

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Кировской области
КОГОБУ СШ с УИОП пгт Санчурск

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО

Зенина А.А.
Протокол № 1
от 28.08. 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Замдиректора по УМР

Петрова С.Ю.
Протокол заседания МС
№ 1 от 31.08. 2023 г

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Пахмутова В.В.
Приказ № 84
от 01.09. 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности « **Азбука здоровья** »

для обучающихся 3 класса с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями)

пгт Санчурск 2023-2024 г

Пояснительная записка

Актуальность

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. Строго объективных критериев, дифференцирующих понятия «болезнь» и «здоровье», пока нет. Существует более 300 определений здоровья. Остановимся на определении, где здоровье определяется как состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Общепризнанным считается тот факт, что именно образ жизни определяет здоровье человека на 50-55%. Не менее очевидно, что изменить его очень трудно. Но и это можно сделать радостью, а не преодолением. Эту проблему я пытаюсь решать на занятиях по формированию здорового образа жизни («Азбука здоровья»).

Разработанная программа «Азбука здоровья» ориентирована на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре. Важно, чтобы учащиеся овладели объективными, соответствующими возрасту знаниями о здоровом образе жизни. Ведь обучение здоровому образу жизни так значимо для детей младшего школьного возраста и ещё большее значение оно приобретает для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в силу их психофизических особенностей и определённых проблем в развитии.

От того насколько согласованно будут взаимодействовать семья, школа, медицинские работники, окружающие ребёнка, насколько они постараются обеспечить комфортные и благоприятные для здоровья ребёнка условия, настолько успешными будут и дальнейшее его обучение, воспитание и развитие, а также его адаптация к новым обстоятельствам школьной жизни и социализация.

Цель программы — формирование у обучающихся основ здорового образа жизни (ЗОЖ), ценностного отношения к здоровью, стремления учиться быть здоровыми душой и телом, творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, а также создание условий для улучшения и укрепления здоровья детей.

Задачи:

Образовательные

1. Формирование первоначальных основ знаний из различных областей наук о человеке: анатомии, психологии, физиологии, психогигиены.
2. Обучать навыкам здорового образа жизни и поддержания хороших межличностных отношений.

3. Знакомство с элементарным строением своего организма в доступной, занимательной форме с учётом индивидуальных, возрастных, психологических особенностей детей.

4. Способствовать формированию и проявлению у ребёнка и воспитателя психологического механизма – рефлексии, многосторонней деятельности, направленной на самопознание, самообразование и самоанализ своих поступков.

5. Формирование соответствующих возрасту знаний, умений в оказании помощи себе и другим людям в экстренных случаях, экстремальных и чрезвычайных ситуациях.

6. Формировать умение экологически взаимодействовать с окружающей средой, устанавливать взаимосвязь между ней и организмом человека.

Коррекционно - развивающие

1. Развитие у детей потребности к познанию и совершенствованию себя и окружающего мира.

2. Развитие у детей мотивации здорового образа жизни, потребности в освоении способов сохранения и улучшения своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказания помощи в экстремальных ситуациях.

Развитие познавательной сферы. Расширение знаний и кругозора о ЗОЖ, о значении его в жизни человека.

Развитие коммуникативной культуры личности, культуры общения и речи.

Профилактика и предупреждение инфекционных и других заболеваний; формирование ответственности за личную безопасность жизнедеятельности.

Коррекция и развитие санитарно-гигиенических и культурно - гигиенических умений и навыков.

Развитие речевой и интеллектуальной деятельности младших школьников, внимательности, наблюдательности, логического мышления, творческого воображения и фантазии детей через викторины, загадки, ребусы, шарады, пословицы, игровые упражнения и др.

Развитие физической активности, мелкой и общей моторики обучающихся через комплекс общеразвивающих упражнений, физкультминуток, гимнастик.

Коррекция основных психических процессов: памяти, внимания, восприятия, мышления, речи и эмоционально – волевой сферы детей.

Развитие сенсомоторики и психологических свойств и качеств личности.

Воспитательные

Воспитание у ребёнка заботы о своём организме, желания быть всегда здоровым; овладение практическими навыками ухода за телом.

Воспитание у ребёнка самоуважения, чувства социальной значимости, самоутверждения в своей неповторимости, индивидуальности в глазах сверстников и взрослых.

Формировать установку на ЗОЖ и умение следовать ему.

Воспитывать духовно-нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, и т. д.), эстетические чувства и интересы, эмоциональную сферу личности ребёнка.

Формирование положительной мотивации у детей в процессе занятий, положительных эмоций, позитивного отношения к самому себе и окружающему миру.

Принципы программы «Азбука здоровья», на которых строится воспитание здорового образа жизни детей:

Системный подход.

Человек представляет собой единство телесного и духовного. Невозможно сохранить тело здоровым, если не совершенствовать эмоционально-волевою сферу, если не работать с душой и нравственностью ребёнка.

Деятельностный подход.

Необходимо не направлять детей на путь здоровья, а вести их по этому пути.

Принцип «Не навреди!».

Предусматривает использование в работе только безопасных приёмов оздоровления, апробированных тысячелетним опытом человечества и официально признанных.

Принцип гуманизма.

Нравственными ориентирами воспитания являются общечеловеческие ценности.

Принцип альтруизма.

Предусматривает потребность делиться освоенными ценностями: «Научился сам – научи друга».

Принцип меры.

Для здоровья хорошо то, что в меру.

Необходимо отметить, что работа с детьми, помимо выше упомянутых принципов, базируется на следующих общедидактических и специфических принципах обучения и воспитания младших школьников.

Принцип здоровьесберегающего подхода в воспитании, обучении, образовании ребенка – формирование, сохранение и укрепление психофизического здоровья.

Принцип единства переживания, познания, действия в процессе обучения детей младшего школьного возраста. Эмоциональное переживание ребенком конкретных ситуаций дает ему возможность ставить себя на место другого объекта, а затем уже на рациональном уровне понять свои поступки, подлинные чувства, мысли и явления.

Принцип содружества, сотрудничества, сотворчества учителя и ребенка.

Принцип развивающего обучения реализуется путем создания проблемных ситуаций, поощряющих ребенка к творческому познанию и преобразованию явлений окружающей действительности и своего «Я».

Принцип интегрированного подхода к реализации поставленных задач основан на взаимодействии и взаимопроникновении основ естественных, гуманитарных

наук, педагогики, физиологии, гигиены, гармоничном переплетении всех видов детской деятельности - игры, обучения, труда, общения.

Принцип сознательности – нацеливает на формирование у обучающихся глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков.

Принцип повторения знаний, умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

Принцип постепенности. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

Принцип индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности воспитанника, его психофизических возможностей, способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

Принцип цикличности способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

Принцип наглядности – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

Принцип активности – предполагает в учащихся такую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества, которая соответствует их возрастным и психофизическим возможностям и особенностям развития.

Принцип всестороннего и гармонического развития личности. Содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое,

интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.

Принцип формирования ответственности у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

Программа «Азбука здоровья» по возрасту предназначена для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Форма организации занятий внеурочной деятельности – КРУЖОК.

Формы могут быть разнообразными: занятия в классе и в природе, экскурсии, тематические прогулки, праздники. Для организации деятельности обучающихся на занятиях используются групповая, индивидуальная, индивидуально-групповая формы работы.

На занятиях используются различные методы и приёмы обучения:

Методы	Приёмы
Объяснительно-иллюстративные	Рассказ, демонстрация, беседа, экскурсия
Репродуктивные	Практическое занятие, деловая или ролевая игра, викторина, обмен опытом
Эвристические	Творческое задание

Необходимым условием успешной работы является умение педагога естественно, непринужденно, с юмором играть с детьми в развивающие игры, вести занятия, затрагивать и объяснять самые острые проблемы и понятия - о любви, дружбе, уважении, вредных привычках и др.

На занятиях нужно отмечать искренность детей, их умение улыбаться, радоваться, проникаться интересом к окружающему миру. Можно дарить детям листики-карточки с добрыми словами, например: «Ты добрый человек». Они очень радуются этим словам. Педагогу важно быть всегда доброжелательным. Выслушивать ответы, не показывая своего отрицания даже мимикой, взглядом. Ребенок вправе ответить так, как он считает нужным, как понимает, чувствует и видит. Необходимо иметь терпение и уважение к самым неожиданным детским ответам.

Планируемые результаты

В процессе у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы «Азбука здоровья» является формирование следующих умений:

Определять и *высказывать* под руководством педагога самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы является формирование следующих универсальных учебных действий (БУД):

Регулятивные:

Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога.

Проговаривать последовательность действий на воспитательском занятии, мероприятии.

Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить *работать* по предложенному педагогом плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности класса на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений.

Познавательные:

Делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в книге (на развороте, в оглавлении, в словаре).

Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всего класса.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит познавательный материал и задания педагога.

Коммуникативные:

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

Слушать и *понимать* речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

В ходе реализации программы обучающиеся должны знать:
основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
основы рационального питания;
правила оказания первой помощи;
способы сохранения и укрепления здоровья;
основы развития познавательной сферы;
свои права и права других людей;
соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, в транспорте, общественных учреждениях;
влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:
составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
различать “полезные” и “вредные” продукты;
использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
заботиться о своем здоровье;
применять коммуникативные навыки;
использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
находить выход из стрессовых и экстремальных, чрезвычайных ситуаций;
принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
отвечать за свои поступки;
отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Календарно-тематический план и содержание занятий «Азбука здоровья»

№ п/п	дата	Форма занятия	Тема занятия	Содержание
1.		Дидактическая беседа	«Я и моё здоровье» «Наши органы чувств. Для чего они нужны?».	Окружающий мир. Органы чувств: слух, зрение, осязание, вкус, обоняние. Значение органов чувств для человека.
2.		Тематическая беседа	«Как сохранить зрение?».	Строение глаза. Правила бережного отношения к зрению. Слезы. Правила чтения, ухода за глазами. Физкультминутки для глаз.
3.		Занятие с элементами игры	«Чтобы уши слышали».	Звуки. Строение уха. Правила бережного отношения к слуху. Правила ухода за ушами.
4.		Игровое развивающее занятие	«Язык – мой умный помощник».	Язык – орган вкуса. Строение языка. Кислое - сладкое, солёное – горькое.
5.		Дидактическое занятие с игровыми элементами	«Наши зубы – часовые в белых мундирах».	Зубы. Молочные, коренные зубы. Смена зубов. Строение зубов. Кариес. Уход за полостью рта и правила ухода за зубами. Инструменты, приспособления для чистки зубов.
6.		Занятие – практикум (правильный уход за зубами)	«Белоснежная улыбка».	Кариес. Уход за полостью рта. Инструменты, приспособления для чистки зубов. Правила чистки зубов. Врач – стоматолог.
7.		Познавательное занятие-беседа	«Как ухаживать за руками и ногами?».	Уход за ногтями. Правила личной гигиены. Удобная обувь. Плоскостопие, его лечение.
8.		Практическое развивающее занятие	«Обоняние и запах. Что умеет наш нос?».	Способность чувствовать запахи. Строение носа. Правила, которые помогают сохранить обоняние.

9.		Познавательное занятие - практикум	«Осязание. Забота о коже».	Кожа – орган осязания. Строение кожи, её функции. Цвет кожи. Правила ухода за кожей тела, лица, рук, ног. Первая помощь при повреждениях кожи. Как помочь больной коже. Лечение при ожогах. Лечение при солнечном ожоге. Действия при обморожении.
10.		Игровое развивающее занятие	«Мозг – наш главный командир».	Связь органов чувств с головным мозгом. Элементарное строение головного и спинного мозга, их роль.
11.		Занятие - тест	«Что такое гигиена и почему надо умываться?».	Понятие «гигиена». Предметы личной гигиены. Правила личной гигиены.
12.		Игровое занятие-викторина	«Друзья Мойдодыра».	Гигиена. Органы чувств. Средства, приспособления, которые помогают выполнять правила личной гигиены.
13.		Рассказ-беседа	«Опора тела – наш скелет. Мышцы, кости и суставы – в них движения секрет».	Элементарное строение тела человека. Понятие «скелет человека». Мышцы кости и суставы. Здоровый образ жизни. Физические упражнения, их роль для здоровья человека.
14.		Занятие – практикум	«Осанка – стройная спина!».	Осанка. Понятие «нарушение осанки». Влияние плохой осанки на внутренние органы человека. Правила посадки при письме, чтении.
15.		Коррекционно – развивающее занятие	«Правильно питаться – здоровым оставаться!».	Пищевые продукты (полезные и вредные). Органы пищеварения. Здоровая пища. Правила питания. Понятие «режим питания».
16.		Развивающая игра – викторина	«Режим дня мы соблюдаем и здоровьем не хромаем!».	Режим дня. Особенности режима дня школьника. Здоровый сон. Гигиена сна и условия для полноценного и здорового сна.
17.		Рассказ – беседа с игровыми элементами	«Закаляйся, обтирайся и здоровым оставайся!».	Обтирание. Обливание. Закалка. Правила закаливания организма.
18.		Занятие - игра	«Я и общество. Правила обязательные для всех».	Понятие «эмоции». Определение положительных и отрицательных эмоций у себя и других. Приёмы улучшения

			«Что такое эмоции?».	настроения.
19.		Игровое занятие – беседа	«Улыбнёмся друг другу».	Выражение эмоций с помощью жестов, мимики, позы. Правила и приёмы выхода из сложных и конфликтных ситуаций.
20.		Занятие – рефлексия	«Моё настроение и настроение моих друзей в школе и дома».	Понятие «настроение» человека. Правила поведения в школе. Урок. Перемена. Прогулка. Вечернее время.
21.		Этическое занятие – игра	«Как разговаривать по телефону?».	Правила общения по телефону. Схема разговора. Номера служб экстренной помощи. Действия в экстремальных ситуациях. Диалог.
22.		Занятие – практикум (<i>поведение, характер, доброта</i>)	«Сотвори солнце в себе».	Правила поведения в общественных местах. Корректный отказ от общения с незнакомыми людьми. Понятия «характер», «темперамент».
23.		Развивающая дидактическая игра	«С пылью бороться, уборкой заниматься -здоровым дольше оставаться!».	Домашние поручения. Уборка помещения. Правила влажной уборки помещения. Дежурство по столовой, классу, спальне.
24.		Занятие - сказка	«Как вести себя в гостях и принимать гостей?».	Правила поведения в гостях. Приглашение гостей в устной и письменной форме. Приём гостей. Гостевой этикет.
25.		Игровое занятие - соревнование	«Волшебные слова, помогающие быть здоровым».	Общение. Правила вежливого общения; волшебные слова: приветствие, благодарность, извинение, просьба. Влияние вежливых слов на психологическое состояние и здоровье человека.
26.		Коррекционно – развивающее занятие	«Помоги сам себе быть всегда здоровым, бодрым и весёлым!».	История появления науки гигиены. Правила личной гигиены и здорового образа жизни, помогающие человеку быть здоровым, весёлым, активным.
27.		Спортивное игровое	«На диване не лежать, бегать, прыгать и	Движение – жизнь! Пропаганда активного и здорового образа жизни. Занятия спортом, ежедневная гимнастика и зарядка –

		мероприятие	скакать!»).	залог здоровья. Физические упражнения и спортивные игры. Подвижные игры на воздухе. Комплекс упражнений для утренней гимнастики.
28.		Развивающее занятие – игра по безопасности	«На дорогах и на улицах я по правилам хожу, потому что я здоровьем очень, очень дорожу!»).	Правила поведения на улице, дороге, транспорте. Ответственность за своё здоровье, за личную и общественную безопасность.
29. 30		Дидактическая этическая беседа с игровыми элементами	«Там – где правда - там здоровье, там, где ложь – всегда болезнь»).	Ложь и правда. Значение пословиц и поговорок о неправде. Влияние поступков человека на его здоровье.
31		Беседа по безопасности	«Клещи! Будь осторожен!»).	Клещи, их виды, среда обитания. Клещи, как переносчики страшной инфекции. Клещевой энцефалит. Как защититься от клещей и избежать их укусов. Первая помощь при укусах клеща. Действия в экстремальной ситуации.
32.33		Занятие – суд над вредными привычками	«С вредными привычками борись, здоровым быть учись!»).	Понятие «привычки». Привычки «полезные» и «вредные». Влияние привычек на здоровье человека. Рекомендации по борьбе с вредными привычками.
34.		Обобщающее игровое занятие	«Огонёк здоровья»).	Правила поведения, обязательные для всех. Правила безопасного поведения дома, в школе, на улице и дороге, в гостях, общественных местах. Правила здорового образа жизни.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

знать:

- основные правила гигиены;

- правила рационального питания;
- основы организации труда и отдыха;
- способы управления своим поведением;
- меры предосторожности при обращении с бытовыми электроприборами, купании на открытой воде;
- о пользе витаминов.

уметь:

- применять на практике правила ухода за своим телом;
- рационально организовывать свое рабочее время и досуг;
- уметь управлять своим поведением в различных ситуациях;
- применять на практике меры предосторожности при обращении с бытовыми электроприборами, при купании на открытой воде.

Библиографический список

1. Алямовская В. Как воспитать здорового ребёнка. – М., 1993.
2. Амосов Н.М. Раздумье о здоровье. – Физкультура и спорт, 1987.
3. Биран В.П. Зрение и здоровье ребёнка – Минск, 1993.
4. Доннер К. Тайны анатомии. – М.: Мир, 1988.
5. Дорохов А. Про тебя самого. – М.: Детская литература, 1989.
6. Ефименко Н.Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. – М.: Линка-пресс, 1999.
7. Ефименко Н.Н. Методика игрового тестирования двигательного развития и здоровья детей в норме и при патологии. – Таганрог, 2001.
8. Захарова Т.Н. и др. Формирование здорового образа жизни у младших школьников – Волгоград: Учитель, 2007.
9. Ротенберг Р. Растить здоровым. Детская энциклопедия здоровья. – М.: физкультура и спорт, 1992.
10. Семёнова И. Учусь быть здоровым или как стать Неболейкой. – М.: Педагогика, 1991.

