

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Школа-интернат № 162»
Автозаводский район, г. Нижний Новгород**

Принято
на заседании Педагогического совета
МКОУ «Школа-интернат № 162»
Протокол от 29.08.2018г. № 1

Утверждено
Приказом директора
МКОУ «Школа-интернат № 162»
От 01.09.2018 № 225-ОД

**Дополнительная адаптированная общеразвивающая
программа внеурочной деятельности
«Страна здоровья»
на 2018-2019 учебный год**

Программа рассчитана на 1 год.
Возраст обучающихся – 8-9 лет
Педагог: Власова Ольга Владимировна

г. Нижний Новгород
2018г

I. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Страна здоровья» служит для организации внеурочной деятельности обучающихся по спортивно-оздоровительному направлению.

Данная рабочая программа составлена на основе нормативно правовых документов:

1. Конвенция ООН о правах ребенка;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
3. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными

Общая характеристика программы курса внеурочной деятельности

Программа «Страна здоровья» составлена на основе рабочей программы «Физическая культура» и учебника «Физическая культура». 1 - 4 классы: учеб. для общеобразоват. Организаций/ В. И. Лях. – 4-е изд. - М.: Просвещение, 2017. – 176с.: ил. – (Школа России). В процессе обучения ставится задача закрепить у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни и научить использовать полученные знания в повседневной жизни, через организацию учебной, внеучебной, общественно значимой деятельности обучающихся.

Категория: обучающиеся 2 класса с легкой степенью умственной отсталости.

Дети с интеллектуальной недостаточностью составляют самую многочисленную группу среди «проблемных» детей. В подавляющем большинстве интеллектуальные нарушения являются следствием органического поражения центральной нервной системы на ранних этапах онтогенеза. Деструктивное влияние органического поражения ЦНС имеет системный характер, когда в патологический процесс оказываются вовлеченными все стороны психофизического развития ребенка - мотивационно-потребностная, социально-личностная, моторно-двигательная, кроме того, эмоционально-волевая сфера, а также когнитивные процессы, мышление, деятельность, речь, поведение. Последствия поражения ЦНС выражаются в задержке сроков возникновения и качественном своеобразии всех психических новообразований и, главное, в неравномерности, нарушении целостности развития.

У детей с интеллектуальной недостаточностью имеются нарушения со стороны сердечнососудистой и дыхательной систем и физического развития. У многих из них наблюдается функциональная слабость миокарда, сердечная аритмия, понижение артериального давления. Дыхание у них поверхностное, неритмичное; небольшая мышечная нагрузка резко утомляет его, и необходимо длительное время для восстановления.

Отклонения в физическом развитии у детей с интеллектуальной недостаточностью выражаются в отставании роста, в значительной ослабленности мышц, в нарушении формы грудной клетки, позвоночника, конечностей и т. д.

Актуальность создания программы внеурочной деятельности «Страна здоровья» для обучающихся 2 класса продиктована необходимостью решения проблемы кардинального снижения показателей здоровья как взрослого, так и детского населения. Не подлежит сомнению факт, что самое драгоценное у человека – здоровье и только здоровый человек способен быть настоящим творцом собственной судьбы и судьбы своей страны. Как показывает опыт, решать эту проблему необходимо через применение в

рамках образовательного процесса здоровьесберегающих педагогических технологий и просвещение детей и родителей, на что, и направлена программа «Страна здоровья».

Важно, чтобы обучающиеся школы-интерната овладели объективными, соответствующими возрасту знаниями о здоровом образе жизни, навыки ответственного поведения, снижающие вероятность приобщения к вредным привычкам (употребления табака, алкоголя). Ведь обучение здоровому образу жизни особенно важны для детей младшего школьного возраста.

Практическая значимость данной программы строится на методике работы с детьми в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельную активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями. Наряду с теоретическим материалом ученикам предлагаются практические рекомендации, игры и упражнения. Один из разделов посвящен профилактике заболеваний у детей младшего школьного возраста и оказанию доврачебной помощи.

Место данной рабочей программы в программе внеурочной деятельности

Программа реализуется воспитателем ГПД в МКОУ «Школе-интернате №162». Программа курса включает в себя 68 занятий. Периодичность занятий 2 часа в неделю. Продолжительность занятий внеурочной деятельности определяется санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям воспитания обучающихся с ОВЗ 2.3.2. 328 6-15 установленных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015г № 26.

Цель курса: формирование здорового образа жизни обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) элементарным приёмам здорового образа жизни (ЗОЖ), содействие оздоровлению обучающихся.

Задачи:

Образовательные:

- прививать детям элементарные гигиенические навыки (мытьё рук, использование носового платка или чихании и кашле и т. д.);
- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- привить навыки профилактики и гигиены, первой медицинской помощи, развивать умение предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков для себя и своих сверстников.

Воспитательные

- формировать потребность в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни;
- воспитывать уважение к жизни другого человека, умение сочувствовать, сопереживать чужой боли;
- воспитывать эстетическое и нравственное отношение к окружающей среде, умение вести себя в ней в соответствии с общечеловеческими нормами морали.

Коррекционно- развивающие:

- развивать двигательные качества у детей: силы, ловкости, выносливости, быстроты;
- развивать логическое мышление, память познавательный интерес;
- расширять кругозор обучающихся.

Базовые учебные действия освоения программы:

Планируемые результаты:

Ученик должен уметь:

- заботиться о своём здоровье;
- вести здоровый образ жизни;
- имеет гигиенические навыки, способствующие улучшению здоровья;
- участвовать и организовывать подвижные игры;
- соблюдать правила безопасного поведения в доме, на улице в транспорте, на воде, пожаре в доме;
- заниматься самовоспитанием;
- формулировать самому простые правила поведения в природе;
- уважать иное мнение;
- вырабатывать в противоречивых конфликтных ситуациях правила поведения;
- организовывать взаимодействие в группе;
- слушать других, пытаться принимать другую точку зрения.

II. Содержание программы

Гигиена тела. Кожа и ее придатки (ногти, волосы). Функциональное предназначение. Уход за кожей, волосами и ногтями. Выбор одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и индивидуальными особенностями.

Профилактика инфекционных заболеваний. Способы «пассивной» защиты от болезней: мытье рук, ношение маски и т. д. Представление об активной защите — иммунитете.

Бытовой и уличный травматизм. Опасные факторы современного жилища, школы игровой площадке. Ожоги. Опасность при пользовании пиротехническими средствами. Электротравма. Опасность при игре с острыми предметами. Падение с высоты. Опасность открытого окна. Катание перилах, прыжки с крыш, гаражей и т. д., элементарные правила безопасности при катании на велосипеде. Правила пользования роликами, экипировка. Опасность, которая подстерегает роллера на улице.

III. Тематический план

Учебный план

Годы обучения	2 год обучения		
	Всего часов	Теория	Практика
Гигиена тела	24	17	7
Профилактика инфекционных заболеваний	13	7	6
Бытовой и уличный травматизм	30	17	13
Всего по программе недель/часов за год обучения	67	41	26

**Календарно-тематическое планирование
по программе внеурочной деятельности «Страна здоровья» 2 класс**

№ ур ока	Темы	Сроки проведения занятия (план)	Сроки проведения занятия (факт)	Кол-во часов
1	Беседа: «Безопасное поведение на улице»	03.09.		1
2	Аппликация «Светофор»	05.09.		1
3	Беседа: «Безопасное поведение в транспорте»	10.09.		1
4	Игра «Что правильно, что нет»	12.09		1
5	Беседа «Почему мы боеем?»	17.09.		1
6	Игра «Вредно или полезно»	19.09		1
7	Беседа « Как надо заботиться о своем здоровье?»	24.09.		1
8	Серия игр: «Если хочешь быть здоровым»	26.09		1
9	Беседа «Как организм помогает себе сам. Здоровый образ жизни»	01.10.		1
10	Составление памятки: «Режим дня»	03.10.		1
11	Беседа «Вредные привычки»	08.10.		1
12	Конкурс рисунков на тему: «Нет – вредным привычкам!»	10.10		1
13	Беседа «Какие врачи нас лечат?»	15.10.		1
14	Виртуальная экскурсия в больницу.	17.10.		1
15	Беседа по стихотворению Э. Успенского «Всем известный математик...»	22.10.		1
16	Беседа: «Зачем нужны прививки?»	24.10.		1
17	Анализ сказки «Про Бегемота, который боялся прививок»	07.11.		1
18	Игра «Кто больше?»	12.11.		1
19	Беседа на тему: «Зачем нужны лекарства?»	14.11.		1
20	Анализ стихотворения С.Михалкова «Объявление у дверей...»	19.11.		1
21	Беседа на тему: «Зачем нужны аптеки?»	21.11.		1
22	Анализ сказки «Вот заходит тигр в аптеку»	26.11.		1
23	Беседа «Виды отравлений»	28.11.		1
24	Анализ фрагмента сказки «Айболит». Создание памятки «Признаки отравления»	03.12.		1
25	Беседа «Как избежать отравлений»	05.12.		1
26	Создание памятки «Помоги себе сам»	10.12.		1
27	Беседа: «Опасности летом»	12.12.		1
28	Подвижная игра «Солнышко и дождик»	17.12.		1
29	Беседа: «Опасности зимой»	19.12.		1

30	Подвижная игра «Два мороза»	24.12.		1
31	Беседа «Поведение на воде»	26.12.		1
32	Анализ стихотворения «Рассказ водолаза»	14.01.		1
33	Беседа «Обращение с огнем»	16.01.		1
34	Подвижная игра «Огонь в очаге»	21.01.		1
35	Беседа «Как уберечься от поражения электрическим током»	23.01.		1
36	Рисуем домашние электроприборы	28.01.		1
37	Беседа «Как уберечься от порезов, ушибов, переломов»	30.01		1
38	Анализ травмирующих ситуаций	04.02.		1
39	Беседа «Насекомые и что мы о них знаем».	06.02.		1
40	Создание памятки: «Как защититься от насекомых»	11.02.		1
41	Беседа «Что мы знаем про кошек и собак».	13.02.		1
42	Создание памятки: «Как нужно обращаться с животными»	18.02.		1
43	Конкурс рисунков животных	20.02.		1
44	Беседа: «Отравление и как можно его получить»	25.02.		1
45	Игра «Кто ответит правильно?»	27.02.		1
46	Беседа: «Первая помощь при отравлениях»	04.03.		1
47	Создание памятки: «Первая помощь при отравлениях»	06.03.		1
48	Беседа «Как помочь себе при тепловом ударе»	11.03.		1
49	Подвижная игра: «Солнце и тень»	13.03.		1
50	Беседа «Как уберечься от мороза».	18.03.		1
51	Подвижная игра: «Заморожу»	20.03.		1
52	Беседа «Какие бывают травмы»	03.04		1
53	Анализ травмоопасных ситуаций	08.04.		1
54	Беседа «Первая помощь при травмах»	10.04		1
55	Создание памятки «Первая помощь при травмах»	15.04		1
56	Беседа «Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело».	17.04		1
57	Создание памятки: «Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело»	22.04		1
58	Беседа «Первая помощь при укусах насекомых».	24.04.		1
59	Создание поделки «Пчела»	29.04.		1
60	Беседа «Первая помощь при укусах змей, собак и кошек»	06.05.		1
61	Создание памяток: «Первая помощь при укусах змей, собак и кошек»	08.05.		1
62	Беседа «Что мешает человеку»	13.05.		1

	сохранить здоровье?»			
63	Физкультурный досуг "Мой весёлый громкий мяч"	15.05		1
64	Беседа "Дружи с водой"	20.05		1
65	Беседа "Чтобы глаза видели"	22.05		1
66	Серия игр: «Если хочешь быть здоровым»	27.05.		1
67	Опрос по темам о здоровье	29.05		1

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

	Даты	№ недели	Кол-во часов
			1 год обучения
сентябрь	1.09 – 1.09	1	0
	3.09 – 9.09.	2	2
	10.09 – 16.09.	3	2А
	17.09 – 23.09.	4	2
	24.09 – 30.09.	5	2
октябрь	1.10. – 7.10.	6	2
	8.10. – 12.10.	7	2
	15.10. – 21.10.	8	2
	22.10. – 28.10.	9	2
	29.10. – 4.11.	10	К
ноябрь	5.11. – 9.11.	11	2
	12.11. – 19.11.	12	2
	19.11. – 25.11.	13	2
	26.11. – 02.12.	14	2
декабрь	03.12. – 09.12.	15	2
	10.12. – 16.12.	16	2
	17.12. – 23.12.	17	2А
	24.12. – 30.12.	18	К
январь	31.12– 6.01.	19	К
	7.01. – 11.01.	20	2
	14.01. – 20.01.	21	2
	21.01. – 27.01.	22	2
	28.01. – 3.02.	23	2
февраль	4.02. – 10.02.	24	2
	11.02. – 17.02.	25	2
	18.02. – 24.02.	26	К
	25.02. – 03.03.	27	2
март	4.03. – 10.03.	28	2
	11.03. – 17.03.	29	2
	18.03. – 24.03.	30	2
	25.03. – 31.03.	31	К
апрель	1.04. – 7.04.	32	1
	8.04. – 14.04.	33	2
	15.04. – 21.04.	34	2
	22.04. – 28.04.	35	2
	29.04. – 5.05.	36	2
май	6.05. – 12.05.	37	2
	13.05. – 19.05.	38	2А
	20.05. – 26.05.	39	2
	27.05. – 02.06.	40	0
Всего учебных недель/часов			34//67

Условные обозначения:



Ведение занятий по расписанию.



Промежуточная аттестация.

Праздничные дни: 1 сентября, 4 ноября, 1-7 января, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая.

IV. Учебно-методическое обеспечение

Материалы и оборудование

Для проведения занятий по программе «Страна здоровья», понадобятся следующие материалы и оборудование:

- Блокнот
- Ручка
- Карандаш
- Цветные карандаши
- Цветная бумага
- Клей
- Ножницы
- Интерактивная доска
- Презентации и изображения

Информационно-методическое обеспечение

В данном курсе информационно-методическая обеспеченность представлена в виде презентаций и изображений, которые подробно показывают инструкции при различных видах возникающих ситуациях.

Условия реализации программы

В соответствии с основной образовательной программой начального общего образования МКОУ «Школа-интернат №162» курс «Страна здоровья» изучается во 2 классе. Программа курса включает в себя 70 занятий и рассчитана на один год обучения. Периодичность занятий 2 часа в неделю. Продолжительность занятий внеурочной деятельности определяется санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям воспитания обучающихся с ОВЗ 2.3.2. 328 6-15 установленных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015г № 26. Программа реализуется воспитателем ГПД.

Формы и методы

Курс «Страна здоровья» предусматривает следующие формы работы с детьми: традиционные формы (всем составом, групповая, индивидуальная) с применением информационных компьютерных технологий. Основными методами являются: наблюдение, беседа, игра, конкурсы, упражнения.

Форма аттестации

Наблюдение (диагностика)

Диагностика проводится 3 раза в год. 1 этап — входящая, 2 этап — промежуточная, 3 этап — итоговая.

Диагностика проводится по трем уровням:

Высокий уровень — умеет пользоваться навыками, которые необходимы для того, чтобы быть здоровым. Знает, как быть здоровым душой и телом.

Средний уровень — умеет пользоваться навыками, которые необходимы для того, чтобы быть здоровым с чьей-то помощью. Знает, как быть здоровым душой и телом с напоминанием.

Низкий уровень — проявляет знания и навыки, которые необходимы для того, чтобы быть здоровым на элементарном уровне.

**Оценочные материалы:
ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТОЧКА**

Учета овладения навыками и умениями в области ЗОЖ

Фамилия, имя ребенка _____

Возраст _____

Вид и название детского объединения _____

Ф.И.О. педагога _____

Дата начала наблюдения _____

Диагностика проводится по трем уровням:

Высокий уровень — умеет пользоваться навыками, которые необходимы для того, чтобы быть здоровым. Знает, как быть здоровым душой и телом.

Средний уровень — умеет пользоваться навыками, которые необходимы для того, чтобы быть здоровым с чьей-то помощью. Знает, как быть здоровым душой и телом с напоминанием.

Низкий уровень — не умеет пользоваться навыками, необходимыми для того, чтобы быть здоровым.

ФИО	
Имеет гигиенические навыки, способствующие улучшению здоровья	
Может участвовать и организовывать подвижные игры	
Знает как быть здоровым душой и телом	
Стремится самостоятельно заботиться о своем здоровье	
Умеет пользоваться навыками от которых зависит здоровье	
Проявляет самостоятельность в поисковой деятельности, творчески подходит к выполнению заданий	
Проявляет любовь к себе, людям, жизни	
Признает здоровье как ценность, несет ответственность за его сохранение	

V. Список литературы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
2. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
3. Физическая культура. 1 - 4 классы: учеб. для общеобразоват. Организаций/ В. И. Лях. – 4-е изд. - М.: Просвещение, 2017. – 176с.: ил. – (Школа России).
4. П.Л. Симкина. Уроки здоровья. Конспекты уроков. Москва. Амрита-русь. 2009
5. П.Л. Симкина, Титаровский Л.В. Азбука здоровья: к проблеме безопасности жизнедеятельности человека: физкультминутки здоровьесберегающей направленности. — м.: Амрита-Русь, 2006.
6. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер/ В.И. Ковалько — Москва: Вако 2007.
7. Обухова Л.А. 135 уроков здоровья или школа докторов природы/ Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренко — Москва: Вако 2005.
8. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений/ под редакцией М.М. Безруких — Москва: ООО Вариант 2005.
9. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей/под редакцией Н.В. Сократова — Москва: ТЦ Сфера 2005.
10. Валеология: учеб. пособие/ под редакц. В.П. Соломина, М.Ю. Варламова. – Спб, 1995.
11. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. Спб., 1997
12. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. Спб., 1998
13. Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. Спб., 1995
14. Смирнов М.К. Здоровьесберегающие технологии и психология здоровья в школе. М.: АРКТИ, 2005