

Министерство образования и науки Алтайского края

краевое государственное бюджетное образовательное учреждение для обучающихся,
воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
«Михайловская общеобразовательная школа – интернат»

Программа рассмотрена на заседании М/О учителей начальных классов Протокол № 1 <u>« 29» августа 2023г.</u>	Согласовано И.о.заместителя директора по УР / _____ / Т.Ю.Кабак <u>« 31»августа 2023г.</u>	Принято на заседании педсовета Протокол № 1 <u>«31 »августа 2023г.</u>	Утверждаю директор / _____/М.А.Убрав Приказ № 141- <u>«01» сентября</u> <u>2023г.</u>
---	---	---	--

**Рабочая программа
Курса внеурочной деятельности
«Азбука здоровья»**

для учащихся 4 класса

вариант 1

(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)

Составитель: О.Н. Камозина,
учитель начальных классов,
высшая квалификационная категория

2023 – 2024 учебный год

1. Пояснительная записка

Рабочая учебная программа «Азбука здоровья» предназначена для учащихся 4 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), разработана на основании следующих нормативно – правовых и учебно-методических документов:

1. Федерального закона от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. ФАООП УО (вариант 1), (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 г. № 1026 ;
3. Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), КГБОУ «Михайловская общеобразовательная школа – интернат»;
4. Учебного плана КГБОУ «Михайловская общеобразовательная школа-интернат»;
5. Положения о порядке разработки и утверждения рабочей программы предмета, коррекционного занятия КГБОУ «Михайловская общеобразовательная школа-интернат»;
6. СанПиН 2.4.3648 – 20 от 18.12.2020 г № 61573 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.»;
7. Письма МО РФ № АФ-150/06 от 18 апреля 2008 г. «О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми - инвалидами»;

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению обучающихся с интеллектуальными нарушениями – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью и безопасности. Программа ориентирована на детей с нарушениями интеллекта, у которых отсутствуют личные приоритеты здоровья.

Цель программы :

Создание условий для формирования представлений о себе и о своем здоровье, ведение здорового образа жизни и коммуникативных навыков

Программа курса решает задачи:

Образовательные

Создать представления о здоровом образе жизни.

.Формировать у младших школьников ценностного отношения к здоровью.

Формировать представление о рациональной организации режима дня.

Формировать представление о правильном (здоровом) питании, , полезных продуктах.

Показать отрицательное отношение к вредным привычкам.

Коррекционно-развивающие:

развитие внимания, памяти, усидчивости, наблюдательности;

формирование умения ориентироваться в пространстве;
развитие общей и мелкой моторики;
развитие речевой и двигательной активности во время совместной игры;
развитие тактильного восприятия.

Воспитательные:

формировать интерес к совместной игровой деятельности.

Формировать понятие о ЗОЖ;

воспитание положительных качеств личности обучающегося (трудолюбия, терпения, настойчивости);

воспитание у обучающихся уважительного отношения друг к другу

Юбщая характеристика курса

Программа по внеурочной деятельности «Азбука здоровья» представлена следующими **разделами**: «Школа», «Уроки бережного отношения к своему организму», «Спорт – это жизнь», «Здоровое питание», «Моя безопасность».

Содержание этих разделов дает основные знания о гигиене и профилактике болезней; формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом, правильного питания, дружеское отношение друг другу, формированию правил и норм поведения дома и в общественных местах; режима труда и отдыха; формируется негативное отношение к вредным привычкам.

Содержание программы по внеурочной деятельности «Азбука здоровья» 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.

III. Место учебного предмета в учебном плане

На изучение программы «Азбука здоровья» отводится 34 часа , по 1 ч в неделю (34 учебные недели).

IV Результаты освоения учебного предмета

Программа обеспечивает достижение обучающимися личностных и предметных результатов.

Результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательной программы представляют собой описание возможных результатов образования обучающихся

Личностные результаты:

- осознание себя как ученика, одноклассника, друга;

- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе.

Предметные результаты:

Достаточный уровень	Минимальный уровень
<ul style="list-style-type: none"> • Правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки. • Выполнять элементарные навыки самообслуживания и самообеспечения. • Осуществлять самоконтроль за своим внешним видом. • Соблюдать основные режимные моменты, требования и инструкции педагога. • Взаимодействовать с окружающими в процессе деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> • Обучающие воспитанники должны знать об общих и индивидуальных основах личной гигиены, элементарных нормах этикета. • Осуществлять самоконтроль при выполнении заданий, упражнений, действий по указанию взрослого. • Соблюдать основные требования к режиму дня, внешнему виду, нормам этикета по подсказке взрослого. • Слышать и слушать окружающих, уметь взаимодействовать в различных видах деятельности.

Изучение предмета по внеурочной деятельности «Азбука здоровья» направлено на формирование следующих **базовых учебных действий**.

- Создание благоприятной обстановки, способствующей формированию положительной мотивации пребывания в образовательной организации и эмоциональному конструктивному взаимодействию с взрослыми (родственник, специалист, ассистент и др.) и сверстниками;
- Спокойное пребывание в новой среде;
- Перемещение в новой среде без проявлений дискомфорта;
- Принятие контакта, инициированного взрослым;
- Установление контакта с педагогом и другими взрослыми, участвующими в организации учебного процесса;
- Ориентация в учебной среде (пространство, материалы, расписание) класса: нахождение индивидуального шкафа для хранения личных вещей; нахождение своего (рабочего) места за столом; нахождение своего набора индивидуальных заданий; нахождение места хранения набора индивидуальных заданий; нахождение места для отдыха; нахождение

места, предназначенного для игровой деятельности; нахождение места хранения игрушек.

Формирование учебного поведения:

- Поддержание правильной позы;
- Направленность взгляда на лицо взрослого, на выполняемое задание;
- Подражание простым движениям и действиям с предметами;
- Выполнение простых речевых инструкций (дай, возьми, встань, сядь, подними и др.);
- Использование по назначению учебных материалов;
- Выполнение простых действий с одним предметом (по подражанию);
- Выполнение действий с предметами (по подражанию);
- Выполнение простых действий с картинками (по подражанию);
- Выполнение простых действий с предметами и картинками (по образцу);
- Выполнение соотнесения предмета с соответствующим изображением (по образцу);
- Сидение за столом в течение определенного периода времени на групповом занятии;
- Выполнение движений и действий с предметами по подражанию и по образцу на групповом занятии;
- Выполнение речевых инструкций на групповом занятии;
- Выполнение задания в течение определенного временного промежутка на групповом занятии;
- Принятие помощи учителя на групповом занятии.
- Формирование умения выполнять задания в соответствии с определенными характеристиками:
- Выполнение задания полностью (от начала до конца);
- Выполнение задания с заданными качественными параметрами;
- Переход от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

V Содержание программы внеурочной деятельности.

Раздел «Школа»

Узнавание (различение) помещений школы. Знание назначения помещений школы. Нахождение помещений школы. Знание профессий людей, работающих в школе. Соотнесение работника школы с его профессией. Знание (соблюдение) правил поведения на территории школы. Узнавание (различение) зон класса. Знание назначения зон класса. Знание (соблюдение) распорядка школьного дня. Представление о себе как члене коллектива класса. Знание положительных качеств человека. Знание способов проявления дружеских отношений (чувств). Умение выражать свой интерес к другому человеку.

Раздел «Уроки бережного отношения к своему организму»

Узнавание (различение) частей тела (голова (волосы, уши, шея, лицо), туловище (спина, живот), руки (локоть, ладонь, пальцы), ноги (колени, ступни),

пальцы, пятка). Знание назначения частей тела. Узнавание (различение) частей лица человека (глаза, брови, нос, лоб, рот (губы, язык, зубы). Знание назначения частей лица. Представление о состоянии своего здоровья, важности соблюдения режима дня и правил личной гигиены.

Познакомить с основными гигиеническими навыками людей. Практически выполнить умывание и чистку зубов. Соблюдение последовательности действий при чистке зубов и полоскании полости рта.

Раздел «Спорт – это жизнь»

Познакомить детей о различных видах спорта (хоккей, фигурное катание, лыжные гонки) о спортсменах, узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни. Знание назначения утренней зарядки, узнавание (различение) инвентаря для утренней зарядки.

Раздел «Здоровое питание»

Накрывание на стол. Выбор посуды и столовых приборов. Знание правил поведения за столом, приёма пищи. Еда руками. Еда ложкой: захват ложки, зачерпывание ложкой пищи из тарелки, поднесение ложки с пищей ко рту. Еда вилкой: захват вилки, накалывание кусочка пищи, поднесение вилки ко рту, снятие губами с вилки кусочка пищи, опускание вилки в тарелку. Использование ножа и вилки во время приема пищи. Использование салфетки во время приема пищи. Накладывание пищи в тарелку. Гигиена питания. Знание правил хранения продуктов. Вредные привычки. Представление о состоянии своего здоровья, важности соблюдения режима дня и правил личной гигиены перед едой. Знание значения фруктов в жизни человека. Знание способов переработки фруктов. Знание значения овощей в жизни человека.. Знание значения овощей в жизни человека.

Раздел «Моя безопасность»

Знакомство с понятием «безопасность». Соблюдение правил безопасности в жизни человека. Знание (соблюдение) правил безопасности и поведения во дворе. Соблюдение правил безопасности, поведения в местах общего пользования в доме: не заходить в лифт с незнакомым человеком, не залезать на чердак, не трогать провода и др. Знакомство с коммунальными удобствами в квартире - электроснабжение (розетка, свет, электричество). Знание (соблюдение) правил безопасности и поведения во время аварийной ситуации в доме.

Узнавание (различение) животных, живущих в квартире (кошка, собака, декоративные птицы, аквариумные рыбки, черепахи, хомяки). Знание особенностей ухода (питание, содержание и др.).

Соблюдение правил поведения на реке. Соблюдение правил поведения на озере (пруду). Узнавание огня. Знание свойств огня (полезные свойства, отрицательное). Знание значения огня в жизни человека. Соблюдение правил обращения с огнем.

Знание значения насекомых в жизни человека, в природе. Соблюдение правил при укусе насекомых.

Узнавание (различение) наземного транспорта. Узнавание (различение) общественного транспорта. Знание (соблюдение) правил поведения в общественном транспорте, правила дорожного движения.

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
1	Школа	4
2	Уроки бережного отношения к своему организму	16
3	Спорт – это жизнь	4
4	Здоровое питание	4
5	Моя безопасность	6
	Итого	34 час

– тематическое планирование «Азбука здоровья»

№ п/п	Тема занятия	Кол- во ч	Цель занятия	Дата провед ения заняти я
«ШКОЛА»				4ч
1	Правила, по которым мы живём. Школа вежливости в замке Добра	1	<ul style="list-style-type: none"> - познакомить с традиционным входом на данные занятия; -продолжить формировать начальное представление о школе: дать информацию о школьных переменах и правилах поведения на них; - учить культуре общения. - развивать произносительную сторону речи (обработка приветствия); - закреплять в сознании новый социальный статус – ученик; - продолжать формировать представления о школе, правилах поведения и культуре общения; - прививать интерес к чтению художественной литературы. 	

2	Я в спортивном зале. Правила поведения	1	знакомить с правилами поведения в спортзале - развивать зрительную память; Развивать речь, внимание	
3	Поведение в столовой. Правила поведения	1	знакомить с правилами поведения в столовой, развивать гигиенические навыки - развивать зрительную память; Развивать речь, внимание	
4	Я-дежурный Путешествие по школе	1	Кто такой дежурный Обязанности дежурного по классу Развитие коммуникативных навыков Игра «что это за помещение	
УРОКИ БЕРЕЖНОГО ОТНОШЕНИЯ К СВОЕМУ ОРГАНИЗМУ 15 ч				
5	Кто опрятен – тот приятен	1	- ввести в лексикон новый приветственный оборот; - познакомить в новом постоянным героем данного курса; - учить правилам знакомства; - дать представление о личной гигиене, о её влиянии на здоровье и на взаимоотношения людей; - расширить кругозор сведениями из жизни животных;	
	Чисто жить – здоровым быть		- учить принимать предложенный образ и соответственно себя вести; - продолжать формировать представление о личной гигиене, её влиянии на здоровье и отношение окружающими людьми;	
6	Полотенце всё расскажет. Умываем личико .Практическая работа	1	- познакомить с приветственными жестами; - ввести в лексикон слова «опрятный», «аккуратный»; - закреплять представление о личной гигиене, микробах и их влиянии на человека; - учить технике мытья рук; - дать информацию о полотенце как о средстве личной гигиены. - продолжать формировать представление о специфике разнополовых отношений; - формировать представление о своём организме, о значимости частей тела; - развивать координацию движений, сообразительность, быстроту реакции; - учить технике умывания.	
7	Как ухаживать за волосами	1	- ввести в лексикон новый приветственный оборот;	

			<ul style="list-style-type: none"> - дать информацию о волосах, учить правильно ухаживать за ними; - воспитывать желание следить за своей чистотой; - расширять кругозор сведениями из жизни животных; 	
8	Чтобы уши слышали. Оздоровительная физминутка	1	<ul style="list-style-type: none"> - дать информацию об ушах, научить правильно ухаживать за ними; - развивать слуховую память и внимание; - формировать положительное отношение в ЛОР-врачу 	
9	Наши зубки Чтобы зубы не болели	1	<ul style="list-style-type: none"> - дать информацию о зубах, приучать правильно заботиться о своих зубах; - познакомить с правилами ухода за зубами; - дать информацию о зубной щётке, как о предмете личной гигиены; - научить технике чистки зубов; 	
10	Разговор с Мойдодыром	1	<ul style="list-style-type: none"> - закрепить знание правил ухода за зубами; - воспитывать желание систематически и самостоятельно заботиться о полости рта; - формировать первичное представление о зубных врачах и положительное отношение к ним; - учить отгадывать загадки. 	
11	Каждой вещи – своё место	1	<ul style="list-style-type: none"> -воспитывать желание следить за своей чистотой; - познакомить с секретом чистоты и порядка; - учить наблюдать, сравнивать и анализировать; - развивать зрительную память; - расширять кругозор сведениями из животного мира. 	
12	Что такое грипп?	1	<ul style="list-style-type: none"> - воспитывать приветливость; - учить правильному обращению со своими вещами; - приучать быть собранным, самостоятельным и аккуратным; - дать информации о гриппе как о вирусном заболевании; - убедить в полезных свойствах лука и чеснока. 	

13	Твой дружок – носовой платок	1	<ul style="list-style-type: none"> - знакомить с элементами режима: дать информацию о пользе зарядки, прогулки; - познакомить с назначением носового платка, убедить в необходимости всегда иметь его при себе; - воспитывать в мальчиках мужские качества: сдержанность, мужественность, самостоятельность, смелость; - развивать мелкую моторику пальцев рук, быстроту реакции, мимику лица. - отработать навыки практического применения носовых платков; - дать информацию об индивидуальности и разнообразии носовых платков; - поощрять стремление всегда иметь при себе носовой платок. 	
14	Если болен кто-то рядом. Инструктаж. Практическая работа.	1	<ul style="list-style-type: none"> - воспитывать правильное отношение к болезням; - учить правилам поведения с больными людьми; воспитывать сочувствие и сопереживание; - прививать основы здорового образа жизни; 	
15	Чистота – вот лучшая красота Чистота – залог здоровья	1	<ul style="list-style-type: none"> - воспитывать приветливость, доброжелательность; - ввести новый персонаж; - приучать к чистоте, опрятности и аккуратности; - расширять кругозор сведениями из животного мира; - развивать мелкую моторику пальцев рук; - расширять знания о микробах в окружающей среде и их влиянии на человеческий организм; - прививать навыки личной гигиены; - дать информации о гигиене медведей; - воспитывать интерес к чтению художественной литературы; - развивать мелкую моторику пальцев рук. 	
16	Полотенце – наш судья «Надо, надо умываться по утрам и вечерам»	1	<ul style="list-style-type: none"> - закрепить правила личной гигиены; - проработать моменты, когда нужно мыть руки; - напоминать технику мытья рук; - учить заботиться о своих ногтях; - развивать мелкую моторику пальцев рук, быстроту реакции. 	

			<ul style="list-style-type: none"> - ввести в активный словарь понятие «счастье», дать представление о значении этого слова; - продолжать прививать навыки личной гигиены; - учить заботиться о своих руках, дружить с ними; - развивать зрительную память, координацию движений, внимание, быстроту реакции; - отработать с детьми технику умывания. 	
17	Глаза – главные помощники человека. Чтобы глаза видели, чтобы уши слышали Заботимся об ушах	1	<ul style="list-style-type: none"> - закрепить в памяти приветственные жесты; - дать информацию о значении глаз в жизни человека,; - учить правилам бережного отношения к глазам; Зрительная гимнастика <ul style="list-style-type: none"> - дать общее представление об оптических приборах; - подробнее рассказать об очках, людях, носящих очки, об отношении к ним; - закрепить правила, сохраняющие зрение; - формировать положительное отношение к врачу-окулисту; - учить заботиться о своих ушах; - развивать слуховое внимание. - познакомить с приветственными жестами некоторых стран; - учить правильно заботиться о своих ушах; 	
18	Для чего нам зубы? Алгоритм чистки зубов	1	<ul style="list-style-type: none"> - продолжать формировать представление о зубах и их значимости в жизни человека; - приучать заботиться о своих зубах; - воспитывать интерес к чтению художественной литературы. - учить правильно ухаживать за зубами; - закрепить технику чистки зубов; - формировать положительное отношение к стоматологу; - расширять кругозор информацией из жизни животного мира. 	
19	Как уберечься от гриппа?	1	<ul style="list-style-type: none"> - формировать представление о болезнях, их возникновении и влиянии на человеческий организм; - учить правилам поведения с больными людьми; - воспитывать сочувствие к больным; 	

			- прививать навыки здорового образа жизни.	
20	От чего люди болеют? Как стать Неболейкой?	1	- дать представление о наиболее распространённых детских заболеваниях и их причинах; - учить одеваться в соответствии с погодой; - воспитывать интерес к чтению художественных произведений. - закрепить весь прошедший материал по профилактике заболеваний; - прививать интерес к физкультуре; - приучать правильно питаться, по-доброму жить и чистым быть;	
«СПОРТ –ЭТО ЖИЗНЬ» 4 час				
21	Режим дня школьника	1	- сформировать элементарные представления о режиме дня школьника; - прививать бережное отношение к своему здоровью; - учить слушать; - учить выполнять инструкции педагога	
22	Утренняя зарядка и ее значение	1	- формировать элементарные представления о зарядке; - учить выполнять инструкции педагога; - прививать бережное отношение к своему здоровью;	
23	Закаляйся, если хочешь быть здоров.	1	прививать любовь к спорту; - вырабатывать умение слушать; - учить выполнять инструкции педагога;	
24	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья	1	Дать представление о закаливании - вырабатывать умение слушать; - учить выполнять инструкции педагога;	
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ 4час				
25	Правила приёма пищи. Правила личной гигиены перед едой	1	- формировать элементарные представления о режиме дня; - учить выполнять инструкции учителя; - развивать умение слушать; - расширять словарный запас учащихся; - формировать элементарные знания учащихся о пользе правильного питания; - учить выполнять инструкции педагога;	

26	Что такое витамины Польза фруктов Польза овощей	1	-формировать элементарные представления о фруктах; Учить по показу и самостоятельно показывать и подавать картинки с фруктами; - формировать элементарные представления о овощах; - учить по показу и самостоятельно показывать и подавать картинки с овощами;	
27	Вредные продукты, как вредные привычки	1	- формировать элементарные представления о пользе и вреде продуктов; - развивать словарный запас;	
28	Правила поведения за столом дома. Правила поведения за столом в школьной столовой	1	- формировать элементарные правила поведения за столом; -учить выполнять задания по инструкции педагога; - формировать элементарные правила поведения за столом;	
«МОЯ БЕЗОПАСНОСТЬ» 6 час				
29	Что такое безопасность? Безопасная дорога в школу	1	- формировать элементарные представления о безопасном поведении; - учить выполнять задания по инструкции педагога; - формировать у учащихся элементарные представления о правилах дорожного движения;	
30	Мой друг –Светофор. Что за зебра на дороге .Пешеходный переход. Я-пассажир. Правила поведения в транспорте	1	- формировать элементарные представления о светофоре; - формировать элементарные представления о переходе; -формировать элементарные представления о безопасном поведении пассажира	
31	Осторожно! Электричество! Поведение на воде.	1	- формировать элементарные представления об электричестве пользе и опасности; - формировать элементарные представление о поведении во время купания;	
32	Правила общения с домашними животными	1	- формировать элементарные представления об общении с домашними животными;	
33	Повторение полученных знаний. Диагностика	1	- проверить полученные знания учащихся	
34	Веселые старты на воздухе	1	- формировать элементарные представления ЗОЖ Развивать моторику рук	
	Итого	34 час		

