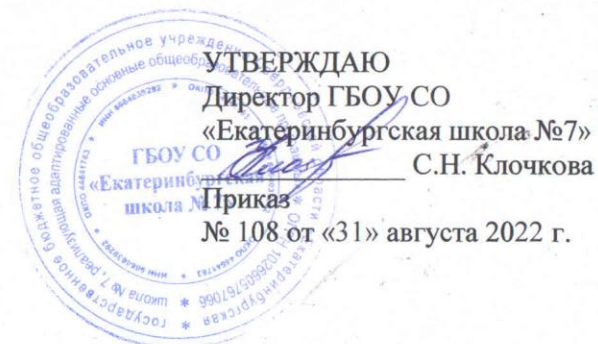


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области
«Екатеринбургская школа №7, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей 1-4 классов
Руководитель:

Протокол
№ 1 от «29» августа 2022 г.

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
Протокол
№ 1 от «30» августа 2022 г.



Рабочая программа по учебному предмету
«Школа здоровья», 1 класс

Составитель:
Пашиева Виктория Алексеевна
учитель, 1КК

Екатеринбург
2022

2. Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта начального общего образования для обучающихся с умственной отсталостью, где пробуждение в обучающихся желания заботиться о своем здоровье путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения рассматривается как важная и неотъемлемая составная часть процесса образования детей младшего школьного возраста.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 31 июля 2020 года №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон об образовании»;
- Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Приказ Минобрнауки России от 31.05.2021г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования)»;
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 18.12.2020г. № 61573);
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 30.06.2020г. № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.35.98-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (Зарегистрирован в Минюсте РФ 03.07.2020г. № 58824;
- Постановление правительства Свердловской области от 23.04.2015 г. № 270-ПП «Об утверждении Порядка регламентации и оформления отношений государственной и муниципальной образовательной организации и родителей (законных представителей) обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, а также детей-инвалидов в части организации обучения по основным общеобразовательным программам на дому или в медицинских организациях, находящихся на территории

Свердловской области» (с изменениями от 29.01.2016 г. № 57-ПП, от 27.10.2016 г. № 757-ПП).

Программа реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности для учащихся 1-4 классов. Она направлена на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Образовательными потребностями обучающихся с УО является, в частности, углубление жизненных компетенций: знание потребностей организма, правильной организации режима дня, представление о полезных и вредных привычках, выбор поддерживающих здоровье моделей поведения. Достижение личностных результатов достигается освоением содержания внеурочной деятельности «Школаздоровья».

Актуальность программы

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с изменением стиля жизни общества.

Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является незнание детьми элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа здоровья» нацелена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков обучающихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха.

Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Цель программы:

Обучение детей способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи программы:

- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- познакомить с элементарными навыками эмоциональной разгрузки (релаксации);
- обучение детей профилактическим методикам — оздоровительная гимнастика, пальцевая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости, самомассаж;
- обучение детей простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах;
- привитие детям элементарных гигиенических навыков (мытьё рук, ис-

пользование носового платка при чихании и кашле и т. д.);

- сформировать навык осознанного выбора модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

- углубить знания о правилах личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье

- учить выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать своё здоровье;

- развивать потребность в занятиях физической культурой и спортом с учётом индивидуальных особенностей.

1.1. Результаты освоения программы

Результатом освоения программы является наличие компетенций как умений, необходимых для сохранения и укрепления собственного здоровья. К таким компетенциям относятся понимание ценностей собственной жизни и жизни окружающих людей, способность контролировать свою деятельность, умение вовлекать эмоции в процесс деятельности, исследование окружающей среды для выявления ее возможностей и ресурсов по сохранению и укреплению своего здоровья, умение проявлять настойчивость при соблюдении здорового образа жизни, отношение к правилам и нормам здорового образа жизни как указателям желательных способов поведения, способность слушать других людей и принимать во внимание то, что говорят, терпимость по отношению к различным стилям жизни окружающих.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа здоровья» обучающиеся должны **знать:**

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

- соблюдать индивидуальный режим дня;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
- заботиться о своём здоровье;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы 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.

1.2. Формы контроля

Оценивание степени эффективности работы с учащимися с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) возможно через наблюдение за учащимися в ходе учебно-воспитательного процесса, собеседование учащихся и их родителей (законных представителей).

Описание места программы «Школа здоровья» в учебном плане

В учебном плане на изучение программы внеурочной деятельности «Школа здоровья» в 1 -4 классах отводится по 34 часа (1 час в неделю).

3. Содержательный раздел

Календарно-тематическое планирование по предмету «Школа здоровья»

1 класс

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Программное содержание	Планируемый результат	Методическое обеспечение
1		Советы доктора Вода.	1	Как заботиться о здоровье, чтобы не болеть	аучатся: бережно относиться к своему здоровью (выполнять правила личной гигиены, пить чистую воду)	Иллюстрации, раздаточный материал
2		Друзья Вода и Мыло.	1	Как заботиться об организме, чтобы не болеть. Как правильно следует мыть руки и лицо.	аучатся: бережно относиться к своему здоровью (правильно мыть руки и лицо)	Иллюстрации, памятка
3		Глаза - главные помощники человека.	1	Особенности организма. Как сберечь зрение.	аучатся: определять, что полезно и что вредно для глаз, относиться к одноклассникам, которые носят очки внимательно и доброжелательно	Презентация
4		Чтобы уши слышали.	1	Особенности организма. Как сберечь слух.	аучатся: определять, что полезно и что вредно для ушей, выполнять правила ухода за ушами, чтобы сохранить слух	Аудио ряд, презентация
5		Почему болят зубы.	1	Особенности организма. Для чего человеку зубы.	аучатся: правильно ухаживать за зубами, чтобы сберечь их	Иллюстрации, презентация

6		Чтобы зубы были здоровыми.	1	Особенности организма. Как сохранить зубы здоровыми.	аучатся: бережно относиться к зубам, распознавать вредную и полезную для зубов продукты питания	Раздаточный материал
7		Как сохранить улыбку красивой.	1	Особенности организма. Как сохранить улыбку красивой.	аучатся: бережно относиться к своему здоровью (выполнять правила ухода за зубами)	Мультфильм
8		"Рабочие инструменты" человека.	1	Особенности организма. Как помочь рукам и ногам быть быстрыми, ловкими в движении, крепкими и сильными.	аучатся: называть "рабочие инструменты" человека, правилам личной гигиены (правилам ухода за руками и ногами)	Презентация, раздаточный материал
9		Зачем человеку кожа.	1	Особенности организма. Правила ухода за кожей.	аучатся: рассказывать о значении кожи для организма человека, правилам содержания кожи в чистоте	Видеоряд
10		Надежная защита организма.	1	Особенности организма. Правила ухода за кожей.	аучатся: рассказывать о правилах ухода за кожей, выполнять правила личной гигиены по уходу за кожей	Иллюстрации, раздаточный материал
11		Если кожа повреждена.	1	Особенности организма. Первая помощь при повреждениях.	аучатся: рассказывать о повреждениях кожи	Мультфильм
12		Питание - необходимое условие для жизни человека.	1	Что и как нужно есть, чтобы расти крепкими и здоровыми.	аучатся: называть органы пищеварения, распознавать вредные и полезные для человека продукты питания	Иллюстрации, раздаточный материал
13		Если хочешь быть	1	Какие продукты наиболее полезны	аучатся:	Презентация,

		здоров		необходимы человеку каждый день	называть полезные для человека, выбирать полезные продукты питания	видеоряд
14		Здоровая пища для всей семьи.	1	Как правильно питаться.	аучатся: правилам здорового питания	Мультфильм, раздаточный материал
15		Самые полезные продукты	1	Какие продукты едят в стране Здоровячков.	аучатся: называть и объяснять полезные /вредные продукты питания	Презентация, иллюстрации
16		Сон лучшее лекарство.	1	Значение сна для здоровья организма. Гигиена сна.	аучатся: объяснять и выполнять правила гигиены сна	Видеоряд, иллюстрации
17		Как настроение?	1	Как сохранить хорошее настроение.	аучатся: управлять своими эмоциями, употреблять в речи "волшебные" слова	Мультфильм, раздаточный материал
18		Я пришел из школы.	1	Как сохранить хорошее настроение. Как надо вести себя после уроков.	аучатся: организовывать себя после школы, сохранять хорошее настроение	Раздаточный материал
19		Я - ученик.	1	Правила поведения в школе.	аучатся: различать ситуации правильного/неправильного поведения, выполнять правила поведения в школе	Видеоряд
20		Как правильно есть	1	Какие принципы питания нужно знать	аучатся: выбирать качественные продукты.	Презентация, иллюстрации
21		Вредные привычки.	1	Что нужно еще, чтобы быть здоровым и красивым	аучатся: различать вредные/полезные для здоровья привычки получат возможность научиться:	Мультфильм

					не следовать вредным для здоровья привычкам	
22		Вредные привычки.	1	Что помогает не следовать вредным для здоровья привычкам.	аучатся: различать вредные/полезные для здоровья привычки олучат возможность научиться: не следовать вредным для здоровья привычкам	Раздаточный материал
23		Удивительные превращения пирожка	1	Почему важно и необходимо регулярно питаться	аучатся: объяснять необходимость и важность регулярного питания олучат возможность научиться: соблюдать режим питания	Видеоряд, иллюстрации
24		Скелет - наша опора.	1	Что помогает человеку укреплять мышцы и кости.	аучатся: объяснять строение человека олучат возможность научиться: выполнять упражнения по укреплению мышц и костей скелета человека	Иллюстрации, презентация
25		Осанка - стройная спина!	1	Как сохранить правильную осанку.	аучатся: объяснять и определять по рисункам правильную и неправильную осанку человека олучат возможность научиться: правилам поддержания правильной осанки	Иллюстрации, раздаточный материал
26		Если хочешь быть здоров (правила закаливания).	1	Как правильно закаливаться. Какие правила поведения на водоемах нужно соблюдать, чтобы	аучатся: называть шесть признаков здорового и закаленного человека, правилам	Презентация

		Правила безопасности на воде.		сохранить свое здоровье.	безопасного поведения на воде олучат возможность научиться: выполнять правила долгожителей, выполнять правила поведения на водоемах	
27		Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1	Завтрак - обязательный компонент ежедневного меню.	аучатся: объяснять важность завтрака для человека олучат возможность научиться: завтракать каждый день	Видеоряд, раздаточный материал
28		Плох обед если хлеба нет	1	Обед - обязательный компонент ежедневного рациона питания.	аучатся: объяснять обязательность обеда в рационе человека олучат возможность научиться: соблюдать рацион человека, чтобы сохранить здоровье	Видеоряд, раздаточный материал
29		Русская игра "Городки"	1	Могут ли игры сохранить здоровье и укрепить его.	аучатся: играть в русскую народную игру "Городки" олучат возможность научиться: играть в различные русские народные игры	Аудиоряд
30		Подвижные игры	1	Могут ли игры сохранить здоровье и укрепить его.	аучатся: играть в новые подвижные игры олучат возможность научиться: играть в игры с друзьями и близкими для сохранения и укрепления здоровья	Аудиоряд
31		Время есть булочки.	1	Полдник в рационе питания	аучатся:	Видеоряд,

		Путешествие по улице Правильного питания		человека. Какие правила питания нужно соблюдать, чтобы сохранить здоровье.	применять изученные правила и советы по укреплению и сохранению здоровья в нестандартной ситуации олучат возможность научиться: пользоваться теоретическими знаниями в жизни	раздаточный материал
32		Пора ужинать	1	Ужин в рационе питания человека. Какие правила питания нужно соблюдать, чтобы сохранить здоровье.	аучатся: применять изученные правила и советы по укреплению и сохранению здоровья в нестандартной ситуации олучат возможность научиться: пользоваться теоретическими знаниями в жизни	Видеоряд, раздаточный материал
33		Доктора Природы (обобщение)	1	Какие правила сбережения и укрепления здоровья знаем	аучатся: обобщать знания правил по укреплению и сохранению здоровья олучат возможность научиться: выполнять правила здорового человека в повседневной жизни	Мультфильм, раздаточный материал
34		Скоро лето	1	Какие правила безопасности нужно соблюдать во время летних каникул	Научатся: применять правила безопасного поведения на природе, дома	Раздаточный материал

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575775

Владелец Клочкова Светлана Николаевна

Действителен с 07.04.2022 по 07.04.2023