**Обобщение передового педагогического опыта**

**педагога дополнительного образования**

**МБОУ ДОД «ЦДОД» ЮНИТЭР»**

**Рузаевского муниципального района**

**Пихиенко Ольги Юрьевны**

***«Дополнительное образование как путь интеграции и социализации детей с ОВЗ в окружающем обществе»***

*«Никакое большое дело в жизни не делается без большого чувства.*

*Большое счастье – быть свидетелем детского восторга от собственных достижений, который ты и сам ещё не забыл».*

**Л. С. Выготский.**

**1.Обоснование актуальности и перспективности опыта. Его значение для совершенствования учебно-воспитательного процесса.**

Очень часто мы, педагоги, задаем себе вопрос: «Как правильно и гармонично развивать детей?» Насколько мы уверены в том, что все наши усилия не пропадут даром и наши маленькие воспитанники, когда повзрослеют, станут успешным в жизни? Мы всегда получаем то, во что верим. Верим не на словах, а в душе. Мы получаем то, что чувствуем, что знаем в глубине своего сердца.

За каждым ребёнком признаётся право на получение образования, отвечающего его потребностям и полноценно использующего возможности развития. Это обуславливает важнейшие инициативы и ориентиры новой образовательной политики. Современные требования, которые предъявляются к теории и практике образования, актуализируют проблему поиска наиболее эффективных методов и приемов коррекционно-развивающей работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья, путей совершенствования организации, содержания и методик их обучения и воспитания.

В новых социально-экономических условиях нашего общества остро и актуально встал вопрос о приоритетном значении обучения и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья, их социализации и развитии. Об этом свидетельствует ряд нормативных документов Министерства образовании и науки Российской Федерации.

Важнейшей задачей модернизации системы образования является обеспечение доступности качественного образования, систематическое повышение уровня профессиональной компетентности педагогов коррекционно-развивающего обучения, а также создание условий для достижения нового современного качества общего образования.

Одним из направлений модернизации образования выступает инклюзивное образование. Федеральный закон «Об образовании в РФ» определяет инклюзивное образование как обеспечение равного доступа к образованию для всех обучающихся с учетом разнообразия, особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей (статья 2, п. 27 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»).

Инклюзивное образование — процесс развития общего образования, который подразумевает доступность образования для всех, в плане приспособления к различным нуждам всех детей, что обеспечивает доступ к образованию для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Понятие «дети с ограниченными возможностями» охватывает категорию лиц, жизнедеятельность которых характеризуется какими–либо ограничениями или отсутствием способности осуществлять деятельность способом или в рамках, считающихся нормальными для человека данного возраста.

Перемещение ребенка из специального учреждения в массовое общеобразовательное должно быть целесообразным, обоснованным и эффективным для всех участников образовательного процесса. Важное значение в ходе организации инклюзивного образования имеет психолого-педагогическое сопровождение, а также развитие способности детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) к коммуникации и взаимодействию со сверстниками и толерантное отношение последних к одноклассникам с ОВЗ.

Получение детьми с ограниченными возможностями здоровья образования является одним из основных и неотъемлемых условий их успешной социализации, обеспечения их полноценного участия в жизни общества, эффективной самореализации в различных видах профессиональной и социальной деятельности.

В связи с этим обеспечение реализации права детей с ограниченными возможностями здоровья на образование рассматривается как одна из важнейших задач государственной политики не только в области образования, но и в области демографического и социально-экономического развития Российской Федерации».

Поэтому, работая в системе дополнительного образования в должности педагогом дополнительного образования, я выбрала для обобщения опыта тему: ***«Дополнительное образование как путь интеграции и социализации детей с ОВЗ в окружающем обществе»***

Главная задача учреждений дополнительного образования и семьи состоит в том, чтобы научить такого ребенка быть здоровым. Занятия вместе со здоровыми детьми и их родителями помогут развитию коммуникативных способностей, социальной адаптации и развитию творческих возможностей.

**2. Условия формирования ведущей идеи опыта, условия возникновения, становления опыта.**

Необходимым и решающим условием успешной социализации, введения в культуру, развития социального опыта ребенка с ограниченными возможностями здоровья наряду с освоением им академических знаний является создание адекватного образовательного пространства с учётом принципов инклюзии.

Инклюзия в образовании – это следующая ступень развития нашего общества, подразумевающая постепенное изменение системы образования в целом и основывающая, прежде всего, на необходимости реализации потенциала личности каждого ребёнка вне зависимости от его стартовых возможностей. Ценность каждого человека не зависит от его способностей и достижений. Главное право каждого ребёнка – право на полноценное детство, сочетающее в себе эмоционально комфортное состояние и полноценное психофизическое развитие. Важнейшая потребность ребёнка – быть принятым, понятым, признанным. Дети подсознательно надеются на то, что их поймут и примут всякими: в любом состоянии, в каждом своём проявлении. Конечно, легко и просто принять воспитанника, когда достоинства превалируют над некоторыми недостатками. Гораздо сложнее принять особого ребёнка. В основе успеха коррекционно-развивающей работы с особыми детьми – принятие, а в основе принятия – безусловная любовь к детям. И только в этом случае особенность не будет восприниматься как недостаток.

Дети должны иметь возможность и содержательное основание полностью доверять педагогу. Они уверены в том, что педагог никогда не ошибается. Так оно и должно быть. Нельзя лишать их такой возможности. И какая большая радость для педагога – завоевать доверие Маленького Человека! Профессиональная обязанность педагога – самому возвращаться в детство и заново переживать эти прекрасные моменты!

Социально-позитивная деятельность обучающихся с ОВЗ в системе дополнительного образования детей, в первую очередь, ориентирована на создание ситуации успеха для воспитанника, имеющего ограниченные возможности здоровья (ОВЗ). В самом деле, обучение и воспитания такого ребенка во многом затрудняется по причине того, что с ранних лет он воспринимает окружающий мир в большей степени как агрессивную, враждебную среду, что порождает его стремление «спрятаться», уйти в сторону. Преодолеть такую «защиту» даже опытному педагогу бывает крайне непросто. Проект инклюзивного образования, активно развивающийся в наши дни, характеризуется слишком стремительным «вхождением» ребенка, имеющего ограниченные возможности здоровья, в мир более здоровых сверстников. И часто к такому взаимодействию обе стороны оказываются в равной степени не готовы. И причина не в отсутствии специальных условий или организации средового пространства образовательного учреждения. Эту проблему решить можно и нужно.

Для детей, которые по состоянию здоровья, не могут посещать ДОУ и обучаться в общеобразовательных учреждениях и спец. учреждениях, (т.к. отсутствует на территории нашего района) на базе ЦДОД «ЮНИТЭР» с согласования с зам. главного врача по детству и родовспоможению Рузаевской ЦРБ, была создана группа детей кратковременного пребывания с ограниченными возможностями здоровья и развития «Надежда, которой руководят педагоги Центра Пихиенко Ольга Юрьевна и Живайкина Наталья Васильевна Прием осуществляется на основе личного заявления родителей, занятия проводятся в первой половине дня и в присуствии родителей. Причиной отказа в приеме может служить отсутствие вакантных мест и противопоказания медицинских работников. Группа осуществляет свою деятельность на основе плана работы, утвержденного директором Центра.

Занятия осуществляется по расписанию, утвержденному директором Центра. Начало учебного года - 1 сентября. Окончание учебного года - 31 мая.

Занятия проходят на основе авторской Комплексной дополнительной общеобразовательой программы (дополнительной общеразвивающей программы) «Надежда». Авторы программы: Дёрина А.В.- зам. директора по УВР Центра и педагог дополнительного образования - Пихиенко О.Ю.

**Особенностью комплексной дополнительной общеобразовательной программы (дополнительной общеразвивающей программы) «Надежда»** заключается в постоянном заинтересованном и ответственном диалоге с семьей. Родители получают информацию от меня, рекомендации, пожелания. Групповые и индивидуальные консультации для родителей значительно повышают эффективность образовательной и воспитательной деятельности.

**Цель программы** – создание условий для социализации детей с отклонениями в развитии, адаптация к жизни, интеграция в общество и формирование психологического базиса для полноценного развития личности каждого ребенка.

**Задачи:**

- обеспечить индивидуальный подход к воспитанию и обучению ребенка с отклонением в развитии с учетом особенностей конкретных нарушений, в соответствии с рекомендациями специалистов;

- коррекция нарушенных функций, недостатков эмоционального и личностного развития;

- создание ситуации успеха в учебной деятельности, формирующей чувство удовлетворенности, уверенности в себе и радости обучающегося;

- стимулирования познавательного интереса многообразием приемов занимательности (иллюстрацией, игрой, занимательными упражнениями

Программа состоит из четырех блоков: двух обучающих, одного развивающего и досугового. Обучающий блок включает совокупность образовательных областей, которые нашли свое отражение в подпрограммах: «Я открываю мир», «Учимся говорить». Развивающий блок представлен подпрограммой: «Растем здоровыми». Досуговый блок включает в себя перечень мероприятий и занятий, организацию досуга обучающихся путем вовлечения их в массовые мероприятия различного уровня.

В Центредля детей с ОВЗ созданы все необходимые условия для развития личности. К формам занятий, применяемым в работе с детьми данной категории, относятся интегрированные формы, индивидуальные встречи, групповые специализированные занятии. Также обеспечивается психологическая поддержка членов семьи. Для формирования духовно-нравственного мировоззрения осуществляется тесное сотрудничество с настоятелем Храма Николая Чудотворца о. Григорием (проведение праздников, бесед, оказание спонсорской помощи)

Реализация образовательной программы в группе предполагает использование следующих приемов коррекционного воздействия на эмоциональную и познавательную сферу детей с отклонениями в развитии:

- игровая деятельность (способствующая развитию умения общаться друг с другом);

- физическое воспитание (развития общей и мелкой моторики, коррегировать физическое развитие и двигательный аппарат);

- изобразительная деятельность (лепка, аппликация);

- психогимнастика и релаксация (позволяющих снять мышечные спазмы и зажимы, особенно в области лица и кистей рук).

- формирование элементарных математических представлений (дочисловой период)

В современном обществе родителям не всегда удается уделять достаточно времени своим детям. Поэтому программой предусмотрено привлечение родителей к событиям в жизни детей. Участие в мероприятиях (экскурсиях, конкурсах, походах выходного дня) родителей вместе с детьми, способствует формированию общих интересов, пробуждает эмоциональную и духовную близость, что приводит, в конечном итоге, к положительному результату.

**3.Теоретическая база опыта.**

Программа  разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон  N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Примерные требования к программам ДОД (Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 № 06-1844)

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008);

### - Постановление об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей;

-Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении, утвержденное постановлением Правительства РФ от 12.09.2008г. № 666;

- "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях" СанПиН 2.4.1.3049-13.

Комплексная дополнительная общеобразовательная программа (дополнительная общеразвивающая программа) «Надежда» составлена на основании программ: Дмитриева Т.П., Сабельниквоа С.И., Хотылева Т.Ю. «Разработка и реализация индивидуальной образовательной программы для детей с ОВЗ в начальной школе», Москва, 2012 г., «Адаптированная образовательная программа для обучающихся с ОВЗ», Хабаровский МР, 2013 г., «Индивидуально ориентировочная коррекционно-развивающая программа обучения на дому «Особый ребенок», автор – педагог-психолог МОУ «Темниковская средняя общеобразовательная школа №1» Темниковского муниципального района Бондарчук С.В., «Человек и его здоровье» О. Ю. Пихиенко; программа по дошкольному воспитанию кафедры коррекционной педагогики и специальных методик МГПИ им. М. Е. Евсевьева.

**4. Технология опыта. Система конкретных педагогических действий, содержание, методы, приемы воспитания и обучения.**

Программа скорректирована с учетом интеллектуальных, физических возможностей ребёнка, мною разработаны дидактическое и методическое сопровождение программы, что особенно важно в работе детьми с ограниченными возможностями здоровья. Ребенку необходимо осознать свои возможности и определиться: «это я делаю, это я могу», а также принять помощь взрослого человека в саморазвитии и самообразовании.

Ребёнок не ограничен во времени, он в своем темпе может усваивать материал в соответствии со своим уровнем развития и природообразующими способностями.

Работа с ребенком строится не с учетом возраста, а с учетом того, на каком уровне развития он находится.

Большое значение отводится разнообразию форм и приемов, используемых на занятиях, ввожу новые для ребенка виды и объекты деятельности.

Все занятия имеют гибкую структуру, разработанную с учетом возрастных особенностей обучающихся и степени выраженности дефекта. Занятия строятся на основе принципов интегрирования (включение элементов музо-, изотерапии), системности и преемственности.

Индивидуальное занятие строится следующим образом:

I. Разминка: психологический настрой на занятие.

II. Пальчиковая гимнастика: работа с орехами, карандашами, пуговицами, зернами, пальчиковые игры.

III. Дыхательная гимнастика: надувание мыльных пузырей, мини-этюды «Насос и шар» и т. д.

IV. Индивидуальная работа.

V. Прощание.

Каждое занятие должно давать ребенку радость, веру в свои силы, поэтому недопустима жестокая регламентация деятельности детей, эмоциональное и волевое подчинение их взрослому. Для того чтобы ребенок нормально развивался в социальном плане, обучение должно быть максимально гуманизированно.

**Формы методы проведения занятий:**

**Формы:**

* занятия;
* экскурсии;
* наблюдения;
* дидактические игры;
* чтение специальной литературы;
* сюжетно-ролевые игры;
* простейшие физиологические опыты;
* моделирование;
* самостоятельное наблюдение;
* викторины,
* творческая и практическая деятельность.

**Методы:**

* педагогическое наблюдение;
* оценка образовательно-творческой деятельности воспитанников;
* беседы, опросы;
* привлечение родителей к совместной работе с детьми.

Интегрированный подход даёт возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребёнка.

    На каждом возрастном этапе педагоги  решают  разные задачи развития и их роль должна гибко меняться. В одних  случаях задачи программы будут решены успешнее только с помощью взрослого – прямое обучение. В других  педагог создаю специальную среду и ситуации для познавательной активности ребенка, организую его познавательно- исследовательскую деятельность.

Комплексная дополнительная общеобразовательная программа (дополнительная общеразвивающая программа) «Надежда» связана с такими образовательными областями как: «Физическая культура», «Безопасность», «Коммуникация», «Социализация», «Чтение художественной литературы», «Познание», «Художественное творчество»

Методологическая позиция обуславливает чрезвычайно бережное отношение к ребенку как саморазвивающейся личности, уважение к его индивидуальности, принятие его таким, каков он есть. При этом меняется и позиция педагога: он теперь не транслятор знаний, которые ему требуется вложить в память детей, а помощник, проводник каждого ребенка в саморазвитии и самовоспитании личности.

**Принципы и подходы к формированию программы.**

- Принцип гуманизма – признания самоценности личности.

- Принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка.

-Принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики, при этом имеет возможность реализации в массовой практике дошкольного образования).

- Принцип природосообразности, который предполагает, что определять содержание, выбирать формы, средства образования, стиль взаимодействия с каждым ребенком необходимо на основе целостного знания о ребенке (его физиологических, психических особенностей, состояния физического здоровья, социально-нравственных представлений).

- Принцип дифференциации, который позволяет организовать воспитание и обучение  детей по уровню развития, состоянию здоровья (физического, психического), возрастным особенностям,   интересам и творческому потенциалу.

- Принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей.

- Принцип культуросообразности, который реализуется в ходе воспитания детей, как на общечеловеческих культурных ценностях, так и на ценностях, присущих региональной культуре и данному социуму.

- Принцип разумного «минимума» (соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности, что позволяет решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»).

- Принцип решения программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов.

Детям с ОВЗ часто свойственна эмоциональная неуравновешенность. Она может выражаться не только в резкой смене и неадекватности реакций, но и в неловких беспокойных движениях, прерывистой речи и т.п. Чтобы помочь таким детям, проводятся игровые упражнения, направленные на достижение мышечного расслабления.

Иногда ребенок ленится, по этой причине отказывается от выполнения задания со словами «Я не знаю, я не умею». В то же время при участии взрослых ему под силу сделать то, что ему предложено. Наша совместная задача: сделать обучение интересным, радостным и вместе с этим развивающим.

При общении с детьми, имеющими трудности в обучении, особое внимание обращается на качество речи педагога, поскольку от этого зависит качество восприятия учебного материала детьми. Речь должна быть небыстрая, размеренная, состоящая из коротких и ясных по смыслу предложений, эмоционально выразительной. Мастерство педагога состоит в том, чтобы научиться обыгрывать всевозможные отклонения от запланированного занятия и инциденты, не нарушая технической последовательности, делать эти отклонения, элементами занятия, включая их в развитие темы, но никогда не делать их причиной замечаний ребенка.

**5.Анализ результативности.**

Комплексная дополнительная общеобразовательная программа (дополнительная общеразвивающая программа) «Надежда» апробирована на базе МБОУ «ДОД «ЦДОД «ЮНИТЭР» Рузаевского муниципального района и работает на протяжении 4-х лет. Результаты диагностической работы указывают на то, что в процессе обучения ребенка по данной программе наблюдается значительная положительная динамика в развитии и усвоении программного материала.

Учитывая специфику речевого развития, обусловленную интеллектуальным дефектом, чрезвычайно важно создавать специальные условия, способствующие более полному овладению обучающимися с дефектами способами речевого общения, развитию понимания речи, обогащению словарного запаса и грамматического строя речи. Следует также проводить специальную работу по коррекции недостатков произношения, нарушений голоса.

В ходе реализации Комплексной дополнительной общеобразовательной программы (дополнительной общеразвивающей программы) «Надежда» создаются условия для социализации детей с отклонениями в развитии, адаптации к жизни, интеграции в общество и формирование психологического базиса для полноценного развития личности каждого ребенка.

  Положительная динамика развития ребенка, прогресс в освоении, комплексной дополнительной общеобразовательной программы (дополнительной общеразвивающей программы) «Надежда», формирование социальной компетентности – важнейшие показатели нашей эффективной работы.

***Приведу несколько примеров:***

Обучающиеся с ОВЗ - Фомкин Влад, Голдобин Даниил, Маврин Андрей, Акимова Виктория, Изосимов Максим, Ефимов Илья активно участвуют в мероприятиях и награждены дипломами Международного детского экологического форума «Зеленая планета», дипломами 8 Международного творческого фестиваля детей с ограниченными возможностями здоровья «Шаг навстречу», дипломами международного фестиваля детского творчества «Звезды нового века», являются призерами Республиканского конкурса «Защитим лес», победителямиРеспубликанского конкурса «Подари улыбку», победителями муниципальных конкурсов «Вторая жизнь отходов» и «Дорога безопасности».

За 4 года работы решением медицинской комиссии разрешено посещение  МБОУ Рузаевки и Рузаевского района-16 обучающимся «Надежды, двум - решением медицинской комиссии разрешено посещение вспомогательной школы в г. Саранск. Это и есть результат той социально-позитивной деятельности организация дополнительного образования детей  с детьми с  ОВЗ, в процессе которой они социализировались и адаптировались  в обществе сверстников.

В Центре с детьми проводятся различные мероприятия, праздники: «Откуда к нам приходит хлеб», «Зимующие птицы», «Праздник Светлой Пасхи», «Секреты правильного питания» и др. Конспект одного из таких мероприятий приведен в наглядном приложении п.8. Эти мероприятия способствуют сплочению коллектива родителей, воспитанников и педагогов, а также социальному развитию детей с ОВЗ и их включению в коллектив.

Положительная динамика развития ребенка, прогресс в освоении, комплексной дополнительной общеобразовательной программы (дополнительной общеразвивающей программы) «Надежда», формирование социальной компетентности – важнейшие показатели эффективной работы педагогов.

**6. Трудности и проблемы при использовании данного опыта.**

Каждый человек проходит свой уникальный путь от зачатия до рождения: уникальный калейдоскоп факторов и их взаимодействия. Сочетание этих случайных и закономерных событий формирует особенность личности ребёнка, его отношение к окружающему миру. Детям с ограниченными возможностями здоровья очень важно вовремя быть принятыми, понятыми, увиденными, услышанными. В рамках инклюзивного подхода к образованию особых детей решающее значение отводится именно доступности этого образования. Для каждого малыша достижение, прежде всего, состоит в том, что он может делать, чем в том, чего он не может. Основные проблемы возникают при попытке преодолеть барьер между ребенком, имеющим ограниченные возможности здоровья, членами его семьи и обществом, лишенным конкретного недуга. Система школьного образования при этом является более жесткой системой, так как сама организация школьного обучения предполагает следования обязательному ряду правил, помогающих педагогу выстроить отношения по принципу «учитель – класс». Но процесс объединения одноклассников, в числе которых находятся дети с ОВЗ в единую, цельную общность детей происходит иначе. Дети остро и непосредственно реагируют на «непохожесть» другого, и при малейшем изменении отношения взрослого к такому ребенку, начинается изоляция и отторжение «гадкого утенка». В системе внешкольной работы эта проблема решается двумя способами. Во - первых, сама организация дополнительного образования предполагает иное, индивидуальное взаимодействие педагога и воспитанника. Во-вторых, в процессе занятий допускается и активно приветствуется присутствие любого из членов семьи детей с ОВЗ. Ощущая реальную поддержку взрослого, у ребенка возникает комфортное восприятие окружающего пространства, снижается тревожность и страх. Это в большей степени способствует максимальному раскрытию возможностей воспитанника, так как преодолевать барьер социализации в процессе занятий уже не требуется.

На современном этапе развития общества и системы образования важно понять и принять необходимость включения всех детей в образовательное пространство. Реализация возможности полноценно проживать каждый день жизненного пути - это показатель успешности реализации инклюзивного обучения и воспитания детей с особыми образовательными потребностями. Цель педагога – оказать своевременную всестороннюю помощь особому ребёнку, которая даёт возможность проживать полноценную жизнь, радоваться каждому моменту, мечтать о будущем, строить планы и целенаправленно воплощать их рядом и вместе со своими сверстниками.

**7.Адресные рекомендации по использованию опыта.**

Свой материал я разместила на сайтах:

[http://nsportal.ru/pikhienko-olga-yurevna](http://www.schoolrm.ru/a_redirect.php?href=http%3A%2F%2Fnsportal.ru%2Fpikhienko-olga-yurevna)

www.schoolrm.ru/ schools \_ruz/uniterruz

**8.Наглядное приложение.**

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей

«Центр дополнительного образования детей «ЮНИТЭР»

Рузаевского муниципального района

Конспект интегрированного занятия для детей с ограниченными возможностями здоровья

**«*Секреты правильного питания*»**

Подготовила и провела

Пихиенко О. Ю.-

педагог дополнительного образования

МБОУ ДОД «ЦДОД «ЮНИТЭР»

Рузаевского муниципального района

Рузаевка, 2015

*Тема:* **«Секреты правильного питания».**

*Девиз:* **«Правильное питание - залог здоровья».**

*Цель:*

*-*дать обучающимся представление о роли правильного здорового питания в жизни человека.

*Задачи:*

-познакомить с секретами здорового питания;

-продолжить формирование навыка получения информации обучающимися с по­мощью различных источников, в том числе и компьютеров;

-создать содержательные и организационные условия для развития у воспитанников высокой концентрации внимания, скорости восприятия и переработки инфор­мации, культуры речи, способности активизировать информацию с помощью логики.

Современные образовательные технологии: здоровьесберегающие, игровые, информационно-коммуникативные, проектные, инновационные (контрольно-измерительные материалы), проблемное обучение.

*Оборудование:*

* программированные карточки-задания, предназначенные для организации самостоятельной работы обучающихся совместно с родителями и для выявления уровня усвоения учебно­го материала;
* рабочие листы;
* тесты;
* компьютер с мультимедийным программным обеспечением;
* CD-диск.

*Демонстрационный материал:*

-выставка рисунков о здоровой пище;

-учебный плакат «Пирамида здорового питания»;

-свежие и мороженые фрукты, ягоды и овощи;

-кисломолочные продукты.

Занятие проводиться совместно с родителями обучающихся с ОВЗ, творческого объединения «Надежда».

1. ***Вступительное слово.***

*Педагог:*

Здоровый образ жизни - это не только зарядка, закаливание, занятие спор­том, а еще питание, потому что «мы - это то, что мы едим». Эта поговорка кратко отражает суть проблемы. Клетки нашего организма образуются из питательных веществ, полученных с пищей. Если пища содержит все минеральные и органи­ческие вещества, необходимые нашему организму, то человек всегда будет здо­ров. Проблемы излишнего веса, нервных заболеваний, различных кожных высы­паний, заболеваний желудочно-кишечного тракта возникают только у тех, кто питается неправильно. Наше занятие будет проходить поэтапно.

***II. Основная часть.***

*I этап* **«Секреты правильного питания».**

*Педагог:*

Правильное питание - это условие здоровья, неправильное приводит к бо­лезням.

Чтобы правильно питаться, нужно выполнять два условия: умеренность и разнообразие. Очень хорошо говорили древние: *«Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить».*

Если говорить о разнообразии пищи, ни один продукт не дает всех питатель­ных веществ, необходимых для поддержания здоровья. Одни продукты дают на­шему организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мед, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают строить организм и сделать его еще более сильным (творог, рыба, мясо, яйца, орехи). А третьи - фрукты и овощи содержат много витаминов и минеральных веществ, которые е помогают орга­низму, расти и развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы).Чтобы понять, что разрушает здоровье, а что укрепляет, проведем игру. У каждой команде на столе по 16 одинаковых карточек. Первой команде нужно вы­брать 8 полезных продуктов, второй - 8 неполезных продуктов.

*Полезные продукты Неполезные продукты*

Рыба Чипсы

Кефир Пепси

Геркулес Фанта

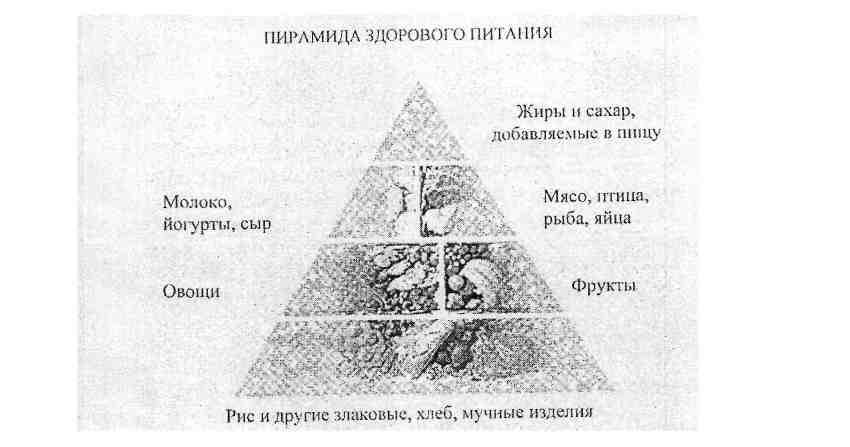
Подсолнечное масло Жирное мясо

Морковь Торты

Лук «Сникерс»  
Капуста Шоколадные конфеты

Яблоки, груши Сало

Вот и подошли к этапу занятия: составление пирамиды здорового питания. Выяс­ним, какие продукты составляют основу правильного питания.



*II этап.* **«Информационный блок».**

*Педагог:*

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье чело­века на 10% зависит от социальных условий, на 15% - от факторов, связанных с наследственностью, на 8% - от условий медицинского обслуживания, на 7% - от климатических условий и на 60%) здоровье человека зависит от его образа жизни, поэтому так важно самим заботиться о своем здоровье, правильно питаться, по­купать продукты в магазинах.

*III этап* **«Деловая игра».**

Обучающимся предлагается выбрать магазин, в котором они хотели бы работать: «Наши друзья - овощи», «Молочные берега».

Попробуйте рассказать о своих товарах так, чтобы ни один человек не ушел без покупки. *{Каждая группа совместно с родителями представляет свой проект такого магазина).*

*IV этап* **«Анкетирование».**

*Педагог:*

Следующий этап работы тестирование. Попробуем о себе узнать по-больше: правильно ли мы питаемся?

У вас на столе лежат опросники. Вам нужно на них ответить. Родители помогают детям, зачитывают тесты, и совместно отвечают на вопросы.

*1. Употребляете ли вы в пищу свеклу, морковь, капусту?*

а) Всегда, круглый год -5 баллов.

б) Иногда, когда заставляют -2 балла.

в) Никогда - 0 баллов.

*2. Сколько раз в день вы едите?*

а) 4-6 раз - 5 баллов.

б) 3 раза - 3 балла.  
в) 2 раза - 0 баллов.

г) 8-7 раз, когда захочу - 0 баллов.

*3. Вы употребляете в пищу овощи и фрукты?*

а) Ежедневно, несколько раз - 5 баллов.

б) 2-3 раза в неделю - 3 балла.

в) Очень редко - 1 балл.

г) Никогда - 0 баллов.

*4. Когда и что вы едите на ночь?*

а) Мясо с гарниром в 9 часов - 1 балл.

б) Кашу молочную в 9 часов - 2 балла.

в) Стакан кефира или молока в 9 часов - 5 баллов.

г) Ем, когда захочу и что захочу, до 11 часов - 0 баллов.

*5. Употребляете ли вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп!*

а) Иногда петрушку и укроп в супе или в салате - 1 балл.

б) Лук и чеснок не ем никогда - 0 баллов.

в) Все это употребляю ежедневно в небольшом количестве - 5 баллов.

г) Ем иногда, или когда заставляют - 2 балла.  
Дети на листочках пишут 1а, 26, Зв и т.д.

*(Диспут с гостями и родителями во время анкетирования).*

*V этап* **«Блок познания»**

- Какой мудрости учат эти пословицы?

* Хороший повар стоит доктора.
* Ешь, да не жирей - будешь здоровей.

*•* Лук семь недугов лечит, а чеснок семь недугов изводит.

**Викторина**

* Почему людям с пониженным уровнем зрения рекомендуют употреблять в пищу морковь?
* Чем полезна облепиха?
* Очень вкусные плоды И полезные они. Много жира, витаминов, Как питательны они! Ядра ели в шоколадке, Скорлупа - краситель яркий. Угадай-ка поскорей:

Что за плод мы рвем с ветвей! (Орех)

• Каким лекарственным действием обладают плоды ореха?

• Овощ этот очень крут!

Убивает всех вокруг. Помогут фитонциды От оспы и чумы. И вылечить простуду Им тоже можем мы. (Лук)

* От каких болезней вы лечитесь соком лука?
* Почему при эпидемиях чумы и оспы перед дверью и внутри дома развеши­вали гирлянды, связки из лука и чеснока?
* Эти резные листочки лечат сердечко и почки. Улучшают аппетит, боль прогонят, где болит. Быстро смывают веснушки, и лысины нет на макушке. (Петрушка)
* В бордовых корнеплодах лекарство от запоров. Давление понижает, и кровь оздоровляет. салат - от ожиренья. А сок - от воспаленья. (Свекла)

Итоги анкетирования.

*Педагог:*

Если вы набрали 13-15 баллов, то вы достаточно употребляете в пищу ово­щей и фруктов, у вас правильный режим питания.

Если вы набрали 9-12 баллов, то это означает, что вы не занимаетесь своим здоровьем, едите, когда придется и что придется. Но у вас дома об этом заботит­ся кто - то другой, так что вы достаточно правильно питаетесь.

0-9 баллов. Вам нужно задуматься о своем питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее вы этим займетесь, тем лучше будет ваше здоровье.

*VI этап.* **Игра « Меню».**

*( Воспитанник читает стихотворение Б.Заходера « Повара».)*

Как легко приготовить обед!

Ничего в этом трудного нет.

Это проще простого:

Это раз - и готово!

(Если мама готовит обед).

Но бывает, что некогда маме,

И обед себе варим мы сами,

И тогда

(Не пойму, в чем секрет!) -

Очень трудно готовить обед.

*Педагог:*

Приготовить обед - дело непростое и довольно хлопотное.

У каждого из вас на столе перечень блюд, обеспечивающих сбалансирован­ный рацион питания. Каждая группа с помощью экспертов и родителей должна составить ме­ню, включающее завтрак, обед, полдник и ужин. Помните о том, что это должно быть меню для ребёнка, включающее в себя продукты из разных стилей пита­ния. Список продуктов:

1. салат из капусты и моркови; 9) винегрет;
2. пирожки; 10) вареный картофель;
3. жареная рыба; 11) отварная говядина;
4. борщ; 12) хлеб;
5. блины; 13) сыр;
6. чай; 14) колбаса;
7. гречневая каша; 15) кисель.
8. кисломолочные продукты;

Каждая группа составляет меню и вывешивает его на доску.

*Педагог:*

А сейчас эксперты оценят вашу работу и назовут оптимальный вариант ра­ционального питания.

***-****Эксперты.*

**'**

В целом меню составлено правильно. А это значит, что мы поработали сего­дня не зря.

*(Чтение и обсуждение учащимися стихотворения С.Михалкова « Про девочку, которая плохо кушала».)*

Раз бабулю Люсю посетила внучка,

Крохотная девочка, милая Варюшка.

Бабушка от радости накупила сладостей,

Вкусный суп сварила, свежий сок открыла.

- Кушай, Варечка, скорей - будешь крепче, здоровей,

Вырастишь такая - умная, большая,

Глазки будут меткими, зубки будут крепкими.

- Скушай суп, котлетки, йогурт и еще сырок.

- Не хочу, бабулечка, выпью только сок.

Снова бабушка хлопочет, угодить малышке хочет:

- Сырнички, тефтели, блинчики, пельмени.

Морщит Варя носик - есть она не хочет.

- Не сердись, бабуля, ты готовишь очень вкусно,

Но компот, конфеты, мороженое - это главная еда,

Остальное все продукты - ерунда!

Расскажите, дети, Варе, что же с ней произойдет,

Если будешь кушать Варя лишь конфеты и компот?

*VII этап.* « **Рекомендации врача».**

*Помощник санитарного врача.*

Современная наука о питании придерживается следующих принципов ра­ционального питания: умеренность, разнообразие, режим. Это и есть сбалансиро­ванное питание, способствующее нормальному развитию организма, развитию здоровья, высокой умственной и физической работоспособности, сопротивляе­мости вредным факторам среды. Его основа - пищевой рацион, режим и условия приема пищи. Это означает количество, время приема пищи, распределение су­точного рациона в течение дня, интервалы между едой и время, которое на нее затрачивается. Здоровому человеку надо есть 4 раза в сутки: завтрак, обед, полд­ник, ужин.

*(Реклама традиционного стиля питания.)*

Ребята, мера нужна в еде,

Что не случиться нежданной беде,

Нужно питаться в назначенный час,

В день понемногу, но несколько раз.

Этот закон соблюдайте всегда,

И станет полезною ваша еда!

Надо еще про калории знать,

Чтобы за день их не перебрать!

В питании тоже важен режим,

Тогда от болезней мы убежим!

Плюшки, конфеты, печенье, торты -

В малых количествах детям нужны.

Запомни, ребенок, простой наш совет:

Здоровье одно, а второго-то нет.

*VIII этап.* «Смак». *Педагог:* Сегодня играли и дети, и приглашенные. Настала игра для педагогов.

Цель передачи «Смак»: научить быстро и хорошо готовить.

Что у нас имеется для приготовления: овощи и фрукты.

* Морковь - пурьхкя (на мордовском языке). «Глаза - зеркало души» (Л.Толстой) Улучшает зрение ( витамин А), придает коже гладкий и здоро­вый вид.
* Свекла - якстерепс. Очищает организм, снимает усталость, улучшает рабо­ту кишечника, печени.
* Капуста - капста. Ее рекомендуют есть ежедневно, для улучшения пищева­рения, для работы желудка.
* Редька - репс. Стимулирует работу желудка, печени.
* Вареная курица - пал - . диетическое мясо. Содержит белки, жиры, много цинка, селена, витамины Bl, B6, В12.
* Гранат влияет на состав крови. Назначают людям при малокровии. Профи­лактика авитаминоза.
* Яблоко употребляют в свежем виде, мороженном, сушеном, компоты, ва­ренье.

Заправить это блюдо можно маслом подсолнечным, оливковым, а так же малока­лорийным майонезом. Очень полезно витаминами блюдо готово к употреблению. Давайте придумаем название приготовленному салату: «Витаминный», «Полез­ный», «Вулкан» (похож по внешнему виду), «Дружба» - «Ладяма» (на мордов­ском языке).

*III Заключение.*

*Педагог:*

Питание - очень приятный процесс. Человек получает массу удовольствия от удовлетворения чувства голода и от вкусовых ощущений. Но строя свой раци­он, нужно помнит о следующих правилах:

* ежедневно употреблять 1-2 стакана молока или кисломолочных продуктов, творог (30-50 г) или сыр (5-10 г или 10-20 г через день);
* ограничить употребление соли и заменить поваренную соль на йодирован­ную;
* сочетать в рационе сливочное масло с растительным (подсолнечным, куку­рузным, соевым, оливковым и др.) до 10-15г в день;
* ограничить употребление сахара, конфет (особенно шоколадных), шокола­да, жирных тортов и пирожных;
* широко использовать в питании рыбу и морепродукты,
* ежедневно включать в свой рацион мясо или рыбу (лучше нежирных сор­тов);
* стремиться использовать в своем питании не колбасы, сосиски, сардельки, а блюда их натурального мяса;
* широко использовать в питании все доступные овощи, фрукты, ягоды, а также соки;
* стремиться к ограничению в рационе воздушной кукурузы, чипсов, сухих завтраков, прохладительных напитков, хот-догов, гамбургеров и других форм «фаст-фуда».

Воспитанник.

**Человеку нужно есть**

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться.

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть.

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

*В конце занятия участникам. родителям и гостям было предложено пройти в фитобар, где были приготовлены различные целебные напитки.*

*Планируемые результаты*

Занятие творческого объединения «Надежда» на тему: «Секреты правильного питания» предусматривает вос­питательные, обучающие и оздоровительные задачи. Считаю, что воспитатель­ный аспект очень важный. Его целью является воспитание в человеке привычки правильно питаться, так как правильное питание является основой здорового об­раза жизни. Для растущего организма очень важно рациональное питание. Оно должно обеспечивать поступление в организм веществ, идущих на формирование новых клеток, и возмещать энергетические траты организма, способствовать нормальному физическому и психическому развитию детей, повышать сопротив­ляемость организма к инфекционным заболеваниям, улучшать работоспособ­ность.

**Используемая литература:**

1. В.В.Балабанова, Т.А. Максимцева, «Предметные недели в школе: биология, экология, здоровый образ жизни», 2001г.
2. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. «Школа докторов Природы, или 135 уроков здоровья (1-4 классы)». Изд.2-е, испр. и доп.-М.: ВАКО,2005,208с.-(Мастерская учи­теля).

Т.Н. Захарова и др., «Формирование здорового образа жизни у младших школьников». - Волгоград: Учитель,2007.-174 с