

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

Утверждено:
приказом от 30.08.2023 г. № 511

Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Азбука здоровья»
3 класс
вариант 1
(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)

Составила:
воспитатель ГПД
Фомина Снежана Александровна

Нягань, 2023-2024 г.

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Азбука здоровья» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 г. № 1026. Примерная адаптированная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15). Курс внеурочной деятельности «Азбука здоровья» относится к части учебного плана, формируемого участниками образовательных отношений.

Согласно учебному плану на курс внеурочной деятельности «Азбука здоровья» в 3 классе рассчитан на 34 недели и составляет 17 часов в год (0,5 часов в неделю).

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

Задачи:

- - создание условий для формирования у учащихся мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, навыков сохранения и укрепления здоровья;
- - развитие познавательной активности у учащихся, 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 внеурочной деятельности «Азбука здоровья» в 3 классе

Личностные результаты:

- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям

- Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- Овладение социально бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Формирование уважительного отношения к иному мнению.

Уровни достижения предметных результатов по внеурочной деятельности «Азбука здоровья» в 3 классе

- Соблюдает режим дня, ведет здоровый образ жизни. Участвует в спортивно-оздоровительных мероприятиях.

Бережно относится к школьному и личному имуществу;

- Ориентируется в классе, школе. Умеет адекватно оценивать свои возможности и силы (различать «Я хочу» и «Я могу»)
Умеет обратиться к взрослому за помощью и сформулировать просьбу. Умеет точно описать сложившуюся проблему в области жизнеобеспечения. Понимает, что можно и чего нельзя в еде, физической нагрузке. Принимает требования педагогов. Сформирован навык самообслуживания;
- Сформированы: необходимые знания ТБ при выполнении заданий. Устойчивые знания и соблюдение правил личной гигиены.
- Знает и соблюдает нормы и правила поведения в школе, классе;

- Умеет различать понятия «красивое» и «некрасивое», опрятно-неопрятно;
- Уважительно относится к одноклассникам, учителям.

Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей программы по курсу внеурочной деятельности «Азбука здоровья» в 3 классе

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* (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.

Программа рассчитана на группу третьего года обучения. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами культуры здоровьесбережения, слагаемыми которых является: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области гигиены, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять оздоровительную деятельность. 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. Путем реализации программы раскрываются возможности в осуществлении здоровьесберегающей деятельности, в пропаганде здорового образа жизни, в воспитании уверенно противостоять вредным привычкам, в формировании культуры здоровья воспитанников. Содержание программы третьего года обучения представлено в 4 разделах, отражающих направления освоения курса: *«Основы здорового образа жизни»*, *«Питание»*, *«Гигиена»*, *«Профилактика вредных привычек»*

Тематическое планирование

№	Раздел	Количество часов	Из них		
			контрольных	практических	экскурсий
1	Основы здорового образа жизни	4		3	
2	Питание	4			2 столовая
3	Гигиена	6			
4	Профилактика вредных привычек	3		1	1 медкабинет
	Всего:	17		4	3

Содержание курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья», 3 класс

№	Раздел	Содержание
1	Основы здорового образа жизни	Привитие стойкого интереса к активным формам отдыха, подвижным, спортивным играм. Закаливание. Зарядка. Спорт. Физический труд. Соблюдение правил гигиены. Прогулки на свежем воздухе.
2	Питание	Понятие о правильном питании. Понятие о полезных и вредных продуктах питания, о витаминах и полезных веществах. Формирование культуры питания.
3	Гигиена	Понятие о личной гигиене. Гигиена человека, гигиена жилища, гигиена одежды. Формирование санитарно – гигиенических навыков и навыков самообслуживания.
4	Профилактика вредных привычек	Расширение представлений детей о вредных привычках; формирование отрицательного отношения к табаку, алкоголю; побуждение детей к сопротивлению вредным привычкам, давлению сверстников; развитие критического мышления ; воспитание активной жизненной позиции.

3. Календарно-тематическое планирование «Азбука здоровья» 3 класс

№	Тема предмета	Кол -во час ов	Дата проведе ния	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности обучающихся	
					Минимальный уровень	Достаточный уровень
Основы здорового образа жизни 4						
1	Что такое здоровье и от	1	06.09.23	Помочь осознать свое отношение к здоровью и формированию чувства личной	С помощью взрослого	Знает что такое здоровье и

	чего оно зависит?			ответственности за здоровый образ жизни; объяснить роль здоровья в жизни человека; рассказать о составляющих здорового образа жизни; рассмотреть определение «здоровье».	отличает понятия «полезно-неполезно»	здоровый образ жизни
2	Работа над осанкой.	1	20.09.23	Познакомить детей с понятием «правильная осанка»; обучить упражнениям, развивающим мышцы спины. Формировать у детей активную позицию, направленную на укрепление и сохранение своего здоровья, выработки правильной осанки.	С постоянным напоминанием взрослого следит за осанкой	С подсказкой взрослого следит за осанкой
3	Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	1	04.10.23	Формировать умение ежедневно самостоятельно выполнять гимнастику, равномерно распределяя нагрузку на разные группы мышц; способствовать формированию основ здорового образа жизни; стимулировать желание заниматься физической культурой и спортом; закрепить названия некоторых видов спорта.	Со значительной помощью выполняет ежедневную гимнастику	С помощью взрослого выполняет ежедневную гимнастику
4	Как закаляться.	1	18.10.23	Закрепить знания детей о влиянии двигательной активности, закаливания, питания, правил гигиены, на организм детей Закрепить ранее полученные знания по сохранению и укреплению здоровья; рассмотреть некоторые формы закаливания; познакомить с простейшими правилами закаливания и первыми шагами по закаливанию организма.	С помощью взрослого может рассказать по карточкам о пользе закаливания	Знает и с подсказкой взрослого может рассказать о некоторых видах закаливания

Питание 4						
5	Зачем человек ест? Удивительные превращения пирожка	1	08.11.23	Обобщить знания детей о правильном питании; расширять знания о полезной и вредной пищи; углубить и расширить знания детей о витаминах; воспитывать сознательное отношение к своему здоровью; развивать культуру питания.	Различает понятия «полезная-вредная» пища с помощью карточек	Различает понятия «полезная-вредная» пища может ее отличить
6	Витамины – наши лучшие друзья!	1	22.11.23	Вызвать у детей желание заботиться о своем здоровье; расширять знания детей о витаминах; побуждать употреблять в пищу то, что полезно для здоровья; воспитывать желание заботиться о своем здоровье.	С помощью взрослого употребляет в пищу то, что полезно для здоровья	Знает что такое витамины, с помощью взрослого может рассказать для чего они нужны
7	Пейте дети молоко, будете здоровы. Польза кисломолочных продуктов.	1	06.12.23	Расширить знания детей о молоке, его ценностях; познакомить с различными видами молочных продуктов и их полезными свойствами; формирование познавательного интереса к исследовательской деятельности	С помощью взрослого может назвать некоторые виды кисломолочных продуктов	С помощью взрослого может рассказать о пользе молока и кисломолочных продуктов
8	Город сладкоежек.	1	20.12.23	Изучить, закрепить, расширить, обобщить знания детей о сладостях; о приносимой ими пользе и вреде; воспитывать у детей опасение к чрезмерному потреблению сладостей и правильное отношение к твёрдой пище;	Отличает понятие «вредные сладости» с незначительной	С подсказкой взрослого может рассказать о пользе и вреде

				рассказать о пользе и вреде сладостей.	помощью взрослого	сладостей
Гигиена 6						
9	Что такое гигиена?	1	10.01.24	Формировать основные правила личной гигиены; уметь правильно чистить зубы, соблюдать правила личной гигиены; привитие навыков здорового образа жизни, развивать гигиенические навыки: мытьё рук, чистка зубов, ежедневное купание.	С подсказкой взрослого правильно чистит зубы	Соблюдает основные правила личной гигиены с незначительной помощью взрослого
10	Внешний вид (Опрятность и аккуратность)		24.01.24	Расширить представления детей об опрятности и аккуратности; научить основам эстетического отношения к своей внешности; дать понять детям, что внешность человека играет не последнюю роль в жизни; продолжать закреплять знания культурно-гигиенических правил; развивать эстетическое восприятие, чувство меры	Умеет различать понятия «опрятно» и «неопрятно», с помощью взрослого	Умеет различать понятия «красивое» и «некрасивое», опрятно-неопрятно с незначительным сопровождением взрослого
11	Это только для меня. Предметы и средства личной гигиены.)	1	07.02.24	Закреплять знания детей о предметах личной гигиены: расчёска, мыло, полотенце, зубная щётка, мочалка, носовой платок и навыках их использования; формировать представления о ценности здоровья, красоте и чистоте тела; формировать у детей основные правила личной гигиены; расширять знания детей о чистоте и	С подсказкой взрослого может определить предметы личной гигиены	Отличает предметы личной гигиены, сформирована привычка следить за

				аккуратности; формировать у ребенка привычку следить за своим внешним видом		своим внешним видом
12	Грязные руки – причина болезней.	1	21.02.24	Продолжать побуждать детей к ведению здорового образа жизни; воспитывать привычку, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом, умение устанавливать последовательность действий.	С помощью взрослого соблюдает правила мытья рук	Знает для чего нужно мыть руки, умеет устанавливать последовательность действий
13	Одежда должна соответствовать своему назначению	1	06.03.24	Учить детей различать одежду по критериям-одежда нарядная, домашняя, спортивная, рабочая. Формировать умения правильно подбирать одежду к случаю. Закреплять навык опрятного внешнего вида.	Умеет различать понятия «школьная» «домашняя» и «нарядная», с помощью взрослого	С помощью взрослого умеет различать понятия «красивое» и «некрасивое», Умеет классифицировать одежду по назначению
14	Я – неповторимый человек.	1	20.03.24	Дать детям представление об индивидуальности, неповторимости каждого из них; показать детям уникальность каждого ученика; дать детям возможность сравнить признаки людей, находя сходства и различия; объяснить, что такое уникальность.	Различает понятия «мальчик-девочка»	Может самостоятельно отличить мальчика от девочки, может назвать некоторые отличительные

						черты
Профилактика вредных привычек 3						
15	Мое здоровье и вредные привычки.	1	10.04.24	Формирование у детей умений отличать вредные и полезные привычки; расширять знания о полезных и вредных привычках, знать, что обозначает понятие «привычка»; закреплять знания детей о том, что полезно для их здоровья, а что наносит ему вред	Знает, что означает понятие «плохая привычка» с помощью карточек	С подсказкой взрослого может рассказать, что полезно для их здоровья, а что наносит ему вред
16	Режим дня	1	24.04.24	Беседа о необходимости режима дня. Практическое занятие - составление режима дня школьника.	Соблюдает режим дня с подсказкой взрослого	Знает и соблюдает режим дня
17	Как настроение? Чувства.	1	15.05.24	Воспитывать уважительное и доброжелательное отношение к окружающим людям; продолжить знакомить детей с позитивными жизненными ощущения, которые играют в жизни человека огромную роль; раскрыть психологические механизмы, которые являются основой настроения.	Различает понятия «грустный-веселый» с помощью карточек	С помощью взрослого может описать свое настроение

Контрольно-измерительный материал:

Раздел: «Основы здорового образа жизни»

Задание: «Наш друг-спорт»

Цель: формировать интерес к физической культуре и здоровому образу жизни. Развивать интерес к спорту и здоровому образу жизни. Воспитывать интерес к занятиям физической культуры и спортом.

Используемый материал: презентация, альбомы и иллюстрации о спорте, мяч, художественная литература.

Инструкция для группы 1:

1. Поиграйте в д\игру «Сложи картинку».
2. Соберите разрезные картинки.
3. Тест «Твое здоровье».
4. Слепите из пластилина фигуру человека.

Инструкция для группы 2:

1. Поиграйте в д\игру «Сложи картинку».
2. Соберите разрезные картинки.
3. Тест «Твое здоровье».

Инструкция для группы 3:

1. Поиграйте в д\игру «Сложи картинку».
2. Соберите разрезные картинки.

Раздел: «Питание»

Задание: «Овощи и фрукты-витаминная база организма».

Цель: формировать представление у обучающихся о рациональном питании как составной части здорового образа жизни. Развивать внимание, мышление, воображение. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

Используемый материал: презентация, иллюстрации по теме, обсуждение, загадки.

Инструкция для группы 1:

1. Расскажите, почему у витаминов разные овощи и фрукты?
2. Объясните, для чего надо есть овощи и фрукты?
3. Скажите, в каких овощах содержится витамин А?
4. Пройдите тест: «Почему нужно есть много овощей и фруктов?»

Инструкция для группы 2:

1. Расскажите, почему у витаминов разные овощи и фрукты?
2. Объясните, для чего надо есть овощи и фрукты?
3. Скажите, в каких овощах содержится витамин А?
- 4.

Инструкция для группы 3:

1. Расскажите, почему у витаминов разные овощи и фрукты?

1. Объясните, для чего надо есть овощи и фрукты?

Раздел: «Гигиена»

Задание: «Правила гигиенического содержания тела, полости рта».

Цель: Расширить представление у детей потребности в соблюдении навыков гигиены в повседневной жизни; представления о значимости чистоты для здоровья человека. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Используемый материал: муляж – игра (стоматолог); схема - алгоритм *«Как правильно чистить зубы»*.

Инструкция для группы 1:

1. Вспомните, основные гигиенические правила.
2. Расскажите, как правильно нужно чистить зубы?
3. Поиграйте в игру *«Полезно – вредно»*.
4. Расскажите, какие функции выполняет кожа?

Инструкция для группы 2:

1. Вспомните, основные гигиенические правила.
2. Расскажите, как правильно нужно чистить зубы?
3. Поиграйте в игру *«Полезно – вредно»*.

Инструкция для группы 3:

1. Вспомните, основные гигиенические правила.
2. Расскажите, как правильно нужно чистить зубы?

Раздел: «Профилактика вредных привычек»

Задание: «Наши привычки»

Цель: Формировать у обучающихся знаний о факторах, положительно и отрицательно влияющих на состояние здоровья. Коррекция внимания, памяти, речи, логического мышления.

Используемый материал: презентация «Наши привычки», иллюстрированное оформление, музыкальное сопровождение, таблички с заданиями, маркеры.

Инструкция для группы 1:

1. Отгадайте загадки о привычках.
2. Подберите полезные привычки противоположные данным.
3. Разгадайте ребусы и прочитайте.
4. Составьте пословицу.

Инструкция для группы 2:

1. Отгадайте загадки о привычках.
2. Подберите полезные привычки противоположные данным.
3. Разгадайте ребусы и прочитайте.

Инструкция для группы 3:

1. Отгадайте загадки о привычках.
2. Подберите полезные привычки противоположные данным.