

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа села Сиреники»
689273, ЧАО, Провиденский городской округ, с.Сиреники,
ул. Мандрикова, д.29, тел. (факс) 2-52-37

Рассмотрено:
на Педагогическом совете

Протокол № 1 _____ от
«22 » августа 2024 г.

Согласовано:
Заместитель директора
по ВР

_____/Т.Д.Шараева /
« 23 » августа 2024 г

Утверждаю:

Директор
МБОУ «ООШ с. Сиреники»

 /Я. Ю. Щуцкая/
Приказ № 159 – о.д.

от « 23 » августа 2024 г

Рабочая программа внеурочной деятельности

курс: «Разговор о здоровье»

на 2024 – 2025 учебный год

Количество учебных часов: 33 ч (1 час в неделю)

(Подготовительный класс)

Составила: Калдар-оол К. К.,
педагог-психолог

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Разговор о здоровье» разработана в соответствии с адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ. Вариант 6.3 на 2024 - 2025 учебный год; требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), и на основании следующих нормативно – правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599–
- «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Учебный план АООП (вариант 6.3) на 2024 – 2025 учебный год МБОУ «ООШ с. Сиреники»;
- СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"

Основой для разработки рабочей программы является сертифицированная программа по внеурочной деятельности О.С.Гладышевой и И.Ю.Абросимовой "Разговор о здоровье" - НН: ГБОУ ДПО НИРО, 2011. Программа рекомендована Министерством образования и науки Российской Федерации.

Рабочая программа «Разговор о здоровье» составлена с учетом особенностей познавательной деятельности, эмоционально – волевой регуляции, поведения младших школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), направлена на формирование у обучающихся мировоззренческо - ценностных ориентиров на здоровье, здоровый образ жизни и устойчивые модели поведения в природной и социальной среде. Целесообразность данной программы внеурочной деятельности обусловлена состоянием здоровья обучающихся.

Цели изучения курса внеурочной деятельности

Цель: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, способствующей гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Задачи:

1. Всестороннее гармоничное развитие личности обучающихся.
2. Воспитание физически – здорового человека.
3. Формирование у обучающихся мотивации к сохранению и укреплению здоровья.
4. Формирование представлений о факторах, положительно влияющих на здоровье.
5. Развитие умений принимать решения в пользу своего здоровья и оказывать первую помощь в сложных критических ситуациях, связанных с угрозой здоровью.
6. Развитие умений сотрудничать, нести ответственность за принятие решений.
7. Развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья.

Курс имеет **коррекционную направленность.**

Основными направлениями коррекционной работы являются:

Сенсомоторное развитие:

- Развитие зрительного восприятия и узнавания;
- Развитие пространственных представлений;
- Коррекция отдельных сторон психической деятельности:

- Развитие зрительной памяти и внимания;
- Развитие слухового внимания и памяти.

Развитие основных мыслительных операций и речи:

- Умение работать со словесной и письменной инструкциями, алгоритмом;
- Обогащение словаря;
- Умение планировать деятельность;
- Умение систематизировать материал, давать простейшие объяснения;
- Умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениям и событиями.

Развитие различных видов мышления:

- Развитие наглядно – образного мышления;
- Развитие словесно – логического мышления;
- Коррекция нарушений в развитии эмоционально – личностной сферы.

Программа рассчитана на четыре года обучения. На каждом году обучения вводятся определенные разделы изучения материала. На первом году обучения программа состоит из следующих разделов: «Я и школа», «Что такое здоровье?», «Мир вокруг я», «Дыхание и жизнь», «Хотим быть здоровыми – действуем!»

Программа

адресована обучающимся 1 класса легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Срок реализации рабочей программы по курсу «Разговор о здоровье» – 1 год.

Общая характеристика курса

Курс носит интегрированный характер, обеспечивает преемственность с основными учебными дисциплинами начальной школы: «Мир природы и человека», «Физическая культура». Курс имеет практическую направленность, которая предполагает формирование у младших школьников понимания здоровья как гармонии своего внутреннего мира, его биологических, социальных и духовных начал, а также гармонии взаимодействия с природной и социальной средой через различные виды совместной работы и упражнения.

Главным результатом является приобретение практических навыков детей, их умение принимать решение в пользу своего здоровья и оказывать первую помощь в сложных критических ситуациях, связанных с угрозой здоровью или жизни.

На первом году обучения решаются задачи:

формирование элементарных знаний о взаимозависимости физического и психического здоровья, здоровья человека и окружающей среды;

формирование установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

формирование элементарных умений общения и навыков взаимодействия с одноклассниками и другими людьми (знакомыми и незнакомыми);

формирование знаний о правилах питания;

формирование представлений о болезнях (инфекционных и неинфекционных), причинах их вызывающих;

формирование элементарных знаний о правилах личной и общественной гигиены;

формирование представлений о дыхании и умениях следить за гигиеной дыхания;

формирование умений вести игры на свежем воздухе;

формирование представлений о правилах безопасного поведения в окружающем мире (поведение на водоемах в разное время года; поведение с незнакомыми людьми).

Основной формой организации внеурочной деятельности являются занятия.

При проведении занятий используется деятельностный подход, который способствует накоплению у обучающихся «эмпирического опыта» в вопросах здоровья и здорового и безопасного образа жизни.

Занятия организуются на основе диалогового общения учителя и ученика.

Формы занятий:

беседа;
игры;
проблемные ситуации;
практические упражнения;
элементы тренинга, «мозгового штурма»;
совместная деятельность;
диагностика
викторины;
конкурсы;

Виды формы организации работы на занятии:

коллективная; фронтальная; групповая; индивидуальная работа; работа в парах.
Описание места курса в учебном плане

Содержание курса «Разговор о здоровье» входит в обязательную часть внеурочной деятельности и реализует спортивно – оздоровительное направление. В соответствии с Учебным планом МБОУ ООШ с. Сиреники на гоизучение отводится 33 ч в год (1 ч. в неделю).

Планируемые результаты освоения курса

В 1 классе осуществляется достижение обучающимися результатов первого уровня (приобретение обучающимися социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение знаний об этике и эстетике повседневной жизни человека; о принятых в обществе нормах поведения и общения; об основах здорового образа жизни; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации; о правилах проведения исследования.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам (жизненным компетенциям).

Основные личностные результаты:

Личностные результаты внеурочной деятельности:

У обучающихся будут сформированы:

адекватные представления о собственных возможностях и ограничениях, насущно необходимом жизнеобеспечении;

– способность вступать в коммуникацию со взрослыми по вопросам медицинского сопровождения и создания специальных условий для пребывания в школе, своих нуждах и правах организации обучения;

владение социально-бытовыми умениями в повседневной жизни;

владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия (т.е. самой формой поведения, его социальным рисунком);

осмысление и дифференциация картины мира, ее временно-пространственной организации;

осмысление социального окружения, своего места в нем,

принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.

потребности и начальные умения выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных видах практической, спортивно-физкультурной деятельности;

способность организации своей жизни в соответствии с представлениями о здоровом образе жизни, правах и обязанностях гражданина, нормах социального взаимодействия;

способность ориентироваться в окружающем мире, выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках, принимать элементарные решения;

В результате освоения курса «Разговор о здоровье» на конец обучения в 1 классе обучающиеся овладеют элементарными знаниями и умениями:

оценности своего здоровья и здоровья других людей для самореализации личности, и в реде, который можно нанести здоровью различными действиями;

о взаимосвязи физического и психического здоровья, здоровья человека и окружающей среды;

о болезнях (инфекционных и неинфекционных), причинах их вызывающих; о правилах личной и общественной гигиены; о единстве окружающим миром (природой и социумом); как помощью органов чувств и из учают окружающий мир;

о дыхании – основном свойстве всего живого, умение следить за гигиеной дыхания; вести и грына свежем воздухе; о правилах безопасного поведения в окружающем мире (поведение на водоемах в разное время года; поведение с незнакомыми людьми);

Формирование базовых учебных действий

Личностные базовые учебные действия:

У обучающихся будут сформированы:

умение определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- умение делать выбор (при поддержке других участников группы и педагога), как поступить, в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения;

Регулятивные базовые учебные действия:

Обучающиеся научатся:

определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;

проговаривать последовательность действий;

высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, умение работать по предложенному учителем плану;

совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса;

Познавательные базовые учебные действия:

Обучающиеся научатся:

преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);

- наблюдать, классифицировать;

находить и формулировать своё решение с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков);

Коммуникативные базовые учебные действия:

Обучающиеся научатся:

доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

слушать и понимать речь других;

работать в парах и малых группах, выполняя различные роли в группе (лидера, исполнителя).

Содержание внеурочной деятельности

Яи школа(3ч)

Знакомство. Как взаимодействовать и контактировать друг с другом, с учителями в стенах школы. Мои интересы и здоровье.

Что такое здоровье(8ч)

Здоровье, от чего оно зависит. Основные факторы здоровья и их взаимосвязь. Здоровье тела и души. Здоровье и природа. Здоровье и общество. Образ жизни и здоровье. Нездоровье и болезнь. Какие бывают болезни, причины, их вызывающие. Что нужно знать, чтобы избежать инфекций. Основные правила личной гигиены: умывание, чистые руки, носовой платок, чистые зубы, баня, душ. Основные правила общественной гигиены: чистота жилища, улиц, чистота воды, воздуха и почвы.

Мир вокруг(10ч)

Как я воспринимаю окружающий мир. Мои чувства, как они возникают. Органы зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса. Как чувствуют животные. Нервная система, зачем она человеку. Гигиена зрения, слуха и других органов чувств. Почему надо заботиться о зрении. Близорукость и дальность зрения. Почему вреден шум, громкие звуки и громкая музыка.

Адаптация к условиям природы. Что такое погода, климат. Закаливание организма. Спорт. Игры на свежем воздухе. Как играть на улице, в дворе. Основные правила дорожного движения. Ты и транспорт.

Купание. Правила безопасности на водоемах зимой и летом. Как при этом не попасть в беду. Как оказать первую помощь.

Я и мой внутренний мир. Как я устроен. Мышцы и скелет. Что такое правильная осанка. Основные внутренние органы. Мой мозг и моя душа. Я — личность. Основные качества личности (эмоции, душевные качества, деловые качества, образованность). Как и сейчас — как и стану.

Мои решения — моя будущая жизнь.

Дыхание и жизнь(8ч)

Дыхание — основное свойство всего живого. Чем мы дышим. Как мы дышим, как дышат животные и растения. Чистый воздух — это здоровье. Режим и правила дыхания. Как дышат девочки и мальчики. Дыхательные упражнения. Правильно ли мы дышим. Какие опасности угрожают дыханию. Как помочь человеку в беде, если он потерял дыхание. Способы искусственного дыхания.

Чистый воздух и инфекционные болезни. Почему вредна пыль дома и на улице. Проветривание помещений. Гигиена жилища (влажная уборка). Как сохранять чистый воздух. Легкие и чистота.

Хотим быть здоровыми- действуем!(4ч)

Знаешь, как быть здоровым, расскажи своим близким. Помогите друг другу советом, добрым делом, своими знаниями. Правила общения с товарищами, друзьями, взрослыми. Знакомые и незнакомые люди. Как себя вести среди людей. Стоит ли безоглядно доверять незнакомым людям. Что такое осторожность. Как вести себя и взаимодействовать на «Уроках здоровья».

Система оценки достижений результатов обучающихся и формы контроля Результаты внеурочной деятельности по курсу «Разговор о здоровье» оцениваются посредством анкетирования, диагностирования обучающихся. Основными формами контроля является участие детей в выставках, конкурсах, праздниках, мероприятиях различного уровня.

Тематическое планирование

	Тема	Кол-во часов	Основные формы организации занятий и виды деятельности
	Яишкола	3	Беседы, коллективная игра, практические занятия сюжетно-ролевая игра
	Знакомство	1	
	Как взаимодействовать и контактировать друг с другом, с учителями в стенах школы	1	
	Мои интересы и здоровье	1	Рассказ-беседа, ведение диалогов, дискуссий Тесты «Как я оцениваю своё здоровье» практические занятия
I	Что такое здоровье?	8	
	Здоровье, от чего оно зависит.	1	
	Основные факторы здоровья и их взаимосвязь.	1	
	Здоровье тела и души.	1	
	Здоровье и природа.	1	
	Здоровье и общество.	1	
	Образ жизни и здоровье.	1	
	Нездоровье и болезнь. Болезни, причины, их вызывающие. Что нужно знать, чтобы избежать инфекций	1	
0	Основные правила личной гигиены: умывание, чистые руки, носовой платок, чистые зубы, баня, душ	1	
1	Основные правила общественной гигиены: чистота жилища, улиц, чистота в воздухе и почве	1	
II	Мир вокруг нас	10	Познавательные беседы, практические занятия конкурсы рисунков, работа в группе,
2	Каковы воспринимаются тот окружающий мир. Мои чувства, как они возникают. Органы зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса	1	
3	Как чувствуют другие животные. Нервная система, зачем она человеку	1	
4	Гигиена зрения, слуха и других органов чувств. Почему надо заботиться о зрении, близорукость и дальность зрения. Вред шума, громких звуков и громкой музыки.	1	
5	Адаптация к условиям природы. Погода, климат.	1	
6	Закаливание организма. Спорт. Игры на свежем воздухе	1	
7	Как играть на улице, в дворе. Основные правила дорожного движения. Ты и транспорт.	1	
8	Купание. Правила безопасности на водоёмах зимой и летом. Как при этом не попасть в беду. Как оказать первую помощь	1	

9	Какая строена. Мышцы скелет. Правильная осанка.	1	беседы-размышления, ролевые игры
0	Мой мозг и моя душа. Я личность. Основные качества личности (эмоции, душевные качества, деловые качества, образованность)	1	
1	Какой я сейчас? Каким стану? Мои решения. Моя будущая жизнь	1	

V	Дыханиеижизнь	8	познавательныебеседы,
2	Дыхание–основное свойство всего живого. Чеммыдышим?	1	практическиезанятия;
3	Какмыдышим,какдышатживотныеи растения.	1	Тест«Какправильнодышать»
4	Чистыйвоздух–этоздоровье.Режимиправилдыхания.	1	работавгруппе,игры,беседы-
5	Какдышатдевочкиимальчики.Дыхательныепражнения.Правильнолимыдышим?	1	размышления,
6	Опасности,угрожающиедыханию.Помощьприпотересознания.Способыискусственногодыхания.	1	ролевыеигры, мини-выступления
7	Чистыйвоздухиинфекционныеболезни	1	
8	Вредпылидомаинаулице.Проветриваниепомещений.Гигиенажилица(влажнаяуборка)	1	
9	Лёгкиеичистота.Каксохранитьчистыйвоздухвприроде.	1	
	Хотимбытьздоровыми–действуем	4	Познавательныебеседы,
0	Знаешь,какбытьздоровым,-расскажисвоимблизким	1	практическиезанятия
1	Какправильнопомочьокружающимсоветом, добрым делом, своими знаниями. Правилаобщениястоварищами,друзьями,взрослыми	1	составлениеиндивидуальных картбезопасности
2	Правилаповеденияслюдьми(знакомымиинезнакомыми)	1	
3	Стоитлидоверятьнезнакомымлюдям.Осторожность.Каквестисебяна«Урокахздоровья».	1	
	Итого33часов		

Материально–техническоеобеспечение

Методическаялитература.

1. Абросимова И.Ю. Формирование ценностных ориентаций на здоровый образ жизни у младших школьников: методические рекомендации. Н.Новгород: НГПУ, 2009.2.Программа внеурочной деятельности «Разговор о здоровье» (авторы: О.С.Гладышева, зав. кафедрой здоровьесбережения в образовании, И.Ю.Абросимова, преподаватель кафедр здоровьесбережения в образовании/НН: ГБОУ ДПО НИРО, 2011.)

Гладышева О.С. Уроки здоровья и основы безопасности жизни: программа интегрированного курса для внеурочной деятельности (начальная школа)

О.С.Гладышева; Министерство образования Нижегородской области; ГОУ ДПО НИРО.- Н.Новгород: НИРО, 2011.

Гостюшин А.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для учащихся 1 – 4 классов общеобразовательных учреждений. – М.: ООО «Издательство Астель-АСТ», 2004.5.Обухова Л. А., Лемякина Н.А. Тридцать уроков здоровья для

первоклассников: Методическое пособие. – М.: ТЦСфера, 2003.

Электронные ресурсы:

www.edu.ru - "Российское образование" Федеральный портал.

www.school.edu.ru - "Российский общеобразовательный портал".

www.school-collection.edu.ru/ Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.

www.it-n.ru "Сеть творческих учителей"

Материально-техническое обеспечение. Класная доска трёхэлементная.

Компьютер, акустические колонки. Мультимедийный проектор.

Интерактивная доска

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 359040073915316482112313993369613528402878580821

Владелец Щуцкая Яна Юрьевна

Действителен с 26.02.2024 по 25.02.2025