергии на продукты и бытовую химию, при поступлении в объединение педагог проводит тестирование на выявление пищевой избирательности (Приложение № 2);
- определен оптимальный режим с учетом темпа деятельности и истощаемости ребенка с ЗПР. Занятие проводится с применением чередования видов деятельности, основанных на разных видах восприятия (зрительного, слухового), речевой деятельности. Предусмотрен перерыв между первым и вторым часом занятия, динамические паузы в середине каждого часа;
- формы контроля, способы оценки достижений учащихся с ЗПР, продуктов их деятельности, адекватны возможностям детей. Достижения учащихся рассматриваются с учетом их предыдущих индивидуальных достижений, без сравнения с достижениями нормально развивающихся сверстников;
- обучение предусматривает участие в конкурсах и фестивалях, что расширяет круг социальных контактов, жизненных событий учащихся, формирует стрессоустойчивость и адекватность переживаний удачи/неудачи.

**Уровень программы:** ознакомительный.

**Объем:** 72 часа.

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

**Форма обучения:** очная.

**Цель программы:** формирование социально-бытовых навыков и коррекция пищевого поведения обучающихся с задержкой психического развития 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 «Вкусные истории». 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



<b>5</b>	<b>«Хлеб да крупы на здоровье лупи» 10 ч</b>				
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
<b>6</b>	<b>«Не разбивши яйца, яичницу не сделаешь» 4 ч</b>				
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.
<b>7</b>	<b>«Молока в достатке и мы в порядке» 6 ч</b>				
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
<b>8</b>	<b>«Был бы пирог, найдется и едок» 6 ч</b>				
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
<b>9</b>	<b>«Пей чай – удовольствие получай» 4 ч</b>				
9.1	Приготовление горячих напитков	2	1	1	Беседа, наблюдение за бытовыми навыками
9.2	Приготовление холодных напитков	2	1	1	Мониторинг усвоения раздела

<b>10</b>	<b>Традиции русской кухни 10 ч</b>				
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
<b>11</b>	<b>Чаепитие «У самовара» 2 ч</b>				
11.1	Совместное чаепитие. Подведение итогов.	2	-	2	Мониторинг усвоения программы, представление самостоятельно выполненного десерта
	<b>Всего:</b>	<b>72</b>	<b>25</b>	<b>47</b>	

## **Содержание программы**

### **1. Раздел «Введение в адаптированную дополнительную общеобразовательную (общеразвивающую) программу «Вкусные истории», 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. 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», 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 «Вкусные истории»**

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.

#### ***При работе с детьми с ЗПР 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.

#### ***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 «Вкусные истории» 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 «Вкусные истории» осуществляется с привлечением специалистов в области коррекционной педагогики, а также педагогических работников, освоивших соответствующую программу профессиональной переподготовки.

Так же возможно привлечение ассистента (помощника), оказывающего обучающимся 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.

### **Формы контроля**

Реализация адаптированной дополнительной общеобразовательной программы «Вкусные истории » предполагает различные формы контроля промежуточных и текущих результатов.

#### ***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 ЗПР и рекомендациями ПМПК.

С учетом требований к обучающимся с ЗПР, 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 ЗПР 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 ЗПР. Необходима адаптация устной речи: избегать ироничных выражений, говорить ровным тоном и не слишком быстро. При успешном применении речи дети с ЗПР обучаются выполнять инструкции, задавать вопросы и давать ответы, расширяют словарный запас.

*Практический* (практическое выполнение заданий). Практические занятия для детей с ЗПР 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 ЗПР 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 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 обучающимися с ЗПР 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 ЗПР 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 ЗПР 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 ЗПР 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 ЗПР и их особенностям, дети должны испытывать чувство удовлетворённости и чувство уверенности в своих силах.

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 обучающимися 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 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 «Вкусные истории» призвана способствовать решению целого ряда воспитательных задач. Воспитание является неотъемлемой частью процесса социализации, что особенно важно для детей с ЗПР.

**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**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Сроки проведения</b>
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»	1 раз в месяц (октябрь – май)

	«Спортивный калейдоскоп» «Будь здоровым, сильным, смелым» «Не мои сестрички вредные привычки»	
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. Бабкина Н.В. Жизненные компетенции как неотъемлемая составляющая содержания образования детей с задержкой психического развития // Клиническая и специальная психология. 2017. Т. 6. № 1. С. 138-156.
2. Бабкина Н.В. Формирование сферы жизненной компетенции у детей с задержкой психического развития // Воспитание школьников. 2016. № 7. С. 45-53.
3. 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.
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 ЗПР школьного возраста по типам**

В современном значении под термином «задержка психического развития» понимается нарушение нормального темпа психического развития, когда отдельные психические функции (память, внимание, мышление, эмоционально-волевая сфера) отстают в своём развитии от принятых психологических норм для данного возраста.

В зависимости от причин и симптомов выделяют следующие виды задержки психического развития:

- задержка психического развития конституционального происхождения;
- задержка психического развития соматогенного происхождения;
- задержка психического развития психогенного происхождения;
- задержка психического развития церебрально-органического генеза

При задержки психического развития конституционного происхождения у детей эмоционально-волевая сфера находится на более ранней ступени развития. Затруднения в обучении, нередко наблюдаемые у этих детей в младших классах, связаны с незрелостью мотивационной сферы и личности в целом, наблюдается преобладание игровых интересов. ЗПР соматогенного происхождения обусловлена длительной соматической недостаточностью различного происхождения:

- хроническими инфекциями;
- аллергическими состояниями;
- врожденными и приобретенными пороками развития соматической сферы (например, сердца);
- детскими неврозами;
- астенией.

Все это может привести к снижению психического тонуса, нередко имеет место и задержка эмоционального развития, обусловленный рядом невротических наслоений - неуверенностью, боязливостью, связанными с ощущением своей физической неполноценности, а иногда вызванными режимом запретов и ограничений, в котором находится соматически ослабленный или больной ребенок. Такие дети - "домашние", в результате чего круг общения у них ограничен, у ребенка нарушаются межличностные отношения. Родители уделяют им больше внимания, ограждают от всех бытовых неурядиц (гиперопека родителей), и это все влияет больше на его состояние, чем сама болезнь.

Задержка психического развития психогенного происхождения связана с неблагоприятными условиями воспитания, препятствующими правильному формированию личности ребенка. Неблагоприятные условия среды, рано возникшие, длительно действующие и оказывающие травмирующее влияние на психику ребенка, могут привести к стойким сдвигам его нервно-психической сферы, нарушению сначала вегетативных

функций, а затем и психических, в первую очередь эмоционального развития.

При задержке психического развития церебрально-органического происхождения у детей имеется органическое поражение центральной нервной системы, но это органическое поражение носит очаговый характер и не вызывает стойкого нарушения познавательной деятельности.

**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

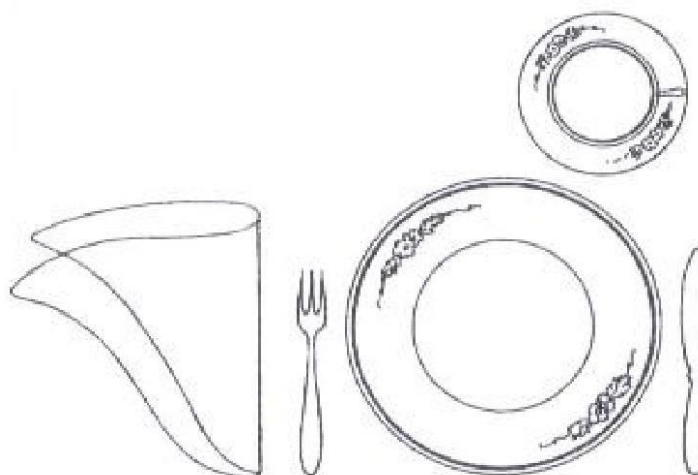
Суть метода: берут обычную тарелку диаметром 20-25 см и визуальнo делят ее пополам. Затем одну из частей еще раз делим на две равных части. В итоге получаем 3 части: 1 большую и 2 равных поменьше. Каждую из частей заполняем по определенному принципу:

- 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 ЗПР, 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 ЗПР

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 сделаешь	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 ЗПР.**

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.*

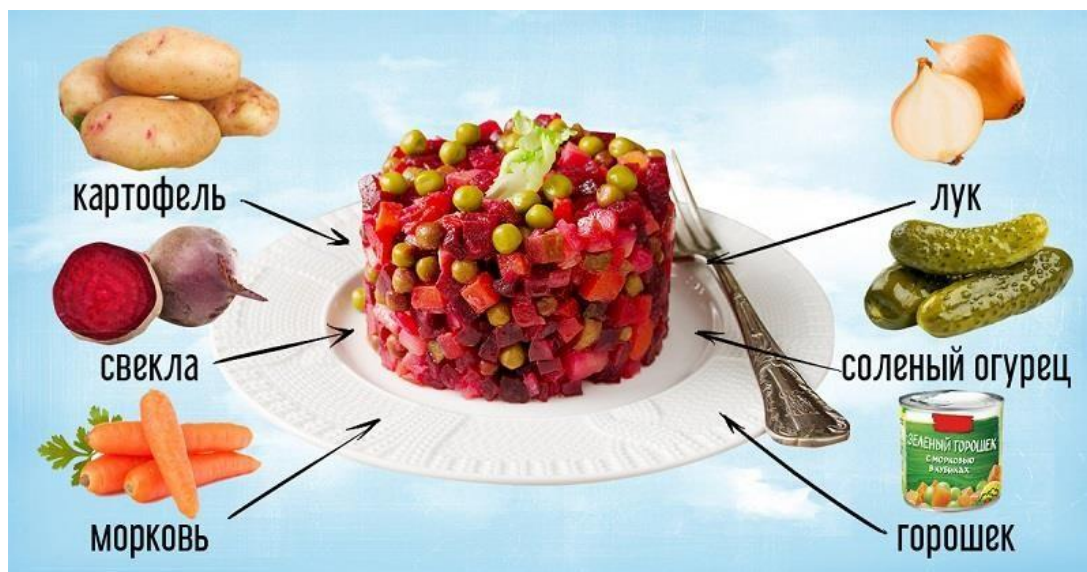
Наше сегодняшнее занятие подошло к концу. Ребята, я была так рада работать с такими умными, умелыми, талантливыми ребятами. До свидания! Желаю всем вам счастья!

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





## Схема салата «Винегрет»



## Карточки овощи.

