

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ «Володинская СОШ»

Кривошеинского района Томской области

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете

Протокол №1 от 28.08.2024

УТВЕРЖДЕНО

Приказом МБОУ «Володинская СОШ»
от 29.08.2024 № 92/01-09

Директор школы С.Л. Александрова

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Азбука здоровья»
Специальный (коррекционный) класс-комплект
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)

2024 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа «Азбука здоровья» предназначена для внеурочной деятельности обучающихся 2,3,4,9 класса с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), разработана на основе требований к личностным и предметным результатам освоения АООП для детей с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

Цель курса: развитие личности обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) в процессе формирования установки на ведение здорового образа жизни, развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья; обучения способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

2. Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Курс «Азбука здоровья» направлен на обучение и воспитание у обучающихся собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинги, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Наряду с теоретическим материалом обучающимся предлагаются практические рекомендации, игры и упражнения, тренинги. Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье, и т.д.

Формы организации

- Дни Здоровья
- Спортивные соревнования.
- Проведение бесед по охране здоровья.
- Игры-тренинги
- Практические занятия

3. Описание места курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» в учебном плане.

На изучение курса «Азбука здоровья» отводится 1 час в неделю, что соответствует 34 часам в год (34 учебных недели)

4. Личностные и предметные результаты освоения курса «Азбука здоровья»

Личностные

- осознавать себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями.
- формулировать самому простые правила поведения в природе.
- испытывать чувство гордости за красоту родной природы.

Предметные

Минимальный уровень:

- заботиться об органах чувств, правильно ухаживать за зубами, руками и ногами; правильному питанию.

-находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятие.

-перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

Достаточный уровень:

-искоренять свои вредные привычки не только на теоретических занятиях, но и в играх.

-находить и формулировать решение ситуаций с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

5.Содержание курса «Азбука здоровья»

1. Введение 2 ч

Что такое здоровье. Почему лучше быть здоровым, чем больным. Здоровый образ жизни.

2. Почему мы болеем? 2 ч

Признаки болезни, причины болезней. Кто и как предохраняет нас от болезней.

3. Что нужно знать о лекарствах? 2 ч

Горькие и «вкусные» лекарства. Где хранить лекарства? Аллергия на лекарства. Реакция организма на прием лекарств.

4. Режим для второклассника 2 ч

Моя работа и мой отдых. Сколько я сплю, играю на улице? Режим дня.

5. Что у меня внутри? 3 ч

Из чего я состою? Какой орган у меня самый главный? Как органы связаны.

6. Дыхание 3 ч

Какое бывает дыхание? Как я дышу, когда играю, ем, сплю. Дыхательные

7. Сердце 3 ч

Как работает сердце? Что такое кровь? Как почувствовать свое сердце. Тренировка сердца.

8. Зачем человек ест? 7 ч

Как правильно питаться? Овощи и фрукты. Лук от семи недугов. Золотое яблоко. Морковкина копилка. Приключения картошки. Практическое занятие

9. Это полезно знать 10 ч

Мои зубы. Что полезно для зубов. Практическое занятие. Мои глаза. Как помочь своим глазам? Если хочешь быть красивым. Витамины для кожи. Чтобы ногти не ломались. Как закаляться. Защитные функции организма и как их укреплять? Детские болезни. Прививки от болезней. Чем опасны домашние животные. Правила обращения с животными.

6.Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№ урока	Тема занятия	Основные виды учебной деятельности обучающихся	кол-во часов
1-2	Введение	Повторение девиза «Уроков здоровья». Анализ стихотворения. Оздоровительная минутка. Повторение мудрых слов.	2
3-4	Почему мы болеем?	Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп». Оздоровительная минутка. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?» Практическая работа «Помоги себе сам».	2
5-6	Что нужно знать о лекарствах?	Игра «Кто больше знает?» Беседа «Из чего получают лекарства». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Игра	2

		«Светофор здоровья». Анализ ситуации. Работа над стихотворением С. Михалкова «Для больного человека...» Аптека дома. Оздоровительная минутка. Это полезно знать!	
7-8	Режим для второклассника	Урок - соревнование. Культура поведения. Творческое задание «Здоровье – это...» Человек и его здоровье.	2
9-11	Что у меня внутри?	Урок – праздник «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!» Беседа по теме. Тест «Оцени себя сам».	3
12-15	Дыхание	Встреча с медработником. Коллективное рисование. Это интересно! Оздоровительная минутка. Игра «Беседа по кругу». Это полезно помнить!	4
16-18	Сердце	Анализ ситуации в стихотворении И. Токмаковой «Скоро в школу». Работа с мудрыми мыслями. Беседа по теме. Чтение и анализ стихотворения С. Маршака «Кот и лодыри». Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «Если друг твой самый лучший...» Игра «Закончи предложения».	3
19-25	Зачем человек ест?	Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».	7
26-34	Это полезно знать	Составление сказки о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...»	9

7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

I. Книгопечатная продукция:

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
3. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
4. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.

II. Технические средства обучения:

1. Классная доска.
2. Мультимедийный проектор.
3. Экспозиционный экран.
4. Компьютер.

III. Оборудование класса:

1. Ученические двухместные столы с комплектом стульев.
2. Стол учительский с тумбой.
3. Шкафы для хранения учебников, дидактических материалов, пособий.
4. Настенные доски для вывешивания иллюстративного материала.