

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

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей 1-4 классов
Руководитель:

Алексеева Н.А.
Протокол
№ 1 от «29» августа 2022 г.

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



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СО
«Екатеринбургская школа №7»
С.Н. Ключкова
Приказ
№ 108 от «31» августа 2022 г.

Рабочая программа по учебному предмету
«Школа здоровья», 4 класс

Составитель:
Пашиева Виктория Алексеевна
учитель, 1КК

Екатеринбург
2022

1. 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 «Школа здоровья».

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 своем 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.

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).

2. Содержательный раздел

Календарно-тематическое планирование по предмету «Школа здоровья»

4 класс

№.	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Программное содержание	Планируемый результат	Методическое обеспечение
1		Здоровье и здоровый образ жизни	1	Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни?	Знать факторы, укрепляющие здоровье.	Иллюстрации, раздаточный материал
2		День здоровья «Дальше, быстрее, выше»	1	Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма. Правила безопасного поведения. Беседа. Игра.	Формирование потребности в здоровом образе жизни; повышение интереса к занятиям физической культурой и спортом	Иллюстрации, памятка
3		Природа – источник здоровья	1	Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха	Формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.	Презентация
4		Труд и здоровье	1	Чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата	Развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья	Аудио рад, презентация
5		Наш мозг и его волшебные действия.	1	Профилактика умственного переутомления	Развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья	Иллюстрации, презентация
6		Закаливание в домашних условиях.	1	Влияние закаливания на здоровье человека. Виды и способы закаливаний. Условия правильного	Формирование осознанной потребности в здоровом образе жизни	Раздаточный материал

				закаливания		
7		Солнце, воздух и вода — наши помощники	1	Условия, необходимые для поддержания здоровья — условия окружающей среды	Углубить знания о факторах, укрепляющих здоровье	Мультфильм
8		Отдых активный и пассивный	1	Виды отдыха. Выбор наилучшего вида отдыха в соответствии с ситуацией	Повышение интереса к занятиям физической культурой и спортом	Презентация, раздаточный материал
9		Почему устают глаза?	1	Важность охраны зрения, способы зрительной релаксации	Знать некоторые упражнения для глаз	Видеоряд
10		Зачем человеку кожа?	1	Назначение кожи в защите организма человека. Уход за кожей	Знать правила домашнего ухода за кожей	Иллюстрации, раздаточный материал
11		Если кожа повреждена. Инфекционные кожные заболевания	1	Важность целостности кожного покрова. Защитные механизмы кожи	Уметь оказывать первую помощь при легких повреждениях кожного покрова	Мультфильм
12		Надежная защита организма	1	Понятие об иммунитете. Средства, поддерживающие и ухудшающие иммунитет	Знать полезные для иммунитета приемы и средства	Иллюстрации, раздаточный материал
13		Сколько стоит твоё здоровье?	1	Важность сохранения здоровья. Профилактика-лучше, чем лечение	Знать важность профилактики для сохранения здоровья	Презентация, видеоряд
14		На прививку, четвертый класс!	1	Польза прививок. Как не бояться прививки и победить свой страх	Уметь справляться со страхом прививок. Знать важность прививок	Мультфильм, раздаточный материал

15		Правильное питание — залог физического и психического здоровья.	1	Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи	Развивать коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения; навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья	Презентация, иллюстрации
16		Что такое здоровая пища и как ее приготовить.	1	Кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания	Знать о важности употребления полезной пищи, негативных последствиях употребления вредной пищи	Видеоряд
17		Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусы.	1	Беседа о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о минеральной воде и натуральных и полезных сладостях	Знать альтернативу вредным сладостям	Мультфильм, раздаточный материал
18		Профилактика желудочных заболеваний.	1	Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания	Иметь представление о последствиях неправильного питания	Раздаточный материал
19		Как сохранять и укреплять свое здоровье?	1	Важность поддержания здоровья. Способы его поддержания	Формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.	Видеоряд
20		Как избежать искривления позвоночника?	1	Понятие об осанке. Способы проверки и поддержания правильной осанки.	Знать приемы самостоятельной коррекции осанки	Презентация, иллюстрации
21		Как табак влияет на здоровье?	1	Вред курения. Пассивное курение. Как сделать выбор в пользу своего здоровья	Иметь представление о последствиях курения. Формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность	Раздаточный материал

					приобщения к вредным привычкам.	
22		Чем опасен электрический ток?	1	Какую угрозу несут розетки и провода, как избежать удара электрическим током	Знать о необходимости осторожного обращения с розетками и проводами, а так же всеми электрическими приборами	Видеоряд, иллюстрации
23		Чем опасны лекарства?	1	Содержимое домашней аптечки. В каких случаях можно употреблять лекарственные средства	Знать о запрете на употребление лекарственных средств без разрешения и надзора взрослых	Иллюстрации, презентация
24		Чем опасна бытовая химия?	1	Понятие о бытовой химии. Какую угрозу несут чистяще-моющие средства	Знать об опасности пользования бытовой химией	Иллюстрации, раздаточный материал
25		Как уберечься от вирусов?	1	Профилактика вирусных заболеваний. Действия при симптомах болезни	Знать и соблюдать действия, снижающие риск заражения вирусными инфекциями	Презентация
26		Как сохранить улыбку красивой?	1	Значение зубов для человека. Последствия неправильной гигиены ротовой полости	Знать правила ухода за ротовой полостью	Видеоряд, раздаточный материал
27		Как правильно ухаживать за волосами?	1	Зачем человеку волосы. Способы ухода за волосами	Знать важность регулярного ухода за волосами	
28		Как ухаживать за ногтями?	1	Зачем человеку ногти. Как ухаживать за ногтями	Знать важность регулярного ухода за Ногтями	Видеоряд, раздаточный материал
29		Береги свой слух	1	Уход за ушами.	Знать важность регулярного ухода за ушами	Мультфильм

30		Как правильно одеваться?	1	Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении и вне его, гигиена одежды	Формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения в обществе	Аудиоряд
31		Как снять нервное напряжение	1	Важность поддержания ровного эмоционального фона. Способы релаксации	Знать и применять способы релаксации	Видеоряд, раздаточный материал
32		Подвижные игры на свежем воздухе	1	Участие в играх «Третий лишний», «Невод и щука» и тп.	Знать правила игрового общения, правильное отношение к собственным ошибкам, к победе, к поражению.	Видеоряд, раздаточный материал
33		Хочу остаться здоровым	1	Актуализация знаний, полученных детьми за год.	Углубить знания о способах сохранения и укрепления здоровья	Мультфильм
34		Подведем итоги. Конкурс рисунков	1	Выставка детских работ. Беседа Инструктаж о правилах безопасности на летних каникулах	Углубить знания о способах сохранения и укрепления здоровья	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