

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа п.Гирсово
Юрьянского района Кировской области

СОГЛАСОВАНО

зам.директора по УВР

_____/_____
« ____ »августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

директор МКОУ ООШ п.Гирсово

приказ № _____
« ____ » августа 2022г.

Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
« Азбука здоровья»

Разработчик программы:
Н.В.Шабалина, учитель
первой квалификационной категории

Пояснительная записка

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время большое значение. С каждым годом растет заболеваемость среди учащихся, особенно начальных классов. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, изменения опорно-двигательного аппарата, позвоночника, нарушения со стороны центральной нервной системы. Причины ухудшения здоровья зависят от многих факторов, в том числе и от неправильного отношения населения к своему здоровью и здоровью своих детей, отрицательного влияния окружающей среды, наследственных факторов, нарушения правил здорового образа жизни. Особую актуальность имеет эта проблема для детей с нарушением интеллекта, так как многие из них воспитываются в неблагополучных семьях, где крайне мало внимания уделяется охране их здоровья, физическому развитию, обучению основным гигиеническим навыкам. Поэтому обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства - актуальная задача школы.

Рабочая программа «Азбука здоровья» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Программа нацелена на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

Нормативно-правовую базу разработки рабочей программы составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19 декабря 2014 г. № 1599;
- Примерная адаптированная основная образовательная программа общего образования, разработанная на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Образовательная программа КОГОБУ ШИ ОВЗ г. Малмыжа.

Цель: учить сознательно относиться к своему здоровью; формировать основы гигиенических навыков.

Задачи

Образовательные	Формировать представление обучающихся об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни
Развивающие	Развивать элементарные представления о структуре и функциях тела; потребности в создании здоровой окружающей среды в школе и семье
Воспитательные	Воспитывать у обучающихся потребности к здоровому образу жизни. Способствовать формированию ответственного поведения к своему здоровью
Коррекционные	Развивать мышление, память, речь, внимание; способность к организации своей жизни в соответствии с представлениями о здоровом образе жизни

Программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» рассчитана на 34 учебных часа (1 час в неделю).

Содержание

1. Советы доктора Воды.
2. Друзья Вода и мыло.
3. Глаза – главные помощники человека.
4. Подвижные игры.
5. Чтобы уши слышали.
6. Почему болят зубы.
7. Почему болят зубы.
8. Как сохранить улыбку красивой.
9. «Рабочие инструменты» человека.
10. Подвижные игры.
11. Зачем человеку кожа.
12. Надёжная защита организма.
13. Если кожа повреждена.
14. Подвижные игры.
15. Питание – необходимое условие для жизни человека.
16. Здоровая пища для всей семьи.
17. Сон – лучшее лекарство.
18. Как настроение?
19. Я пришёл из школы.
20. Подвижные игры по выбору обучающихся.
21. Я – ученик.
22. Режим дня школьника.
23. Вредные привычки.
24. Правила поведения на перемене.
25. Подвижные игры.
26. Скелет – наша опора.
27. Осанка – стройная спина!
28. Если хочешь быть здоров.
29. Правила безопасности на воде.
30. Подвижные игры.
31. Весёлые старты.
32. Подвижные игры.
33. Обобщающее занятие «Доктора здоровья».

Формы и виды деятельности: игровая; познавательная; сюжетно-ролевые игры; конкурсы.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Личностные: формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия; развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

Метапредметные результаты:

Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.

Коммуникативные: сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми; учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

Познавательные: делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале; наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности; определять последовательность действий, их причинно-следственную связь; осуществлять анализ ситуации, сравнивать его с эталоном; перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса; добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

**Учебно-тематический план
1 класс**

№	Тема	Элементы содержания	Деятельность педагога
1	Советы доктора Воды	Знакомство с доктором Вода. Советы доктора Воды. Стихотворение К.И. Чуковского «Мойдодыр». Оздоровительная минута. Игра «Доскажи словечко»	Готовит презентацию к стихотворению. Подбирает: - стихи для оздоровительной минуты; - речевой материал к игре «Доскажи словечко»
2	Друзья Вода и мыло	Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Оздоровительная минута. Игра «Наоборот». Творческая работа «Да здоровствует мыло душистое!»	Подбирает: - сказку о микробах, стихи для оздоровительной минуты; - речевой материал к игре «Наоборот»; - видеоматериал к творческой работе «Да здоровствует мыло душистое!»
3	Глаза – главные помощники человека	Органы зрения. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению	Готовит для проведения опыта со светом: стакан с водой, яйцо, палочку, очки. Подбирает: - упражнения для поддержания, восстановления и улучшения зрения; - сюжетные картинки для игры «Полезно – вредно»
4	Подвижные игры	Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», «Раз, два, три-беги!»	Готовит: - презентацию к знакомству с доктором Свежий Воздух; - инвентарь для игр на свежем воздухе (мяч, скакалка, кегли)
5	Чтобы уши слышали	Понятие слух. Проведение опытов со слухом. Оздоровительная минута. Правила сохранения слуха	Готовит для проведения опыта со слухом (вату, часы). Подбирает: - упражнения для улучшения слуха; - видеоматериал «Правила сохранения слуха»
6	Почему болят зубы	Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Значение зубов в жизни человека. Практикум «Здоровье зубов». Игра «Найти правильный ответ»	Готовит: - презентацию к знакомству с доктором Здоровые Зубы. Подбирает: - материал для игр
7	Чтобы зубы были здоровыми	Знакомство с доктором Стоматологом. Понятие стоматолог. Просмотр мультфильма «Птичка Тари». Правила чистки зубов.	Готовит - видеоматериал Знакомство с доктором Стоматологом; - мультфильм «Птичка Тари»; - гигиенические принадлежности для практической работы.

		Практическая работа «Чистим зубы»	
8	Как сохранить улыбку красивой?	Игра «Веселый и грустный зубик». Практикум «Чистка зубов». Оздоровительная минута. Стихотворение «Как у нашего Ивана». Памятка «Как сохранить зубы»	Подбирает: - материал для игры «Веселый и грустный зубик»; - вопросы для практикума «Чистка зубов»; - упражнения для оздоровительной минуты; - материал для памятки «Как сохранить зубы»
9	«Рабочие инструменты» человека	Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Массаж пальцев рук «Су Джок» в стихотворной форме. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа	Готовит: - загадки про руки, ноги; - массажный шарик для оздоровительной минутки; - сюжетные карточки для игры «Кто больше» (где можно бегать босиком, где нельзя). Подбирает: - материал для памятки «Это полезно знать»
10	Подвижные игры	Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч». Рефлексия «Движение – жизнь?»	Подбирает: - инвентарь для игр (обруч, мяч); - материал для рефлексии
11	Зачем человеку кожа	Встреча с доктором Здоровая Кожа. Игра «Угадайка». Проведение опытов. Оздоровительная минута «Солнышко». Правила ухода за кожей.	Готовит: - презентацию «Встреча с доктором Здоровая Кожа»; - карточки для игры «Угадайка»; - для проведения опытов металлический предмет, теплый предмет, иголку. Подбирает: - материал для памятки «Правила ухода за кожей»
12	Надежная защита организма	Врач дерматолог. Ролевая игра «На прием к врачу - дерматологу». Оздоровительная минута «Как живешь». Работа в паре «Найди ошибки и исправь»	Знакомит: - с доктором дерматологом. Подбирает: - стихотворный материал для оздоровительной минуты «Как живешь». Готовит: - карточки для работы в паре «Найди ошибки и исправь»
13	Если кожа повреждена	Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минута «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»	Готовит: - материал для игры «Можно или нельзя»; - материал для оздоровительной минуты «Этюд души»; - материал для практической работы (перекись водорода; йод, зеленка)
14	Подвижные игры	Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Веселая эстафета», «Поезд»	Подбирает: - инвентарь для игр;

			- материал для рефлексии
15	Питание – необходимое условие для жизни человека	Встреча с доктором Здоровая Пища. Повторение правил здоровья. Упражнение для осанки «Гора». Таблица «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку» (Жил-был один сказочный король, у него была дочь. Она любила только сладкое. И с нею случилась беда...)	Знакомит: - с доктором Здоровая Пища; Готовит: - презентацию для повторения правил здоровья и органов пищеварения; - подбирает вопросы для разбора сказки. • <i>Какая беда случилась с</i> • <i>Можете ли вы посоветовать королю, как можно вылечить принцессу?</i> • <i>Какие советы вы дадите?</i>
16	Здоровая пища для всей семьи	Советы доктора Здоровая Пища. Стихотворение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала». Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минута. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания	Готовит: - презентацию по советам доктора Здоровая Пища и Золотые правила питания; - вопросы для анализа стихотворения С. Михалкова. Подбирает: - материал для проведения игр; - продукты для опыта «Ем всегда я что хочу...»; - видеоматериал «Золотые правила питания»
17	Сон – лучшее лекарство	<i>Правила здорового сна.</i> Игра «Волшебные слова перед сном». Повторение колыбельных детских песен, которые поет мама. Сны видят не только люди, но и животные. Оздоровительная минута «Позы сна». Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо»	Готовит: - презентацию правила здорового сна. Подбирает: - материал для игры «Волшебные слова перед сном»; - фрагменты детских колыбельных песен; - видеоматериал «Сны видят не только люди, но и животные»; - материал для оздоровительной минутки «Позы сна» и значение этих поз: • <i>спать «калачиком»;</i> • <i>на животе, поджав одну ногу;</i> • <i>на спине, заложив руки за голову;</i> • <i>на боку, слегка поджав ноги в колени</i>
18	Как настроение?	Настроение – это состояние души. Игра «Передай выражение лица соседу». Игра «Сундучок плохого настроения» Работа в паре «Азбука волшебных слов». Тест «Я иду в школу».	Готовит: - презентацию «Настроение – это состояние души»; - солнышко с лучиками для рефлексии. Подбирает: - материал для игр, цветные полоски для плохого настроения;

		Рефлексия «Я желаю всем на Земле...»	- опорные слова для теста «Я иду в школу»
19	Я пришёл из школы	Ситуации «Федя пришел домой хмурый...». Игра «Любишь – не любишь». Оздоровительная минута. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ»	Подбирает: - материал для разбора ситуаций; - вопросы для игры «Любишь – не любишь»; - пословицы (Лицом хорош, да душою непригож. Кудри завивай, да про дело не забывай. Родилась пригожа, да по нраву негожа); - разные ситуации для проведения игры (вы больны, друг поделился радостью, подошел автобус...)
20	Подвижные игры по выбору детей	Игра «Знаешь ли ты правила игры?». Творческая работа «Придумай правила». Оздоровительная минута «Упражнения животных». Рассказ М. Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой». Ситуации из жизни «Ты в игре»	Подбирает: - материал «Знаешь ли ты правила игры?»; - сюжетные картинки для оздоровительной минуты; - вопросы для разбора содержания рассказов; - ситуации из жизни
21	Я – ученик	Внешний вид. Школьные принадлежности. Правила поведения. Физкультминутка «Ты - человек». Игра «Доскажи словечко». Песня «Чему учат в школе». Творческая работа «Придумай правила»	Готовит: - презентацию «Внешний вид. Школьные принадлежности. Правила поведения в школе»; - веселые стишки для игры «Доскажи словечко»; - фрагменты песни «Чему учат в школе». Подводит: - обучающихся для создания правил и законов своего класса
22	Режим дня школьника	Ситуация «Один день из жизни Алеши Иванова». Физкультминутка «С добрым утром». Рассказ М. Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой». Игры на развитие чувства времени. Работа с пословицами про время	Готовит: - презентацию «Один день из жизни Алеши Иванова»; - стихотворение для физминутки «С добрым утром». Подбирает: - вопросы для разбора содержания коротких рассказов М. Кунина; - короткие стихи для игры на развитие чувства времени; - пословицы про время
23	Вредные привычки	Понятие «красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минута «Деревце». Анализ ситуации про двух друзей. Практическая работа. Выпуск стенгазеты «Будь здоров»	Знакомит: - с достоинствами красивого здорового человека. Подбирает: - дидактический материал для игры «Да-нет»; - сюжетные карточки с ситуациями про двух друзей. Готовит:

			- ватман, кисточки, краски.
24	Правила поведения на перемене	Стихотворение Б. Заходера «Перемена». Правила поведения на перемене. Игры на перемене «Ручеек», «Море волнуется», «Кошки – мышки», попрыгать в резинки и т.д.	Подбирает: - вопросы для анализа стихотворения Б. Заходера «Перемена». Готовит: - презентацию «Правила поведения на перемене»; - подборку игр для перемены.
25	Подвижные игры	Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня»	Подбирает: - инвентарь для проведения игр
26	Скелет – наша опора	Скелет – наша опора. Оздоровительная минута. Правила для поддержания правильной осанки. Аппликация «Собери скелет».	Готовит: - видеоматериал «Скелет – наша опора». - материал для оздоровительной минуты; - презентацию «Правила для поддержания правильной осанки»; - раздаточный материал для создания аппликации «Собери скелет»
27	Осанка – стройная спина!	Встреча с доктором Стройная Осанка. Оздоровительная минута. Таблица «Правильная осанка». Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения для сохранения правильной осанки	Знакомит: - с доктором Стройная Осанка. Подбирает: - стихотворный материал для оздоровительной минуты; - презентацию «Правильная осанка». Готовит: - материал для проведения практических упражнений для сохранения правильной осанки
28	Если хочешь быть здоров	Гигиена – наука о здоровье человека. Комплекс утренней зарядки. Спортивный инвентарь. Правильное питание. Тест «Здоровый человек – это...»	Готовит: - презентацию «Гигиена – наука о здоровье человека»; - комплекс упражнений для утренней зарядки; - презентацию «Спортивный инвентарь» для здоровья человека в разные времена года
29	Правила безопасности на воде	Стихотворение «У большой и глубокой реки жили-были одни чудачки». Правила поведения на воде. Таблица «Учись плавать». Имитация движений пловца	Готовит: - вопросы для разбора стихотворения; - видеоматериал «Правилами поведения на воде»; - таблицы «Учись плавать».
30	Подвижные игры	По выбору обучающихся	Подбирает: - инвентарь для игр; - материал для рефлексии
31	Весёлые старты	Командные соревнования	Подбирает: - инвентарь для игр;

			<ul style="list-style-type: none"> - словесный материал для игр; - материал для рефлексии
32	Подвижные игры	По выбору обучающихся	Подбирает: <ul style="list-style-type: none"> - инвентарь для игр; - материал для рефлексии
33, 34	Обобщающее занятие «Доктора здоровья»	Встреча с докторами здоровья. Путешествие по станциям: 1 станция – «Гигиена»; 2 станция – «Режим дня»; 3 станция – «Физкультура»; 4 станция – «Питание». Повторение правил здоровья. Подвижные игры на воздухе	Готовит: <ul style="list-style-type: none"> - материал путешествия по различным станциям; - инвентарь для подвижных игр