

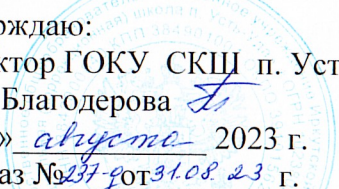


ГОКУ «Специальная (коррекционная) школа п. Усть-Уда»

Рассмотрено:
На заседании МО школы
Протокол № 1
От «21» августа 2023 г.

Согласовано:
Зам. Директора по УР
Т. Н. Рыбкина 
«22» августа 2023 г.

Утверждаю:
Директор ГОКУ СКШ п. Усть-Уда
С. А. Благодарова 
«31» августа 2023 г.
Приказ № 237 от 31.08.23 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА внеурочной деятельности

«Здоровый образ жизни»

Разработана на основе АДАптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ВАРИАНТ 1), которая разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19. 12. 2014 года № 1599, реализуется во 2 классе.

Составитель: учитель I квалификационной категории Безносова Г. Д.

2023-2024 учебный год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни» разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы (образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

Здоровье – важнейшая характеристика развития ребенка на протяжении школьного детства. Создание условий для формирования здорового образа жизни школьника – одна из задач образовательного учреждения.

Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования.

Общая характеристика учебного предмета.

Программа «ЗОЖ» направлена на профилактику и коррекцию нарушений здоровья, и общее оздоровление организма, обеспечивает обучение младших школьников правильным действиям в опасных для жизни и здоровья ситуациях, помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Программа включает в себя и вопросы физического здоровья, и духовного. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе.

Целью программы является формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения.

Основные задачи программы:

- формирование представлений об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- формирование представлений о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности;
- формирование установок на использование здорового питания;
- использование оптимальных двигательных режимов для обучающихся с учетом их возрастных, психофизических особенностей;

- развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- соблюдение режима дня;
- развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- формирование негативного отношения к факторам риска здоровью обучающихся (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья;
- формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.

Место учебного предмета в учебном плане.

В учебном плане на изучение курса внеурочной деятельности «ЗОЖ» во 2 классе отводится 1 час в неделю. За год на изучение программного материала отводится 34 часа.

Планируемые результаты

Планируемые личностные результаты

- потребность в занятиях физической культурой и спортом;
- негативное отношение к факторам риска здоровью (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- установка на здоровый образ жизни и реализация ее в реальном поведении и поступках;
- стремление заботиться о своем здоровье;
- готовность следовать социальным установкам культурного здоровьесберегающего, безопасного поведения (в отношении к природе и людям);
- готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- овладение умениями взаимодействия с людьми, работать в коллективе с выполнением различных социальных ролей;

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы практико-ориентированные умения и навыки, которые обеспечат им возможность в достижении жизненных компетенций:

- элементарные природосберегающие умения и навыки:

- элементарные здоровьесберегающие умения и навыки:
- навыки личной гигиены, активного образа жизни;
- умения организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность: режим дня,
- утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.;
- умение оценивать правильность собственного поведения и поведения окружающих с позиций здорового образа жизни;
- умение соблюдать правила здорового питания: навыков гигиены приготовления, хранения и культуры приема пищи;
- навыки безбоязненного общения с медицинскими работниками, адекватного поведения при посещении лечебного учреждения, а также при возникновении признаков заболеваний у себя и окружающих, умения общего ухода за больными.
- навыки и умения безопасного образа жизни:
- навыки адекватного поведения в случае возникновения опасных ситуаций в школе, дома, на улице;
- умение оценивать правильность поведения в быту;
- умения соблюдать правила безопасного поведения с огнём, водой, газом, электричеством; безопасного использования учебных принадлежностей, инструментов;
- навыки соблюдения правил дорожного движения и поведения на улице, пожарной безопасности;
- навыки позитивного общения, соблюдение правил взаимоотношений с незнакомыми людьми, правил безопасного поведения в общественном транспорте.
- навыки и умения безопасного поведения в окружающей среде и простейшие умения поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.
- умения действовать в неблагоприятных погодных условиях (соблюдение правил поведения при грозе, в лесу, на водоёме и т.п.);
- умения действовать в условиях возникновения чрезвычайной ситуации в регионе проживания (порядок и правила вызова полиции, «скорой помощи», пожарной охраны);
- умения оказывать первую медицинскую помощь (при травмах, ушибах, порезах, ожогах, укусах насекомых, при отравлении пищевыми продуктами).

Основное содержание курса.

1 Введение «Вот мы и в школе».

Понятие об образе жизни, его составляющие. Необходимость владения навыками здорового образа жизни. Влияние образа жизни на здоровье.

Способы сохранения и укрепления здоровья. Условия формирования здорового образа жизни: мотивация, желания, воля, знания, умения, навыки по соблюдению правил и норм гигиены, благоприятные внешние условия. Анализ своего образа жизни и здоровья. Жизненный успех и здоровье.

2 Питание и здоровье

Осознанно о правильном и здоровом питании. Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Полезные продукты. Витамины. Пищевые отравления. Волевое поведение. Правила оказания первой медицинской помощи, правила безопасного поведения.

3. Моё здоровье в моих руках

Я и мое здоровье. Отношение к самому себе, к своему собственному здоровью. Режим дня. Гигиенические навыки: уход за зубами, ушами, кожей. Помощники человека. Правильная осанка - стройная спина. Лекарственные растения. Положительные эмоции - хорошее настроение. Сон – лучшее лекарство.

4 Я в школе и дома

Необходимость сознательного участия в охране здоровья и в создании условий учебы, труда, быта, способствующих здоровью. Важность подвижных спортивных игр для развития двигательных способностей. Стремление быть ловким и сильным

5 Чтоб забыть про докторов

Приобщение к регулярным занятиям физическими упражнениями. Развитие умения снимать напряжение путём переключения на другой вид деятельности.

6. Я и моё ближайшее окружение

Знание причин заболевания ОРВИ и гриппом, путей передачи вируса, признаков заболевания, меры предосторожности. Вспомнить правила гигиены, защищающими от болезни. Оказание первой помощи. Острые предметы не игрушка, как обращаться с ножом, иглой, ножницами.

7 «Вот и стали мы на год взрослей»

Умение предвидеть опасность в повседневной жизни, в быту, особенно когда дома один. Проверить знания учащихся об основных видах опасных для жизни ситуаций из числа тех, с которыми он может столкнуться дома. Знание правил безопасного обращения с бытовыми предметами. Знание учащимися понятия «ожог», «первая помощь при ожоге», «вызов врача». Сформированность на конкретных примерах четких представлений об источниках опасности, о

возможности получения ожога, о первой доврачебной помощи при ожоге, о необходимости сообщить взрослым об ожоге и о вызове «скорой помощи».

Формы организации внеурочной деятельности

Форма организации работы по программе основном - коллективная, а также используется групповая и индивидуальная формы работы.

Формы проведения: ролевые игры, разыгрывание ситуаций, общественно полезная практика, спортивные игры, прогулки, тематические беседы, праздники, просмотр мультфильмов, конкурсы, чтение литературных произведений.

№	Раздел	Количество часов
1	Введение «Вот мы и в школе».	4
2	Питание и здоровье	5
3	Моё здоровье в моих руках	7
4	Я в школе и дома	6
5	Чтоб забыть про докторов	4
6	Я и моё ближайшее окружение	4

7	«Вот и стали мы на год взрослей»	4
	Итого	34

Календарно тематическое планирование				
№	Дата	Название раздела, тема урока	Кол-во час	Основные виды учебной деятельности
Введение «Вот мы и в школе» - 4 часа.				
1	06.09	Что мы знаем о ЗОЖ	1	Вспоминают правила здорового образа жизни. Выполняют практическое задание. Слушают учителя. Правила здорового образа жизни, значение тренировки и закаливания для общего оздоровления организма. Инфекционные заболевания и профилактика от них. Использовать профилактические средства против инфекционных заболеваний.
2	13.09	По стране «Здоровейке»	1	
3	20.09	В гостях у Мойдодыра	1	
4	27.09	Я - хозяин своего здоровья.	1	

Питание и здоровье 5 часов				
5	04.10	Правильное питание – залог здоровья.	1	Слушают рассказ учителя: Какие продукты можно получить из молока. Питательные вещества, которые содержатся в молоке и молочных продуктах. Отвечают на вопросы. Рисуют.
6-7	11.10. 18.10.	Культура питания. Этикет.	2	
8-9	25.10 08.11	Светофор здорового питания	2	
Моё здоровье в моих руках 7 час				
10	15.11	Сон и его значение для здоровья человека	1	Вспоминают правила здорового образа жизни. Выполняют практическое задание. Составление личного режима дня. Слушают учителя. Правила здорового образа жизни, значение тренировки и закаливания для общего оздоровления организма. Инфекционные заболевания и профилактика от них. Использовать профилактические средства против инфекционных заболеваний.
11	22.11	Закаливание в домашних условиях	1	
12	29.11	<u>День здоровья</u> «Будьте здоровы»	1	
13 14	06.12 13.12	“Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	2	
15	20.12	Спорт в жизни ребёнка.	1	
16	27.12	Слагаемые здоровья	1	
Я в школе и дома 6 час				
17	17.01	Я и мои одноклассники	1	Игры «Учусь общаться», «Моё любимое занятие», «Расскажи о себе». Составляют личную карточку настроения. Составление
18	24.01	Почему устают глаза?	1	
19	31.01	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1	

20	07.02		Шалости и травмы	1	цветовой карточки настроения класса. Слушают учителя. Отвечают на вопросы: Что нужно сделать, чтобы вырасти здоровым? Что может навредить здоровью?
21	14.02		«Я сажусь за уроки»	1	
22	21.02		Умники и умницы	1	
Чтоб забыть про докторов 4 часа					
23	28.02		Как защитить себя от болезни.	1	Практические упражнения. Разучивание комплекса утренней гимнастики.
24	06.03		Комплекс упражнений утренней гимнастики	1	
25	13.03		Со спортом дружить - здоровым быть!	1	
26	20.03		«Веселые старты»		
Я и моё ближайшее окружение – 4 часа					
27	03.04		Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики	1	Вспоминают, записывают в тетрадь законы дружбы. Составляют портрет своего друга. Чтение отрывка из сказки Л.Кэрролла «Алиса в Зазеркалье» (обсуждение поведения Алисы в волшебном саду). Слушают учителя о правилах безопасности и безопасного поведения в летние каникулы. Составляют памятки.
28	10.04		Правила для всех	1	
29	17.04		Игры во дворе. Катание на велосипеде.	1	
30	24.04		Один дома.	1	
«Вот и стали мы на год взрослых» - 4 часа					
31	01.05		Я и опасность.	2	Повторяют инструктажи «Правила поведения в школе»,

32	08.05				«Правила поведения в школе в случае возникновения пожара». Пути эвакуации из школы в случае возникновения пожара.
33	15.05		Первая помощь при отравлении.	1	Слушают учителя. Правила здорового образа жизни, значение тренировки и закаливания для общего оздоровления организма. Инфекционные заболевания и профилактика от них. Использовать профилактические средства против инфекционных заболеваний.
34	22.05		Наши успехи и достижения	1	Правила безопасного поведения.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности.

1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4-е классы.
2. Л.А.Обухова. « Школа докторов природы или 135 уроков здоровья для учащихся» 1–4-х классов. Москва « ВАКО» 2011год.
3. Зверев А.Т. Экологические игры.
4. Молодова Л.П. Игровые экологические занятия с детьми.
5. «Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей» \под Сократова.М..2005г.
6. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». – М.: ВАКО, 2010
7. Гостюшин А. В. «Основы безопасности жизнедеятельности», учебник 1-4 кл., М., 1997г.