

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Отдел образования администрации Курортного района Санкт-Петербурга
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 69
Курортного района Санкт-Петербурга

ГБОУ школа № 69

РАССМОТРЕНО

ШМО учителей коррекционных классов



Горошкина С.А.

Протокол № 1
от «29» августа 2024 г.

ПРИНЯТО

Педагогическим Советом

Протокол № 1
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Е.А. Ткачев

Приказ № 137
от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности
«Азбука здоровья»

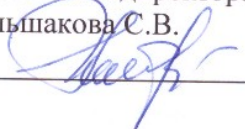
для обучающихся 2 класса с легкой умственной
отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

вариант 9.1

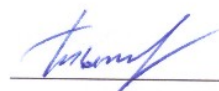
На 2024-2025 учебный год

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР
Мальшакова С.В.



Составитель:
Учитель



Т.Ю. Рыжова

Санкт-Петербург
2024

Пояснительная записка

Рабочая программа учебному предмету «Коррекционно-развивающие занятия «Азбука здоровья» разработанная на основе ФАООП УО Вариант 1

составлена на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации

- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026; - Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация рабочей программы предполагается в условиях классно-урочной системы обучения, на ее освоение по учебному плану школы на 2024-2025 учебный год отводится 34 часа в год, (1 ч. в неделю) во 2 классе с учетом возможности осуществления образовательной деятельности с использованием электронного обучения и дистанционных технологий интернет сервисов: Учи.ру, РЭШ, Яндекс-класс, Яндекс-Учебник.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья учащихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье учащихся в дальнейшем. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения

физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у учащихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Цель программы внеурочной деятельности: формировать у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, важнейшие коммуникативные навыки, способствующие успешной социальной адаптации, помочь сделать осознанный выбор здорового стиля жизни.

Задачи программы внеурочной деятельности:

1. Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания.
2. Формирование потребности в соблюдении правил личной гигиены, режима дня, здорового питания.
3. Формирование понимания важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества.
3. Стимулировать стремление детей к здоровому образу жизни, к улучшению своего физического состояния.

Формы и режим занятий

Программа курса рассчитана на 1 час в неделю и 34 часа в год. Предусматривает 1 год обучения и предназначена для детей младшего школьного возраста (10-13 лет). Форма организации учебных занятий – групповая.

Содержание программы тесно связано с содержанием учебных предметов (речевая практика, окружающий мир).

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения учащихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивая взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закалывания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Режим занятий соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям и предусматривает на занятиях: динамические паузы, смену видов деятельности, упражнения здоровьесберегающего характера.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» состоит из четырёх разделов:

«Я и мое здоровье»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

«Личная безопасность и профилактика травматизма»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

«Организм человека и охрана его здоровья»: личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.

«Безопасность во время занятий физкультурой и спортом»: формирование у учащихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся начальной школы.

Формы проведения занятия и виды деятельности	Тематика
игры	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим» «Остров здоровья» «Состояние экологии и её влияние на организм человека»
беседы	Полезные и вредные продукты Гигиена правильной осанки

	<p>Мой внешний вид – залог здоровья</p> <p>Как питались в стародавние времена и питание нашего времени</p> <p>Мода и школьные будни</p> <p>Как защититься от простуды и гриппа</p>
тесты и анкетирование	<p>Чему мы научились за год. «Правильно ли вы питаетесь?»</p> <p>Чему мы научились и чего достигли «Что мы знаем о здоровье»</p> <p>«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»</p> <p>«Мои отношения к одноклассникам»</p>
просмотр тематических видеофильмов	<p>«Как сохранить и укрепить зрение»</p> <p>«Человек»</p> <p>«Вредные и полезные растения».</p>
экскурсии	<p>«Сезонные изменения и как их принимает человек»</p> <p>«Природа – источник здоровья»</p> <p>«У природы нет плохой погоды»</p>
дни здоровья, спортивные мероприятия	<p>«Дальше, быстрее, выше»</p> <p>«Хочу остаться здоровым»</p> <p>«За здоровый образ жизни»</p>
конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок	<p>В здоровом теле здоровый дух</p> <p>«Моё настроение»</p> <p>Вредные и полезные растения.</p> <p>Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка»</p> <p>«Продукты для здоровья»</p> <p>«Мы за здоровый образ жизни»</p> <p>«Нет курению!»</p> <p>Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»</p>

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Планируемые результаты формирования культуры здорового и безопасного образа жизни

Личностные результаты программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» определяются формированием следующих умений:

1. Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
2. 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.

Предметные результаты

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» 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;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, в транспорте, общественных учреждениях;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

Обучающиеся должны уметь:

- 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 и презентационные навыки;
- оценивать своё поведение;
- отвечать за свои поступки.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются следующие 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-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Дата
1	Советы доктора Воды	05.09
2	Друзья Вода и мыло	12.09
3	Глаза - главные помощники человека	19.09
4	Подвижные игры	26.09
5	Чтобы уши слышали	03.10
6	Почему болят зубы	10.10
7	Чтобы зубы были здоровыми	17.10
8	Как сохранить улыбку красивой?	24.10
9	«Рабочие инструменты» человека	07.11
10	Что такое гигиена?	14.11
11	Подвижные игры	21.11
12	Зачем человеку кожа	28.11
13	Надёжная защита организма	05.12
14	Если кожа повреждена	12.12
15	Подвижные игры	19.12
16	Питание - необходимое условие для жизни человека.	26.12
17	Здоровая пища для всей семьи	09.01
18	Сон - лучшее лекарство	16.01
19	Я пришёл из школы	23.01
20	Как настроение?	30.01
21	Подвижные игры	06.02
22	Я - ученик	13.02
23	Я - ученик	20.02
24	Вредные привычки	27.02
25	Вредные привычки	06.03
26	Скелет - наша опора	13.03
27	Осанка - стройная спина!	20.03
28	Подвижные игры	03.04
29	Правила безопасности на воде	10.04
30	Если хочешь быть здоров	17.04
31	Подвижные игры. Весёлые старты	24.04
32	Подвижные игры. Весёлые старты	15.05
33	Обобщающее занятие	22.05
34	Обобщающее занятие	