Методическое обеспечение организации образования обучающихся с нарушениями зрения в дистанционном формате

**Сценарий занятия для обучающихся с нарушениями зрения по коррекционному курсу «Социально-бытовая ориентировка» в 5 классе на тему «Культура питания. Режим питания, и правила приема пищи»**

**Цель:** расширение знаний о культуре питания и здоровом образе жизни.

**Задачи**

*Коррекционно-образовательные:*

1. Учить соблюдать правила приема пищи и культуру поведения за столом.
2. Раскрыть понятия режим питания, правила приема пищи.

*Коррекционно-развивающие:*

1. Развивать высшие психические функции (внимание, память, мышление).
2. Расширять активный словарь обучающихся по вопросам культуры и режима питания.
3. Развивать умение взаимодействовать в группе одноклассников, с учителем.

*Коррекционно-воспитательные:*

1. Воспитывать правильное отношение к питанию.
2. Прививать культуру поведения за столом у обучающихся.
3. Воспитывать личность, знающую и соблюдающую порядок и правила приема пищи.

**Универсальные учебные действия (УУД)**

*Познавательные УУД:*формирование уменияадекватно использовать информационно-познавательную и ориентировочно-поисковую роль зрения; овладение компенсаторными способами познавательной деятельности.

*Регулятивные УУД:* развитие навыка различать способ и результат действия; совершенствование умения использовать регулирующую и контролирующую функцию зрения и сохранных анализаторов в бытовой и учебной деятельности.

*Коммуникативные УУД:* развитие умения задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; развитие умения адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

**Планируемые результаты**

*Личностные результаты:*сформированность ответственного отношения к организации самостоятельной жизни, качественному выполнению социально-бытовой и социально-коммуникативной деятельности.

*Метапредметные результаты:* умение использовать информационно-познавательные и поисково-ориентировочные функции зрения и сохранных анализаторов; владение навыком различать способ и результат действия, использовать контролирующую и регулирующую функции сохранных анализаторов в бытовой и учебной деятельности; умение задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром, использовать речевые средства для решения коммуникативных задач.

*Предметные результаты: иметь* представления о культуре поведения за столом, режиме питания и правилах приема пищи; владеть навыком соблюдения культуры питания.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап | Слова учителя | Слова обучающихся | Методический комментарий |
| 1.Организационный | **Приветствие**  **(слайд 1)**  - Здравствуйте, ребята!  - Начинаем наше занятие. | - Здравствуйте! |  |
| 2.Основной | **Актуализация знаний:**  **(слайд 2)**  - На предыдущих занятиях мы говорили с вами о продуктах питания и о том, как их готовить. Давайте вспомним названия основных продуктов питания. Перечислите их.  - Хорошо, а теперь расскажите, какие вы знаете названия фруктов?  - Какие вы знаете овощи?  **Игра «Угадай-ка»**  **(слайд 3-4)**  - Названия фруктов и овощей вы знаете. И поэтому предлагаю вам сейчас сыграть в игру «Угадай-ка».  - Я дам каждому какой-то фрукт или овощ. Вам нужно будет изучить его внимательно и сказать, какой у него продукт (взрослый предлагает обучающемуся фрукт или овощ). Готовы? Тогда начнем.  - Молодцы, вы прекрасно справились!  **(слайд 5)**  - Что можно приготовить из молока?  - На какие группы можно разделить все продукты питания?  **(слайд 6, 7)**  - Да, действительно, основные продукты питания – это хлеб, различные крупы, макаронные изделия, молоко и молочные продукты, сахар, мясо, рыба, овощи и фрукты. И всю пищу делят на две группы: растительная и животная. Растительные продукты - это хлеб, разные каши, картофель, овощи, фрукты, ягоды. Продукты животного происхождения - мясо, молоко, творог, сыр, яйца.  **Введение в тему занятия**  **(слайд 8)**  - Как вы сегодня уже вспоминали, из молока можно приготовить творог, сметану, сыр, творожную массу, кефир, простоквашу. Все эти продукты нужны человеку для питания. О том, из чего должен состоять наш рацион, какие продукты полезно употреблять, в какое время лучше принимать пищу и какими правилами при приеме пищи нужно руководствоваться.  **Получение новых знаний**  **(слайд 9-11)**  - Человеку нужны разнообразные продукты: мясо, масло, молоко, овощи, фрукты. Нельзя целый день есть один хлеб, одни конфеты или одно мясо. Не все продукты полезны, особенно в больших количествах.  Нужно запомнить, что очень полезны овощи, фрукты и блюда, которые из них можно приготовить. Растительная пища помогает быть здоровым и чувствовать себя бодро. В овощах и фруктах содержится большое количество витаминов.  **(слайд 12)**  Помните:   * одни продукты помогают расти и развиваться организму – это продукты с содержанием белков (строители) (сыр, мясо, рыба, яйца, молоко); * другие продукты содержат жиры, которые помогают защищать организм, не уставать (масло, орехи, сметана); * третья группа продуктов содержит углеводы, которые дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мед, крупы, овощи, фрукты, мука, картофель).   **(слайд 13)**  - Нормы и виды продуктов зависят от возраста людей. Маленькому ребенку требуется продуктов намного меньше, чем школьнику или взрослому человеку. Если человек мало ест или долго не ест, его организм начинает расходовать вещества, которые в виде запасов находятся в теле.  - Также норма питания зависит от того, какой деятельностью занимается человек, какую работу выполняет. Люди, занимающиеся физическим трудом, нуждаются в большем количестве пищи, чем люди других профессий.  **(слайд 14)**  **Динамическая пауза (зрительная гимнастика)**  1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. Повторить 4-5 раз.  2. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 1—2 раза.  3. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо-вверх — налево-вниз, потом прямо вдаль на счет 1—6. Затем налево-вверх — направо-вниз и посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 4-5 раз.  Динамическая пауза для слепых обучающихся (активная физкультминутка) (инструкция в аудиозаписи).  **(слайд 15)**  - А теперь мы с вами поговорим о том, в какое время необходимо принимать пищу. Для того, чтобы пища приносила пользу, нужно соблюдать режим питания.  **-** Соблюдать режим питания – это значит принимать пищу в установленное время. Организм человека привыкает к правильному режиму. И если изменить этот режим, то аппетит портится или может даже совсем пропасть.  **(слайд 16)**  - Большие перерывы в еде вызывают слабость. Школьнику трудно усваивать учебный материал, а взрослому человеку тяжело работать. По нормам, определенным врачами, взрослые люди едят три раза в день, а дети должны питаться четыре раза в день.  **(слайд 17)**  **Динамическая пауза (активная физкультминутка)**  Вот мы репку посадили (наклониться)  И водой ее полили (имитация движения)  А теперь ее потянем (имитация движения)  И из репы кашу сварим (имитация еды)  И будем мы от репки здоровые и крепкие! (показать «силу») (индивидуальный показ упражнений слепым обучающимся)  **(слайд 18)**  - Помимо того, что нужно есть полезные продукты в правильное время, так же необходимо знать правила приема пищи.  **-** Во-первых, есть нужно медленно, тщательно пережевывая и не спеша. Не стоит пытаться общаться с человеком, который находится рядом с вами, как сильно бы вам этого не хотелось. Это неприлично и небезопасно, потому что вы можете поперхнуться или подавиться.  - Также запомните, что если что-то на столе находится далеко от вас, не тянитесь через весь стол, а попросите вашего соседа передать вам то, что вам нужно. Конечно же, перед этим прожуйте и проглотите пищу, если она находится у вас во рту.  **-** Еще одно правило: своей ложкой или вилкой, а тем более руками, нельзя брать пищу из общего блюда. Нужно пользоваться той ложкой, которая уже находится в общем блюде. Неприлично трогать все на блюде и в вазе, выбирая, что получше, нужно брать то, что лежит с краю.  - Котлеты, рыбу, вареные овощи никогда не режут ножом, их едят, отделяя вилкой небольшие кусочки, вилка находится в правой руке.  - Если надо разрезать какое-то блюдо, вилку нужно держать в левой руке, а нож в правой. Давайте с вами потренируемся.  **Проверка качества усвоения знаний**  **(слайд 19-22)**  Подведем итог сегодняшнего занятия. Если согласны с утверждением, хлопните в ладоши:  1.Вы согласны, что овощи, фрукты, ягоды - полезные продукты?  2. Верно ли, что любые продукты можно есть без ограничения?  3. Капуста вредна?  4.Чипсы, конфеты, газированные напитки полезны.  5.Любое питание не навредит здоровью человека.  6. Есть можно в любое время и в любом объеме, это не навредит.  7. Чтобы быть здоровым, нужно выбирать полезные продукты для питания, кушать их в одно и то же время и в ограниченном количестве.  8. Можно набирать полную ложку супа и дуть на него. | - Хлеб, крупы, макароны, молоко и молочные продукты, овощи и фрукты.  - Огурцы, помидоры, морковь, капуста, картофель, лук.  - Творог, сметану, сыр, творожную массу, кефир, простоквашу. | Дидактическая игра.  Беседа. |
| 3.Заключительный | - Что мы сегодня делали на занятии?  - Да, верно.  - Ребята, вы сегодня хорошо работали, внимательно слушали, правильно отвечали на вопросы. Молодцы!  **Домашнее задание**  **(слайд 23)**  - Запишите в тетради домашнее задание.  Ответь на вопросы:  1. Как соблюдать режим питания.  2. Как влияет на человека изменение режима питания.  3. Расскажи, сколько раз в день питаешься в школе и что обычно ешь на завтрак, второй завтрак, обед и ужин. | - Мы говорили о режиме питания, полезных и вредных продуктах, правилах поведения за столом. | Метод педагогической поддержки – похвала. |