

СОГБОУ «Вяземская школа – интернат №1 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 1
От « 30 » августа 2022 г.

УТВЕРЖЕНО
Приказ № 142
от « 01 » сентября 2022 г.
Директор школы
О.А. Богданова



Адаптированная образовательная рабочая программа
по ФГОС УО (ИН) Вариант 1
по предмету: Внеурочная деятельность
«Азбука здоровья»
2А класса

Учитель: Антонова А.М.
Первая квалификационная категория

Вязьма
2022-2023 уч. год

Пояснительная записка

Программа составлена на основании:

- Школьной адаптированной основной общеобразовательной программы ФГОС УО (ИН) (Вариант 1) для 2 класса, по предмету: внеурочная деятельность;
- Учебного плана ФГОС УО (ИН) (Вариант 1) 2022/2023 учебного года 2 класс;
- Школьная программа воспитания 2021/2025 г.

Реализация программы в соответствии с количеством предметных часов, программа может быть реализована с применением дистанционных технологий.

Цель:

- формирование у ребёнка знаний об окружающем мире;
- развитие речи и разных форм коммуникаций;
- формирование элементарных математических представлений;
- развитие психических процессов;
- создание условий для развития эмоционального, социального и интеллектуального потенциала ребёнка и формирование его позитивных личностных качеств.

Задачи:

- Охрана и укрепление физического и психического здоровья ребёнка, в том числе его эмоционального благополучия.
- Создание благоприятных условий развития обучающихся в соответствии с его возрастными, индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала, как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром.
- Создание ребёнку с ОВЗ возможности для осуществления содержательной деятельности в условиях, оптимальных для его всестороннего и своевременного психического развития;
- Коррекция (исправление или ослабление) негативных тенденций развития;
- Стимулирование и обогащение развития во всех видах деятельности (познавательной, игровой, продуктивной, трудовой);
- Формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям обучающегося.
- Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья ребёнка.
- Стимулирование и обогащение развития ребёнка во всех видах деятельности (познавательной, игровой, продуктивной, трудовой).

Психолого-педагогическая характеристика класса.

Во 2 классе 10 человек, 7 мальчиков и три девочки. Все обучающиеся обучаются по программе Вариант 1. Опыт детей крайне беден. Они имеют неполное иногда искаженное представление об окружающей действительности. Восприятие характеризуется замедленным темпом. С трудом выделяют главное, не понимают внутренних связей между частями. Мыслительные процессы тугоподвижны и инертны. Дети не понимают причинно-следственных связей между предметами и явлениями. Слабость логического мышления проявляется в низком уровне общения. Все мыслительные операции недостаточно сформированы. Мышление не критично- невозможность самостоятельно оценить свою работу. Слабая регулирующая роль мышления. Темп мышления замедлен. Недостатки развития речи у каждого ребёнка класса. страдают все стороны речи- фонетическая, лексическая, грамматическая, семантическая. Активный словарь гораздо меньше

пассивного. Речь детей состоит в основном из существительных и обиходных глаголов. Внимание характеризуется малой устойчивостью, трудностью распределения, замедленной переключаемостью. Эмоции неустойчивы. Переживания неглубокие, поверхностные. У некоторых детей эмоциональные реакции неадекватны. В деятельности наблюдается подражание, импульсивные поступки, неумение подавлять непосредственные влечения. У детей отсутствует самостоятельность, инициативность. Не сформированы навыки учебной деятельности. Интересы, потребности и мотивы поведения примитивны, преобладающими являются элементарные органические потребности. Общая активность снижена. Затруднено формирование правильных отношений со сверстниками. Поведение стереотипное, шаблонное. Развитие способностей и компенсирующих возможностей ограничено.

Согласно школьной программы воспитания во время проведения уроков реализуются воспитательные задачи

Цель:

- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;
- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах;
- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;
- беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы);
- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Воспитательные задачи:

- реализовывать воспитательные возможности общешкольных ключевых дел;
- поддерживать активное участие классных сообществ в жизни школы;
- использовать в воспитании детей возможности школьного урока,
- поддерживать-использование на уроках интерактивных форм занятий с учащимися;
- вовлекать школьников в досуговую деятельность;
- формировать гражданскую и правовую направленности личности, активную жизненную позицию;
- формирование духовно-нравственные качества личности;
- организовывать для школьников экскурсии, походы.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

Цель:

- ♦ формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи:

- ♦ прививать учащимся знания, умения и навыки в области безопасности и здорового образа жизни;
- ♦ развивать у детей чувство ответственности за своё поведение и отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;
- ♦ формировать гигиенические навыки и умения;
- ♦ воспитывать чувство сопричастности к жизни общества и природы;
- ♦ знакомить с опасностями, угрожающими человеку в современной повседневной жизни;
- ♦ изучить основы медицинских знаний и правил оказания первой медицинской помощи.

Содержание программы.

1. Вводное занятие

Правила безопасности во время занятий. Что узнаем? Чему научимся? Повторение девиза «Уроков здоровья». Пословицы о здоровье. Практическая работа: определение роста и массы тела.

2. ПДД

Я пешеход и пассажир. Азбука безопасности на дороге. Беседа по теме. Составление памятки «О правилах поведения в транспорте, на улице». Чтение стихотворений «Азбука поведения». Игра «Выбери правильный ответ».

Повторение правил поведения на дороге. Составление безопасного маршрута от дома до школы. Беседа «Дорожные знаки». «Зебра» - путь для пешеходов. Игра «Сигналы светофора». *Мой любимый школьный двор. Мы в школе. Карта опасных мест.* Экскурсия по школьному двору. Места для подвижных игр на переменах. Разучивание подвижной игры «Ручеёк». Растения на школьном дворе. Практическая работа. Экскурсия по школе. Повторение правил движения по лестничным маршам. Анализ ситуаций. Практическая работа: составление карты опасных мест.

3. Правила питания и гигиены

Твой режим дня. Личная гигиена. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Практическая работа: составление режима дня. Повторение правил доктора Воды. Слово учителя «Гигиена тела». Предметы личной гигиены. Беседа по стихотворению «Мой додыр». Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». *Правильное питание – залог здоровья. Уроки Мальвины. Правила поведения в столовой.* Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Правила здорового питания. Игра «Полезно – неполезно». Творческая работа: составление коллажа «Мы - за здоровое питание!» Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Практическая работа: составление памятки «Как вести себя в столовой». Анализ ситуации в стихотворении З. Александровой «Ложкою мешая, сердится Танюшка...» Анализ ситуации в стихотворении Г. Осётра «От знакомых уходя». *Уроки Бобрёнка. Здоровые зубы. Как правильно чистить зубы?* Встреча с доктором Здоровые Зубы. Оздоровительная минутка. Общее представление о строении зубов. Игра «Собери слова». Питание и здоровье зубов. Игра «Да – нет». Памятка «Как сохранить зубы».

Беседа по теме. Разгадывание загадок. Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Работа по таблице «Как правильно чистить зубы». Тест. *Правильная осанка.* Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Беседа по теме. Разминка «Буратино». Работа с таблицей. Анализ стихотворения. Практическая работа. Разучивание упражнений для правильной осанки. *Твой внешний вид. Учимся быть самостоятельными.* Повторение девиза занятий. Игра «Проверь себя». Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Практическая работа. Рисунок «Я – ученик». Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской «Смотрите, в каком я платье!». Обсуждение высказывания А. П. Чехова. Психологический тренинг. Упражнение «Добрые слова». А. Барто «Я доказываю маме». Беседа по теме занятия. Игра «Помоги Оле». Анализ ситуации. Работа над пословицей.

4. Взаимоотношения людей.

Умей дружить! Упражнение «Клубок». Беседа по теме. Творческая работа «Дерево дружбы». Игра «Выбери качества, необходимые для дружбы». Работа в парах. Игра «Волшебные очки». Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «Если друг твой самый лучший...» Практическая работа «Сердечки».

5. Спорт – путь к здоровью! *Занятия физкультурой дома и в школе. Твои помощники – глаза, уши, руки.* Разгадывание загадок. Беседа по картине. Работа над пословицей. Упражнение «Внимательные глазки». Игра «Узнай по голосу». Игра «Узнай на ощупь». *Компьютер – за и против.* Психологический тренинг. Беседа по теме. Правила безопасной работы на компьютере: зрение, поза, расположение монитора. Компьютерные игры: как избежать зависимости. Всемирная паутина: поиск информации в Интернете. Правила безопасности: вирусы и мошенники. Гимнастика для глаз. Популярные виды спорта: зимние и летние, индивидуальные и командные. Чтение и анализ стихотворения. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Комплекс упражнений для развития мышц стопы. Беседа по теме. Стихотворение «На зарядку!» Практическая работа. Разучивание комплекса упражнений утренней зарядки. *Занятия спортом на свежем воздухе.* *Подвижные игры.* Разгадывание загадок. Литературная минутка. А Барто «По порядку стройся в ряд». Игра «Выбери и раскрась». Разучивание русской народной игры. *Мой друг – велосипед.* Разгадывание загадок. Беседа по теме. Анализ ситуаций. Составление памятки.

6. Основы ЗОЖ

О вредных привычках. В бой с усталостью и простудой! Игра «Доскажи словечко». Беседа по теме. Работа в группах. Составление рассказа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Поднимаем руки». Анализ ситуации. Игра «Да – нет». Разгадывание загадок. Литературная минутка. Ю. Мориц «Не бойтесь, пожалуйста, Доктора Льва!» Правила закаливания. Практическая работа: разучивание точечного массажа «По волшебным точкам». *О пользе овощей и фруктов. О пользе витаминов.*

Психологический настрой. Упражнение «Зеркало». Встреча с доктором Здоровая Пища. Разгадывание загадок. Оздоровительная минутка. Правила питания. Игра «Приготовь вкусное блюдо». Литературная минутка. Беседа по теме. Советы доктора Здоровая Пища. Игра «Полезно – вредно». *Причины болезни. Признаки болезни.* Слово учителя. Анализ стихотворения. Оздоровительная минутка. Повторение мудрых слов. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп». Оздоровительная минутка. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?» *Как здоровье? Как организм помогает себе.*

Игра- соревнование «Кто больше знает?». Тест «Твоё здоровье», Оздоровительная минутка. Практическая работа «Помоги себе сам».

Повторение причин болезни. Рассказ учителя. Режим дня. Оздоровительная минутка. Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?». Составление памятки «Как правильно готовить уроки». *Здоровый образ жизни. Подвижные игры.*

Встреча с докторами Здоровья. Повторение правил. Анализ ситуации. Игра «Вставь словечко». Оздоровительная минутка. Мудрые слова доктора Свежий Воздух.

7. Кто нас лечит и от чего

Какие врачи нас лечат. Повторение составляющих здорового образа жизни. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Самоанализ здоровья. *Инфекционные болезни. Прививки от болезней.*

Слово учителя. Словарная работа. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Поднялась температура...» Рассказ учителя. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Прививка». Оздоровительная минутка. Игра «Полезно – вредно». *Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка.* Игра «Кто больше знает?» Беседа «Из чего получают лекарства». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова. Игра «Светофор здоровья». Анализ ситуации. Работа над стихотворением С. Михалкова «Для больного человека...» Аптека дома. Оздоровительная минутка. Это полезно знать! *Отравление лекарствами. Пищевые отравления.*

Беседа по теме. Игра – соревнование «Кто больше?» Оздоровительная минутка. Признаки лекарственного отравления. Помоги себе сам! Практическая работа. Повторение признаков

лекарственного отравления. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Признаки пищевого отравления. Первая помощь при отравлениях.

8. ОБЖ

Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза.

Повторение правил поведения при пищевом отравлении. Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Забыла Таня про обед...» Оздоровительная минутка. Признаки солнечного ожога. Практическая работа «Помоги себе сам!». Повторение правил. Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения при грозе. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! *Опасность в нашем доме.* Рассказ учителя. Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Мама приходит с работы...» Правила безопасного поведения в доме. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». *Как вести себя на улице. Экскурсия в природу.* Рассказ учителя. Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. Игра «Светофор здоровья». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Заучивание слов. Правила безопасности поведения в транспорте. Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде. Обсуждения стихотворения И. Емельянова. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Когда опасность рядом. *Чтобы огонь не причинил вреда. Чем опасен электрический ток. Вода – наш друг.* Повторение правил поведения на воде. Беседа «Чем опасен огонь?» Игра «Светофор здоровья». Обсуждение ситуаций. Оздоровительная минутка. Правила поведения при пожаре в доме. Практическая работа «План эвакуации при пожаре». Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде. Обсуждения стихотворения И. Емельянова. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Когда опасность рядом. Повторение правил поведения при пожаре в доме. Рассказ учителя. Словарная работа. Первая помощь пострадавшему. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». *Укусы насекомых. Укусы змей. Что мы знаем про собак и кошек.* Рассказ учителя. Это интересно! Признаки укусы змеи. Оздоровительная минутка. Первая помощь при укусе змеи. Отгадывание кроссворда . Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Вдруг какой – то страшный зверь...» Признаки аллергии. Помоги себе сам. Словарная работа. Заучивание слов. Беседа о домашних животных. Обсуждение стихотворения. Правила обращения с животными. Оздоровительная минутка. Составление правил. Это интересно! *Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом.* Виды отравлений. Игра – соревнование «Кто больше знает?» Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья» Признаки отравления ядовитыми веществами. Словарная работа. Первая помощь при отравлениях. Беседа по теме. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Признаки отравления угарным газом. Помоги себе сам (составление правил). Игра «Вставь пропущенные слова». *Как помочь себе при тепловом ударе.* Рассказ учителя. Признаки теплового удара. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Игра «Светофор здоровья». *Растяжение связок и вывих костей. Переломы.* Повторение «Какие бывают травмы». Рассказ учителя. Признаки растяжения связок и вывиха костей. Оздоровительная минутка. Виды переломов. Знакомство с правилами. Практическая работа в парах. *Если ты ушибся или порезался.* Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Таня пальчик наколола...» Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Словарная работа. Практическая работа в парах. *Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело.*

Планируемые результаты.

Минимальный уровень

приобретение социальных знаний о:

- правилах личной гигиены,
- правилах безопасного поведения в лесу,
- правилах поведения за столом,
- правилах поведения в общественном транспорте,
- мерах предосторожности на водоёме,
- правилах пожарной безопасности,
- правилах безопасного обращения с приборами,
- поведении с незнакомыми людьми.

Достаточный уровень

опыт переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества

- соблюдение здорового образа жизни,

- соблюдение правил поведения в природе,
- ориентирование в природе,

Учебно-методическое и программное обеспечение

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
5. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
6. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
7. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
8. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.

Интернет-ресурсы

1. <http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/09222600-20e7-11dd-bd0b-0800200c9a66/?interface=themcol&showRubrics=1>
2. <http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/1069ff8a-2ba2-4f2e-917b-1f9accd80b71/118912/?>

Тематическое планирование

«Азбука здоровья»

(3 часа 96 в год)

№ п/п	Тема занятия	Часы	Дата
1.	Вводное занятие.	1	05.09
	ПДД		
2.	Я пешеход и пассажир. Азбука безопасности на дороге.	2	06.09 07.09
3.	Мой любимый школьный двор. Мы в школе. Карта опасных мест.	3	12.09 13.09 14.09
	Правила питания и гигиены		
4.	Твой режим дня. Личная гигиена.	3	19.09 20.09 21.09
5.	Правильное питание – залог здоровья. Уроки Мальвины. Правила поведения в столовой.	3	26.09 27.09 28.09
6.	Уроки Бобрёнка. Здоровые зубы. Как правильно чистить зубы?	3	03.10 04.10 05.10
7.	Твой внешний вид. Учимся быть самостоятельными.	3	17.10 18.10 19.10
	Взаимоотношения людей		

8.	Умей дружить!	3	24.10	25.10	26.10
9.	Правильная осанка.	3	31.10	01.11	02.11
	Спорт – путь к здоровью!				
10.	Твои помощники – глаза, уши, руки.	3	07.11	08.11	09.11
11.	Компьютер – за и против.	3	14.11	15.11	16.11
12.	Занятия физкультурой дома и в школе.	3	28.11	29.11	30.11
13.	Занятия спортом на свежем воздухе. Подвижные игры.	3	05.12	06.11	07.12
14.	Мой друг – велосипед.	3	12.12	13.12	14.12
	Основы ЗОЖ				
15.	О вредных привычках. В бой с усталостью и простудой!	3	19.12	20.12	21.12
16.	О пользе овощей и фруктов. О пользе витаминов.	3	26.12	27.12	28.12
17.	Причины болезни. Признаки болезни	3	09.01	10.01	11.01
18.	Как здоровье? Как организм помогает себе.	3	16.01	17.01	18.01
19.	Здоровый образ жизни. Подвижные игры	3	23.01	24.01	25.01
	Кто нас лечит и от чего				
20.	Какие врачи нас лечат.	3	30.01	31.01	01.02
21.	Инфекционные болезни. Прививки от болезней	3	06.02	07.02	08.02
22.	Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка	3	13.02	14.02	15.02
23.	Отравление лекарствами. Пищевые отравления	3	27.02	28.02	01.03
	ОБЖ				
24.	Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза.	3	06.03	07.03	13.03
25.	Опасность в нашем доме.	3	14.03	15.03	20.03
26.	Как вести себя на улице. Экскурсия в природу	3	21.03	22.03	27.03
27.	Чтобы огонь не причинил вреда. Чем опасен электрический ток. Вода – наш друг	3	28.03	29.03	03.04
28.	Укусы насекомых. Укусы змей. Что мы знаем про собак и кошек.	3	04.04	05.04	17.04
29.	Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом.	3	18.04	19.04	24.04
30.	Как помочь себе при тепловом ударе.	3	25.04	26.04	02.05
31.	Растяжение связок и вывих костей. Переломы.	3	03.05	15.05	16.05
32.	Если ты ушибся или порезался.	3	17.05	22.05	23.05
33.	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело.	1	24.05		