

Казенное общеобразовательное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
«Няганская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Утверждено:
приказ от 30.08.2023 г. № 511

Рабочая программа
Курса внеурочной деятельности
«Азбука здоровья»
Направление: спортивно-оздоровительное
1 класс
вариант 2
(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)

Составитель:
воспитатель группы продленного дня
Пяткина А.А.

г. Нягань, 2023

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Азбука здоровья» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 2), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 г. №1026, Программа воспитания КОУ «Няганская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» на 2021- 2025 годы.

АООП УО (вариант 2) адресована обучающимся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Рабочая программа составляется с учетом реализации особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей обучающихся.

Курс внеурочной деятельности «Азбука здоровья» относится к внеурочной деятельности и является частью учебного плана, формируемого участниками образовательных отношений. В соответствии с учебным планом рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Азбука здоровья» рассчитана на 34 учебные недели и составляет 17 часов (0,5 часа в неделю).

Цели программы: - сформировать у младших школьников потребность к соблюдению здорового образа жизни.

Задачи:

- создание условий для формирования у младших школьников мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, навыков сохранения и укрепления здоровья;
- развитие познавательной активности младших школьников, любознательности, расширение кругозора в вопросах здоровьесбережения;
- развитие умения сравнивать, анализировать жизненные ситуации в пользу соблюдения правил здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения рабочей программы по курсу внеурочной деятельности «Азбука здоровья» в 1 классе
Личностные результаты:

1. Владение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
2. Освоение доступных социальных ролей (обучающегося, одноклассника, друга)
3. Осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как "Я";
4. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат,

Уровни достижения предметных результатов по программы по курсу внеурочной деятельности «Азбука здоровья» в 1 классе

| № | Предметные/личностные | 1 группа | 2 группа | 3 группа |
|---|-----------------------|--|--|--|
| 1 | Личная гигиена | Устойчивые знания и соблюдение правил личной гигиены. Выполняют действия | Все действия выполняются с незначительной помощью воспитателя. Снимать и одевать | Все действия выполняются с значительной помощью воспитателя. Снимать и одевать |

| | | | | |
|---|-------------------------------|---|--|--|
| | | самостоятельно. Снимать и одевать одежду ; аккуратно складывать вещи; мыть лицо и руки , пользуясь мылом; уметь открывать кран; закатывать рукава рубашки или платья при умывании; правильно и досуха вытираться; пользоваться туалетной бумагой. | одежду ; аккуратно складывать вещи; мыть лицо и руки , пользуясь мылом; уметь открывать кран; закатывать рукава рубашки или платья при умывании; правильно и досуха вытираться; пользоваться туалетной бумагой. | одежду ; аккуратно складывать вещи; мыть лицо и руки , пользуясь мылом; уметь открывать кран; закатывать рукава рубашки или платья при умывании; правильно и досуха вытираться; пользоваться туалетной бумагой. |
| 2 | Основы правильного питания | Знание названий столовых приборов; умение пользоваться столовыми приборами; уметь называть продукты питания (суп, каша, мясо, котлеты, картофель, рыба ,яйцо, масло, сахар и.т.д). Введение дежурств, с помощью воспитателя проводить уборку после еды. | Знание названий столовых приборов; умение пользоваться столовыми приборами; уметь называть продукты питания (суп, каша, мясо, котлеты, картофель, рыба ,яйцо, масло, сахар и.т.д). Введение дежурств, с помощью воспитателя проводить уборку после еды. | Сообщение о желании пить. Питье из кружки (стакана): Еда ложкой: поднесение ложки с пищей ко рту, снятие с ложки пищи губами, опускание ложки в тарелку. Использование салфетки во время приема пищи. Уборка посуды после еды с помощью воспитателя. |
| 3 | Основы здорового образа жизни | Утренний подъем, гимнастика, правильное питание, участие в спортивных соревнованиях, | Умение поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Более умелые с не значительной помощи взрослых, принимают участие в школьных спортивных мероприятиях. | Под непрерывном контролем взрослых поддерживать здоровый образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям. |

Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей программы по курсу внеурочной деятельности «Азбука здоровья» в 1классе

Критерии оценки личностных результатов:

Сформировано

Сформировано частично, доступно под контролем взрослого

Сформировано частично, доступно со значительной помощью взрослого

Не сформировано, но доступно в совместной деятельности со взрослым
Не сформировано, не доступно (не адекватно)

Критерии оценки предметных результатов:

Фиксация результатов текущего контроля, промежуточной (годовой) аттестации осуществляется в форме «усвоил»/ «не усвоил».

Мониторинг освоения АООП за первое полугодие и проводится в течение двух последних недель декабря, мая месяца и представляет собой оценку результатов освоения СИПР и развития жизненных компетенций (уровень воспитанности).

Оценочные материалы по курсу внеурочной деятельности «Азбука здоровья» представлены в Приложении 1.

2.Содержание обучения

Общая характеристика курса внеурочной деятельности с учетом особенностей его освоения обучающимися.

Общая программа рассчитана на группу первого года обучения. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами культуры здоровьесбережения. Жизнеспособность формируется в процессе воспитания, следовательно, охрана и укрепление здоровья школьников, а именно детей с ограниченными возможностями здоровья есть актуальная педагогическая задача. Программа направлена на формирование навыков сохранения здоровья через полученные знания об особенностях своего организма, о закономерностях его функционирования и принципах здорового образа жизни. Она ориентирована на охрану и укрепление их здоровья.

Тематическое планирование

| № | Раздел | Количество часов | Из них | |
|---|-------------------------------|------------------|--------------|-----------|
| | | | практических | экскурсий |
| 1 | Личная гигиена | 4 | 4 | - |
| 2 | Основы правильного питания | 5 | 5 | 1 |
| 3 | Режим дня | 1 | 1 | 1 |
| 4 | Основы здорового образа жизни | 7 | 7 | 1 |
| | Всего: | 17 | 17 | 3 |

Содержание курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья», 1 класс

| № | Раздел | Содержание |
|---|-------------------------------|--|
| 1 | Личная гигиена | Уход за ротовой полостью; гигиена лица, ушей, носа; гигиена одежды |
| 2 | Основы правильного питания | Правильное и неправильное питание, витамины, рациональное питание, разнообразие питательных веществ и витаминов. |
| 3 | Режим дня | Умение поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. |
| 4 | Основы здорового образа жизни | Соблюдение режима дня; Соблюдение режима питания, правильное питание; Физический труд; Соблюдение правил гигиены; Прогулки на воздухе. |

3. Календарно-тематическое планирование «Азбука здоровья», 1 доп. класс

| № п\п | Тема раздела, урока. | Кол - во часов | Дата проведения | Основные виды деятельности. |
|-----------------------------|------------------------------------|----------------|-----------------|---|
| Личная гигиена – 4 ч | | | | |
| 1. | День знаний. «В гостях у Гигиены». | 1 | 06.09.23г. | День знаний в нашей школе. Игра "что с чем дружит" (работа с карточками) Физ-минутка/минутка отдыха. Просмотр мультфильма: «Мойдодыр» Игра: «Разложи картинки по порядку» |
| 2. | «В гостях у Мойдодыра». | 1 | 20.09.23г. | Просмотр мультфильма: «О микробах». Физ-минутка/минутка отдыха. Игровое упражнение: «Мое настроение» (Ученики выбирают цветную карточку-настроение и крепят её на «Дерево – настроение»). |
| 3. | «Внешний облик и личная | 1 | 04.10.23г. | Упражнение: «Чудесная коробочка», в которой |

| | | | | |
|---|-------------------------------------|---|------------|--|
| | гигиена». | | | находятся предметы. (Загадывание загадок, а по отгадкам узнаете, что лежит в коробке). Физ-минутка/минутка отдыха. Практикум: правильное складывание верхней одежды. |
| 4. | «Соблюдай правила личной гигиены!». | 1 | 18.10.23г. | Работа с презентацией: «Правила личной гигиены». Физ-минутка/минутка отдыха. Упражнение: «Повтори правила личной гигиены». Игра: Угадай предмет гигиены (из предложенных картинок, нужно выбрать относящиеся к гигиене) |
| Основы правильного питания – 5 ч | | | | |
| 5. | «Вредные и полезные продукты». | 1 | 08.11.23г. | Работа с презентацией. «Едим ли мы то, что следует есть?». Упражнение: «Что несъедобное?». Физ-минутка/минутка отдыха. Сценка: «В больнице доктора Пилюлькина». Из неё дети узнают в каких продуктах живут витамины А, В и С. |
| 6. | «Витамины - полезные» | 1 | 23.11.22г. | Игра на внимание: «Аскорбинка: какие витамины нам необходимы для здоровья». Просмотр мультфильма про витамины Физминутка/минутка отдыха. Интерактивная игра: Складываем <u>КОРЗИНУ ЗДОРОВЬЯ...</u> (интернет-ресурс) |
| 7. | «Правильное питание зимой». | 1 | 06.12.23г. | Работа с презентацией- «Правильное питание зимой». Упражнение: «Витаминное угощение». Физ-минутка/минутка отдыха. Интерактивная игра по карточкам- «Приготовь блюдо». Упражнение: «Полезные и вредные продукты». |

| | | | | |
|------------------------|--|---|------------|--|
| 8. | «Витаминная тарелка на каждый день». | 1 | 20.12.23г. | Иллюстрации по теме, обсуждение, загадки. Игра: «Узнай меня» (узнать фрукты и овощи на ощупь с закрытыми глазами). Чудесный мешочек- «Полезные продукты». Физ-минутка/минутка отдыха. Работа с картинками полезные и вредные продукты. |
| 6. | «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу». | 1 | 10.01.25г. | Иллюстрации по теме, обсуждение. Подвижная игра: «Наполни тарелку». (наполнить тарелку продуктами, содержащими разные витамины). Физ-минутка/минутка отдыха. Чудесный мешочек «Полезные продукты». Интерактивная игра "Овощи, ягоды и фрукты- витаминные продукты", созданная в программе «Конструктор картинок» |
| Режим дня – 1 ч | | | | |

| | | | | |
|--|---|---|------------|---|
| 10. | «Режим дня школьника». | 1 | 24.01.24г. | Работа с презентацией «Утро начинается...». Работа с пословицами и поговорками о здоровом образе жизни. Физ-минутка/минутка отдыха. Упражнение: «Режим дня». «Мой день». |
| Основы здорового образа жизни – 7 ч | | | | |
| 11. | «Я здоровым быть хочу» | 1 | 07.02.24г. | Упражнение: «Собери картинку». Работа с презентацией, просмотр видеоролика. Физ-минутка/минутка отдыха. Работа с картинками «Разложи картинки по порядку». Практикум: выполнение комплексных упражнений утренней зарядки. |
| 12. | «Сменная обувь. Или одежда по сезону». | 1 | 21.02.24г. | Просмотр презентации (рассуждение о необходимости сменной обуви). Игра: «Будь внимателен». (на магнитной доске педагог прикрепляет картинки, на которых изображены одежда и предметы ухода за ней). Физ-минутка/минутка отдыха. Упражнение: «Покажи зимнюю одежду. Обувь и головной убор». (Что лишнее? Почему?) |
| 13. | «Здоровье в порядке - спасибо зарядке». | 1 | 06.03.24г. | Работа с презентацией- «Здоровье в порядке - спасибо зарядке». Практикум: выполнение комплексных упражнений утренней зарядки. Физ-минутка/минутка отдыха. Дидактическая игра: «Разложи картинки по порядку». Просмотр мультика про здоровье. |
| 14. | «Прививки от болезней». | 1 | 20.03.24г. | Посещение мед. работника школы. (Экскурсия в мед.кабинет). Игра «Светофор здоровья»: |

| | | | | |
|-----|--|-----------|------------|---|
| | | | | <p>– красный если это опасно для здоровья....</p> <p>Физминутка/минутка отдыха.</p> <p>Просмотр мультфильма киностудии «Союзмультфильм» «Про бегемота, который боялся прививок».</p> <p>Беседа о пользе прививок.</p> |
| 15. | «Моё здоровье». | 1 | 03.04.24г. | <p>Упражнение: «Обведи только предметы личной гигиены»;</p> <p>«Как вырасти здоровым».</p> <p>Физ-минутка/минутка отдыха.</p> <p>Упражнение: «Повтори правила здоровья»;</p> <p>«Разложи картинки по порядку».</p> |
| 16. | «Наш выбор - здоровый образ жизни». | 1 | 17.04.24г. | <p>Работа с картинками «Спорт - наш друг».</p> <p>«Как вырасти здоровым».</p> <p>Физ-минутка/минутка отдыха.</p> <p>Дидактическая игра: «Назови вид спорта», «Назови профессию», «Собери спортсмена на тренировку».</p> |
| 17. | «Моя безопасность – в моих руках» (Знатоки безопасности) | 1 | 15.05.24г. | <p>Просмотр иллюстраций по теме, обсуждение.</p> <p>Играб «Кто лучше знает правила движения».</p> <p>Физ-минутка/минутка отдыха.</p> <p>Просмотр презентации «Правила дорожного движения»</p> |
| | Всего: | 17 | | |

Контрольно-измерительный материал:

Раздел: «Личная гигиена».

Задание: «Секреты Мойдодыра».

Цель: создать условия для формирования понятия "Личная гигиена", способствовать формированию знания о значении личной гигиены для здоровья людей.

Используемый материал: презентация «Секреты Мойдодыра», предметы личной гигиены: зубные щетки, мыло, мыльница, полотенце, стаканчик для полоскания рта, расческа – на каждого ребенка; массажные мячи на каждого ребенка;

Инструкция для группы 1:

1. Назовите предметы личной гигиены.
2. Назовите для чего нужны предметы личной гигиены.
3. Расставь картинки (предметы личной гигиены), относящиеся действию.(3-4-х картинок)

Инструкция для группы 2:

1. Покажите предметы личной гигиены.
2. Покажите для чего нужны предметы личной гигиены .(2-3-х картинок)
3. Расставь картинки (предметы личной гигиены), относящиеся действию. (2-3-х картинок)

Инструкция для группы 3:

1. Покажите знакомые предметы личной гигиены (среди других картинок, выбор из 3-4-х).
2. Обведите знакомые предметы личной гигиены (среди других картинок, выбор из 2-3-х).

Раздел: «Основы правильного питания».

Задание: «Вредные и полезные продукты».

Цель: учить различать полезные и вредные продукты.

Используемый материал: презентация «Полезные и вредные продукты», муляжи овощей и фруктов, карточки с изображением вредных и полезных продуктов.

Инструкция для группы 1:

1. Назовите полезные и вредные продукты.
2. Разложите карточки с лева полезные продукты, с права вредные продукты. (3-4-х картинок)
3. Выберите и раскрасьте из предложенных продуктов только полезные продукты. (2-3-х картинок)

Инструкция для группы 2:

1. Покажите полезные и вредные продукты. (среди других картинок , выбор 3-4-х)
2. Выберите и раскрасьте из предложенных продуктов только полезные продукты. (2-3 картинки)

Инструкция для группы 3:

1. Покажите на картинках знакомые овощи: огурец, помидор, и тд. (среди других картинок, выбор из 2-3-х).
2. Обведите знакомые полезные овощи и фрукты (среди других картинок, выбор из 1-2-х).

Раздел: «Режим дня».

Задание: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».

Цель: формировать представление о здоровом образе жизни; дать детям представление о том, какое большое значение имеют воздух, вода и свет для всего живого на земле, расширить знания о роли воды, воздуха, солнца в жизни человека.

Используемый материал: раздаточный материал, ножницы, карандаши.

Инструкция для группы 1:

1. Назовите для чего нам солнце, воздух и вода.
2. Разложите карточки, относящиеся к солнцу, воздуху и воде. (среди других картинок, выбор 2-3-х)

Инструкция для группы 2:

1. Покажите на картинках солнце, воздух и воду. (2-3 картинки)
2. Выберите и раскрасьте из предложенных картинок солнце, воду. (1-2 картинки)

Инструкция для группы 3:

1. Покажите на картинках солнце, воздух и воду. (1-2 картинки)
2. Обведите солнце, воздух и воду. (1-2 картинки)

Раздел: «Основы здорового образа жизни».

Задание: «Быть здоровым – здорово!»

Цель: приобщение детей здоровому образу жизни; формирование представления о здоровом образе жизни; развитие потребности в занятиях спортом, правильном питании.

Используемый материал: раздаточный материал, спортивный инвентарь, карточки.

Инструкция для группы 1:

1. Назовите спортивный инвентарь. (2-3 картинки)
2. Скажите для чего нам нужен спорт.
3. Расставь картинки, на которых изображено вид спорта или спортсмен, на других спортивный инвентарь. Найдите пару, обоснуйте свой выбор, назовите вид спорта. (2-3 картинки)

Инструкция для группы 2:

1. Покажите спортивный инвентарь.
2. Расставь картинки, на которых изображено вид спорта или спортсмен, на других спортивный инвентарь. Найдите пару. (2-3-х картинок)

Инструкция для группы 3:

1. Покажите знакомый спортивный инвентарь. (1-2 картинки)
2. Раскрасьте знакомый спортивный инвентарь. (1-2 картинки).