ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа № 33 города Ставрополя»

**Формировании основ здорового питания у детей с ОВЗ на уроках социально- бытовой ориентировки школы VIII вида.**

**Опыт. Проблемы. Пути решения.**

Дубровская Рената Алексеевна ,

учитель СБО

г. Ставрополь

«…если бы люди ели только тогда, когда они голодны,

и если бы питались простой, чистой и здоровой пищей,

то они не знали бы болезней и им легче было бы

 управлять своей душой и телом».

Л. Н. Толстой

Питание является одним из основных условий существования человека, а проблема питания – одной из основных проблем человеческой культуры. Количество и качество, а также ассортимент пищевых продуктов, своевременность и регулярность приёма пищи решающим образом влияют на человеческую жизнь. Как – то французский исследователь Брилья- Саварен заметил, что «судьбы нации зависят от того, как они питаются». Может быть это в какой – то степени и преувеличение роли пищи, но бесспорно то, что питание – важнейшая сторона здорового бытия человека.

2017 год - Год экологии в России, тем самым подчёркнута, прежде всего, обеспокоенность государства состоянием здоровья россиян и стремление оздоровить нацию. Еда и всё, что с ней связано, - неотъемлемая часть экологической и в целом материальной культуры любого народа. И, безусловно, такой великий народ, как русский, вписавший в мировую сокровищницу кулинарных рецептов огромное количество прекрасных кушаний, а также замечательные традиции русского стола, в основе которых лежит бережное отношение к продуктам питания, гордится этой стороной своей культуры и не только свято хранит, но и преумножает кулинарное наследие наших предков.

 Русская кухня – одна из прекрасных дочерей Десятой музы. Во все времена её кушанья восхищали всех, кто их попробовал. Какая ещё кухня народов мира сравнится с русской по разнообразию и вкусовым качествам пирогов, блинов, каш. Русские щи, солянки, рассольники, ботвинья и окрошка не имеют аналогов у других народов. Щадящие, а значит самые здоровые для организма человека режимы обработки мяса, овощей, рыбы – в полной мере отвечают современным требованиям организации здорового питания населения и прежде всего детей.

 Дети XXI века… Школьники с особыми образовательными потребностями… Их жизнь и здоровье – в центре внимания и заботы российской общественности. Как помочь этой категории детей, как уберечь детей от болезней, вредного экологического воздействия и привычек, как обеспечить для них здоровую образовательную среду? Эти вопросы постоянно находятся в поле зрения педагогической общественности страны. Среди важнейших направлений обучения и воспитания подрастающего поколения, которые были поставлены перед современной специальной школой ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (2012 г), - подготовка выпускника с ОВЗ к жизни и посильной трудовой деятельности, его успешная интеграция в современное общество. Безусловно, далеко не все дети в силу своих физических и интеллектуальных возможностей будут работать на производстве. Однако каждому придётся в той или иной степени заниматься бытовым трудом, в сфере которого особое место отводится вопросам организации правильного питания. Именно поэтому в программе специального коррекционного курса школы VIII вида, коим является социально – бытовая ориентировка, значительное место отводится изучению раздела «Питание».

 Цель данного курса – формирование у детей основ культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

 В процессе обучения детей с ОВЗ реализуются следующие воспитательные и образовательные задачи:

- развитие представления о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять своё здоровье;

-расширение знаний о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;

-развитие навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;

- развитие представлений о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;

 - пробуждение интереса к народным традициям и обычаям, связанным с питанием и здоровьем, формирование чувства уважения к культуре своего народа и других народов;

- развитие творческих способностей, кругозора, интереса к познавательной деятельности;

- развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения практических задач организации питания;

-развитие представлений о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры человека;

-просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей.

 Содержание учебно – воспитательной работы на уроках СБО по привитию знаний, умений и навыков организации правильного питания у детей с ОВЗ отвечает следующим принципам:

-возрастная адекватность;

- научная обоснованность;

-практическая целесообразность;

-динамическое развитие и системность;

-культурологическая сообразность;

- социально – экономическая адекватность;

- участие родителей детей, т. к. эффективность реализации задач курса СБО по разделу «Питание» напрямую зависит от того, насколько ценности правильного питания находят свою поддержку в семье ребёнка.

«Питание» - один из важнейших разделов, который решает очень нужные задачи: расширение кругозора детей о значении питания в жизни и деятельности человека; формирование знаний о разнообразии пищи, её целебных свойствах, о необходимости пищи для роста и развития детского организма, о культуре питания; формирование умений определить простейшими приёмами экологически чистые продукты; приготовить блюда, эстетически оформить, проявить элементы творчества прн разработке новых вариантов кулинарных рецептов и украшение их.

В центре внимания педагога находятся и вопросы воспитания личностных качеств учащихся (трудолюбие, аккуратность, терпение, усидчивость), формирование элементов трудовой культуры: организация труда, экономное и бережное отношение к продуктам, оборудованию, использованию электроэнергии и газа; строгое соблюдение санитарно – гигиенических норм и правил техники безопасности, а также воспитание желания и стремления приготовить доброкачественную пищу; а также творческое отношение к домашнему труду. На уроках СБО (раздел «Питание») педагог осуществляет коррекционную работу по развитию у учащихся обоняния, осязания, ловкости, скорости, а также внимания, наблюдательности, памяти, находчивости, смекалки, сообразительности, воображения и фантазии, стремится пробудить интерес к национальным обычаям и традициям в области организации здорового питания.

Большинство тем по разделу «Питание» изучается с пятого по десятый класс.

 Это позволяет, соблюдая принципы систематичности и последовательности в обучении, при сообщении нового материала использовать опыт учащихся как базу для расширения их знаний, совершенствования имеющихся у них умений и навыков и формирование новых.

 Основными формами и методами обучения на уроках СБО являются экскурсии, сюжетно-ролевые игры, беседы. В зависимости от задач урока используются различные формы организации практических работ, в том числе коллективные (бригадные) и индивидуальные.

На занятиях отводится время на изучение санитарно- гигиенических норм и правил техники безопасности.

Большое внимание уделяется вопросам современного оборудования кухни, умениям работы с электрическими и механическими бытовыми приборами и приспособлениями, колющими и режущими инструментами.

 Уровень развития бытовой техники сегодня заметно изменил облик современной кухни и сам процесс приготовления еды. «Готовка» стала заметно проще, а за счёт разнообразных приборов даже не очень опытный кулинар может быстро приготовить вкусное блюдо. Не случайно известный английский гастроном Джо Роберт утверждал, что в XX веке люди стали свидетелями и участниками «тихой кухонной революции». Сегодня существует более 500 различных бытовых приборов для кухни.

На уроках СБО используются: микроволновая печь, тостер, миксер, блендер, холодильник, электрическая печь и др.

На каждом уроке педагог обращает внимание ребят на чёткое выполнение правил сервировки стола, культуры приёма пищи и поведения.

 Выполняя практические работы учащиеся начинают понимать то , что приготовление пищи для домашнего стола требует значительных затрат времени и сил. Этот труд заслуживает уважения и благодарности.

 Завершается Год экологии в России, который во главу угла поставил вопросы охраны жизни и здоровья россиян. Среди множества проблем, которые были и есть в центре внимания педагогической общественности - вопросы привития школьникам культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

 По этому поводу ещё А. А. Покровский замечал: «Беспорядочное питание, к сожалению, довольно обычно для многих. Едят на ходу, что придётся, забывают поесть вовремя, пренебрегают возрастными особенностями, условиями труда и климата, позволяя себе упрямо нарушать правила питания: одни – переедая, надеясь на свой организм, другие – недоедая, из сугубо эстетических соображений – для сохранения стройной фигуры».

 Вместе с тем, рацион человека должен строиться в соответствии с важнейшими функциями, которые выполняет питание. Три кита, на которых он зиждется, - это умеренность, разнообразие, режим питания. Не случайно во главе этой триады стоит умеренность, которая определяет в конечном итоге здоровье человека и даже его образ жизни. Научить школьников с ОВЗ правильно питаться, обеспечить их знаниями основ рационального питания и тем самым помочь им сохранить своё здоровье – одна из основополагающих задач современной специальной школы.

Литература:

1. Выготский Л. С. Пед. психология, - М.: Педагогика, 1991, - 479 с.
2. Гальперин П. Я. Методы обучения и умственного развития ребёнка. – М.: МГПУ, 1985.-45 с
3. Гуревич М. М. Как быть здоровым, или Семь правил домашней диеты. – М.: Панарама, 1991. – 57 с.
4. Девяткова Т. А., Кочетова Л. Л. И др. Социально – бытовая ориентировка в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003 - 304 с.
5. Калинский М. И. Питание. Здоровье. Двигательная активность. – Киев: Наук. Думка. -1990.-172 с.
6. Книга о вкусной и здоровой пище.- М.: Пищепромиздат, 1964. – 416 с
7. Коростылёв Н. Б. Слагаемые здоровья. – М.: Знание, 1990.
8. Лихачёв В. С. Культура и экология // «Человек и природа», 1987, №10 с 3-18.
9. Программы для 5 – 9 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида: СБ.1. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 224с.
10. Шелтон Г.О. О правильном сочетании пищевых продуктов. Пер. с анг. – Ростов – на – Дону,1990.-54 с.
11. Юдин А. М. Быт и экология.- М.: Знание,1990. -62 с.