

Краевое государственное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Партизанская специальная (коррекционная)  
Общеобразовательная школа – интернат»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор КГОБУ  
Партизанская КШИ  
Осадчая О.В.  
Приказ № 88  
от «26» 08 2024г.



СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора  
по ВР Бабанина Е.В.  
Принято педагогическим  
советом Протокол № 1  
от «26» 08 2024г.

**ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО КУРСУ  
«Лаборатория здоровья» для обучающихся**

**с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)** Составлена

на основе федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

—  
—  
(наименование учебного курса/предмета)

**3 « Б » КЛАСС**

(степень образования/класс)

Вариант 2

2024г.

Краевое государственное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Партизанская специальная (коррекционная)  
Общеобразовательная школа – интернат»

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор КГБОУ  
Партизанская КШИ  
\_\_\_\_\_Осадчая О.В.  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024г.

СОГЛАСОВАНО:  
Заместитель директора  
по ВР \_\_\_\_\_Бабанина Е.В.  
Принято педагогическим  
советом Протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024г.

**ПРОГРАММА**  
**ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО КУРСУ**  
**«Лаборатория здоровья» для обучающихся**  
**с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)** *Составлена*  
*на основе федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы*  
*образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными*  
*нарушениями)*

—  
—  
(наименование учебного курса/предмета)

**3 « Б » КЛАСС**

(степень образования/класс)

Вариант 2

2024г.

## Содержание

- 1. Пояснительная записка.*
- 2. Ценностное наполнение внеурочных занятий*
- 3. Содержание курса*
  
- 4. Планируемые результаты*
- 5. Календарно тематический план*

## **Пояснительная записка.**

Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы.

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-Ф
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74229).
3. «Санитарно - эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» СП 2.4.3648-20 вступившие в силу с 01.01.2021 года;
4. Устав образовательного учреждения утверждённый 31.08.2023 года приказ №242-ри;
5. Учебный план воспитательной работы образовательного учреждения на 2024- 2025 учебный год.

## **Общая характеристика курса «Лаборатория здоровья»**

Данная программа строится на принципах:

Научности, в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.

Доступности, которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

Системности, определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить практическую направленность курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

Обеспечение мотивации

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здоровотворчества».

## **Цели и задачи курса**

Цель данного курса: формирование культуры здоровья и потребности у детей в здоровом образе жизни.

Задачи: сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;

- научить обучающихся делать осознанный выбор поступков поведения, позволяющий сохранять и укреплять здоровье;
- научить выполнять правила личной гигиены и развивать готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы, отдыха, двигательной, активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье человека;
- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- сформировать потребность ребёнка безбоязненного обращения к врачу по любым вопросам состояния здоровья.

Программа рассчитана на учащихся начального звена. Срок реализации программы-1 год. Из расчёта 1 час в неделю, 3 класс- 34 часа.

### Ожидаемые результаты реализации программы во 3 классе

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
Осознавать себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями.	Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.	Предполагать, какая информация необходима.  Самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии.  Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников.	При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её.  Учиться подтверждать аргументы фактами.  Организовывать учебное взаимодействие в группе.
Формулировать самому простые правила здорового образа жизни.			
Испытывать чувство гордости за красоту родной природы.			

## **Пояснительная записка.**

### **Основной целью программы является:**

Создание комфортной воспитательной среды, обеспечивающей оптимальные психолого-педагогические условия для всестороннего развития личности ребенка.

### **Задачи:**

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Реализация внеурочной деятельности «Азбука здоровья» – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

### **Содержание программы (1ч. в неделю, 34ч. в год)**

Содержание отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это

возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Содержание	Количество часов	
			.	Внеауд. д-сть
1.	Инструктаж по т/б. Правила поведения в школе	Беседа о поведении в школе. Правила безопасного поведения в школе.		1
2.	Подвижные игры «Гуси- лебеди»	Игры на свежем воздухе		1
3.	Я- ученик.	Беседа, объяснение, обязанности ученика воздухе		1
4.	Мои домашние обязанности	Беседа, объяснение, просты обязанности по дому воздухе		1
5.	Настроение	Беседа об эмоциях. Заучивание слов.		1
6.	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.	Заучивание слов. Советы. Оздоровительная минутка		1
7.	Стихотворение «Мойдодыр»	Чтение стихотворения. Беседа по тексту. Творческая работа		1
8.	Игра «Доскажи словечко»	Закрепление материала. Игра		1
9.	Вредные привычки	Беседа О вредных привычках. Творческая работа		1
10.	Полезные привычки	Беседа.		1
11.	Микробы	Беседа о микробах. Творческая работа		1
12.	Игра «Наоборот»	Закрепление материала. Игра		1
13.	Тело человека	Беседа о теле человека. Рассматривание картинок. Заучивание слов		1
14.	Игра «Полезно – вредно».	Закрепление материала. Игра		1
15.	Правила бережного отношения к зрению.	Гимнастика для глаз. Правила		1



		бережного отношения к зрению.		
16.	Правила сохранения слуха.	Оздоровительная минутка. Правила сохранения слуха.		1
17.	Здоровая и вредная пища	Беседа о вредной и здоровой пище. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Творческая работа		1
18.	Осанка.	Беседа. Правильная и неправильная осанка. Упражнение для осанки «Гора».		1
19.	Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?»	Игры, практическая работа		1
20.	Правила безопасности водоем на льду	Беседа. Правила безопасности на льду. Скрытые опасности		1
21.	Правила поведения в гостях	Беседа. Разыгрывание ситуации. Практическая работа		2
22.	Мы- Пешеходы	Беседа. Правила безопасного поведения. Сигналы светофора.		1
23.	Мы - Пассажиры	Беседа. Правила поведения в общественном транспорте. Сигналы светофора		1
24	Правила дорожного движения в темное время суток	Правила ПДД в темное время суток. Творческая работа		1
25.	Личная гигиена	Правила личной гигиены.		1
26.	Опасность в доме	Беседа. Опасности в доме-		1

		электроприборы, спички. Творческая работа		
27.	Огонь. Правила пожарной безопасности	Беседа. Просмотр видео. Правила пожарной безопасности		1
28.	Безопасная езда на самокате, велосипеде	Правила безопасной езды на самокате, велосипеде.		1
29.	Правила безопасного поведения на воде.	Правила поведения на воде.		1
30.	Инструктаж по ПДД в каникулярное время	Правила ПДД в летний период.		1
31.	Эстафеты	Игры на воздухе		1

### **Планируемые результаты освоения программы:**

#### Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### Базовые учебные действия:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

#### Предметные результаты:

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований.

В специальной школе внеурочная творческая работа с одной стороны направлена на развитие художественных знаний и умений школьников с нарушенным слухом, а с другой стороны используется и как из компенсаторных путей развития и воспитания неслышащих учащихся, формирования их познавательной сферы, словесной речи.

### **Литература.**

1. Зайцев Г.К. «Школьная валеология».С.- Петербург. «Акцидент», 1998г
2. Ковалько В. И «Здоровьесберегающие технологии». М. «Вако»,2004г.
3. Гостюшин А.В. «Основы безопасности жизнедеятельности»: Учебник, 1-4 кл. М.1997г.
4. Зайцев Г.К. «Уроки Айболита».-СПб., 1997г.
5. Зайцев Г.К. «Уроки Мойдодыра». СПб.,1996г.
- 6.«Мир детства: Младший школьник» М., 1988г.
- 7.«Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей» \под Сократова. М..2005г.

### **Материально-техническое обеспечение.**

1. Все слабослышащие учащиеся обеспечены индивидуальными слуховыми аппаратами.
2. Наглядные пособия, таблички.
3. Использование ИКТ.
4. Мячи, скакалки и другой спортивный инвентарь