


**ОБЛАСТНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ТЁТКИНСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ  
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»**

**«Рассмотрена и принята»**  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 6  
от «07» 06.2023 г

**«Согласовано»**  
Зам. директора по УР  
 /Сергиенко Н.И.

**«Утверждаю»**  
Директор ОКОУ «Тёткинская  
школа-интернат»  
 /Бабкина Н.Н./  
Приказ №21/1 от 05.07.2023г



**Программа курса внеурочной деятельности  
«Азбука здоровья»**

<b>Учитель</b>	Моисеенко Светлана Анатольевна, 1 кв. категория.
<b>Класс</b>	1А
<b>Всего часов в год</b>	33
<b>Всего часов в неделю</b>	1
<b>Срок реализации</b>	4 года

**пгт. Тёткино, 2023 г.**

## 1. Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» для 1 класса разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Программа курса внеурочной деятельности разработана на основе следующих документов:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г № 273-ФЗ;
2. Приказ Министерства образования РФ №1599 от 19.12.2014г. «Об утверждении ФГОС обучающихся с интеллектуальными нарушениями»;
3. Приказ Министерства просвещения № 1026 от 24.11.2022 г. «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 года №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к исполнению при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» с изменениями на 26 января 2016 года. Документ с изменениями, внесенными: приказом Минобрнауки России от июня 2015 года №576; приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2015 года № 1529; приказом Минобрнауки России от 26 января 2016 года №38, от 05.07.2017г.; приказом Минобрнауки России от 23 декабря 2020 года № 766;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Адаптированная основная образовательная программа общего образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью, (вариант 1) ОКОУ «Тёткинская школа-интернат»;
7. Учебный план АООП общего образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью, (вариант 1), для I доп., I-IV классов на 2023-2024 учебный год ОКОУ «Тёткинская школа-интернат»;

Программа курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» составлена с учётом особенностей познавательной деятельности, эмоционально волевой регуляции, поведения младших школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Курс внеурочной деятельности «Азбука здоровья» предназначен для работы с обучающимися I доп., 1-2 классов в рамках спортивно-оздоровительной деятельности и направлен на формирование у обучающихся позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков обучающихся по гигиенической культуре.

**Цель программы:** формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, соблюдение гигиенических норм.

### **Основные задачи курса:**

- формировать у обучающихся основные знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать привычку соблюдения режима дня и личной гигиены;
- формировать привычку правильного питания;

- учить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- развивать и корректировать недостатки моторики, зрительно-двигательной координации;
- коррекция психических процессов.

### **Актуальность программы.**

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Программа курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» отвечает психофизическим и возрастным возможностям обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она предусматривает наглядно-действенный характер содержания образования, специальное обучение «переносу» сформированных знаний умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью. Большое внимание уделяется творческим заданиям, в ходе выполнения которых у детей формируется творческая и познавательная активность.

Основной формой организации внеурочной деятельности являются игры и упражнения. Формы организации занятий:

- беседы, викторины,
- дидактические и подвижные игры,
- коллективные творческие дела,
- слушание и обсуждение сказок, стихотворений, рассказов,
- просмотр мультипликационных фильмов и презентаций,
- упражнения,
- соревнования.

### **Срок реализации программы**

Программа «Азбука здоровья» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и рассчитана на 3 года обучения – 100 часов:

- в 1 дополнительном классе – 1 час в неделю, 33 часа в год;
- в 1 классе – 1 час в неделю, 33 часа в год;
- во 2 классе – 1 час в неделю, 34 часа в год.

## **2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### Личностные результаты:

- формирование уважительного отношения к окружающим;
- освоение доступных социальных ролей (обучающегося и т.д.);
- развитие мотивов учебной деятельности;

- развитие доброжелательности и отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты:

- имеют представление о том, что укрепляет и ослабевает здоровье;
- ознакомлены с необходимостью соблюдения режима дня;
- ознакомлены с правилами соблюдения правил гигиены;
- имеют представления о профилактических мероприятиях (болезни, травматизма).

Базовые учебные действия:

- умение слушать информацию;
- принимать предлагаемый план (алгоритм) работы и действовать с ним;
- умение договариваться и взаимодействовать в процессе выполнения операций
- умение обращаться за помощью адекватно ситуации.

### 3. Содержание курса внеурочной деятельности

Курс внеурочной деятельности «Азбука здоровья» состоит из семи разделов:

- «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правилах хорошего тона;
- «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
- «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
- «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.
- **1 класс**
- 

№ п/п	Название раздела (блока)	Количество часов на изучение раздела	В том числе	
			теория	практические занятия
1	Вот мы и в школе	4	1	3
2	Питание и здоровье	5	3	2
3	Моё здоровье в моих руках	7	3	4
4	Я в школе и дома	6	3	3
5	Чтоб забыть про докторов	4	1	3
6	Я и моё ближайшее окружение	3	1	2
7	Вот и стали мы на год взрослей	4	2	2
<b>Итого:</b>		<b>33</b>	<b>14</b>	<b>19</b>

- 
- **1. Вот мы и в школе – 4 ч**

- На пути к здоровью. На зарядку становись. Чистота – залог здоровья. Откуда берутся грязнули?
- **2. Питание и здоровье – 5 ч**
- Знакомство с доктором Правильное питание. Культура питания. Жевательные резинки – за и против. Мы то, что мы едим. Красный, жёлтый, зелёный.
- **3. Моё здоровье в моих руках – 7 ч**
- Режим дня – основа жизни человека. Мы здоровьем дорожим, соблюдая свой режим. Подвижные игры. Народные игры. Как обезопасить свою жизнь. Мы болезнь победим – быть здоровыми хотим. Растём здоровыми (профилактика инфекционных заболеваний).
- **4. Я в школе и дома – 6 ч**
- Мой внешний вид – залог здоровья. Почему устают глаза? Очки. Гимнастика для глаз. Осанка – это красиво. Богатырские потешки. Здоровье и домашние задания. Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим.
- **5. Чтоб забыть про докторов – 4 ч**
- Хочу остаться здоровым. Вкусные и полезные вкусности. Как хорошо здоровым быть. Как сохранять и укреплять своё здоровье.
- **6. Я и моё ближайшее окружение – 3 ч**
- Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Творческая работа «Моё настроение». Вредные и полезные привычки.
- **7. Вот и стали мы на год взрослей – 4 ч**
- Опасности летом. Вредные и полезные растения. Первая доврачебная помощь. Чему мы научились за год.

#### 4. Календарно – тематическое планирование.

№	Тема урока	Дата проведения	
		По плану	Фактически
1.	Вот мы и в школе. На пути к здоровью.		
2.	На зарядку становись		
3.	Чистота – залог здоровья.		
4.	Откуда берутся грязнули?		
5.	Знакомство с доктором Правильное питание.		
6.	Культура питания		
7.	Жевательные резинки – за и против.		
8.	Мы то, что мы едим.		
9.	Красный, жёлтый, зелёный		
10.	Режим дня – основа жизни человека		
11.	Мы здоровьем дорожим, соблюдая свой режим.		
12.	Подвижные игры. Народные игры.		
13.	Как обезопасить свою жизнь.		
14.	Мы болезнь победим – быть здоровыми хотим.		
15.	Растём здоровыми (профилактика инфекционных заболеваний).		
16.	Береги здоровье с детства!		
17.	Мой внешний вид – залог здоровья.		
18.	Почему устают глаза? Очки. Гимнастика для глаз.		
19.	Осанка – это красиво.		
20.	Богатырские потешки.		
21.	Здоровье и домашние задания.		

22.	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим.		
23.	Хочу остаться здоровым.		
24.	Вкусные и полезные вкусоности.		
25.	Как хорошо здоровым быть.		
26.	Как сохранять и укреплять своё здоровье.		
27.	Моё настроение. Передай улыбку по кругу		
28.	Творческая работа «Моё настроение».		
29.	Вредные и полезные привычки.		
30.	Опасности летом.		
31.	Вредные и полезные растения.		
32.	Первая доврачебная помощь.		
33.	Чему мы научились за год.		

## 5. Материально-техническое обеспечение

### Наглядные пособия:

- предметные и сюжетные картинки по темам;
- разработки мультимедийных презентаций, виртуальных экскурсий, учебных фильмов.

Кроме того, используются:

- аудио и видеоматериалы, презентации, мультипликационные фильмы, иллюстрирующие здоровый образ жизни;
- пособия для раскрашивания, вырезания, наклеивания и другой материал;
- обучающие компьютерные программы, способствующие формированию у детей доступные представления о ЗОЖ.

Технические средства: оборудование для мультимедийных демонстраций