

СОГБОУ «Вяземская школа – интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

ПРИНЯТО Педагогическим советом Протокол №1 От «30» августа 2022 г.	УТВЕРЖДЕНО Приказ № 120 от «01» сентября 2022 г.
---	--

**Адаптированная
образовательная рабочая программа
ФГОС УО (ИН) Вариант 1
по курсу
Мое здоровье
(наименование учебного предмета/курса)**

4 класс

2022-2023 уч. год
(срок реализации программы)

Составил:
учитель Стеценко Л.Н.

2022 г.

Пояснительная записка

Адаптированная образовательная рабочая программа ФГОС УО (ИН) Вариант 1 по курсу «Мое здоровье» разработана на основе нормативно-правовых документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 19.12.2012;
- федерального государственного образовательного стандарта для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2014;
- адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) СОГБОУ «Вяземская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- учебным планом СОГБОУ «Вяземская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» на 2022-2023 учебный год;
- постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа адресована обучающимся 4 классов с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Цели программы:

- обеспечение выполнения требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ посредством создания условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта;
- формирование у обучающихся установок, личностных ориентиров и норм поведения, способствующих сохранению и укреплению физического, психического и социального здоровья как одной из ценностных составляющих.

Задачи программы:

- сформировать компетенции в сфере безопасности жизнедеятельности;
- воспитать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;
- сформировать понимание необходимости ведения здорового образа жизни;
- способствовать приобретению обучающимися позитивного социального опыта, инициативы, самостоятельности, ответственности, применению полученных знаний и умений в реальных жизненных ситуациях;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности;
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки.

1.Общая характеристика курса

Актуальность.

Актуальность программы «Мое здоровье» обусловлена приоритетным направлением политики в области образования на сохранение здоровья школьников. В уставе Всемирной организации здравоохранения говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель развития общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. По данным педиатров здоровые дети из общего числа школьников составляют не более 2,3%. Причин той ситуации множество: плохая экология, низкий уровень благосостояния, нервно-психические нагрузки. Но

существенным фактором снижения процента здоровых детей является незнание ими элементарных норм здорового образа жизни, поведения в экстремальных жизненных ситуациях. Статистика утверждает, что здоровье ребенка зависит на 20% от наследственных факторов, на 20% - от условий внешней среды, на 10% - от деятельности системы здравоохранения и на 50% от самого человека, от образа жизни, который он ведет. Вот почему так важно учить ребенка беречь и укреплять свое здоровье, заботиться о здоровье окружающих, учить безопасным формам поведения и гармоничному общению с окружающими.

Практическая значимость

Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому, в ходе реализации содержания программы, обучающиеся должны овладеть не только правилами безопасного поведения, но еще способами и средствами укрепления здоровья, уметь оказывать первую помощь пострадавшему, адекватно общаться со сверстниками и взрослыми людьми, вести здоровый образ жизни. Программа помогает создать поведенческую модель ребенка с ОВЗ, который изучает свое здоровье, пытается сохранить его, социализируется в обществе и умеет заботиться о своей безопасности.

Формы организации образовательного процесса

Организация работы по программе «Мое здоровье» предполагает использование коллективной, групповой и индивидуальной форм. Занятие включает различные виды деятельности: беседа, игра, слушание, чтение и обсуждение литературных произведений, анализ жизненных ситуаций, использование элементов изодейтельности, просмотр и анализ тематических мультфильмов и презентаций. Занятия должны содержать познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям и психофизическим возможностям в сочетании с практическими заданиями, для формирования компетенций ребенка. Методика работы с обучающимися строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, что побуждает их к творчеству при выполнении заданий.

Основные направления коррекционной работы.

1. Коррекция речи и мышления.
2. Коррекция слухового и зрительного восприятия.
3. Коррекция мышц мелкой моторики.
4. Коррекция познавательных процессов.
5. Коррекция эмоционально-личностной сферы.

Место курса в основной образовательной программе.

Срок освоения программы один год. Занятия проводятся один раз в неделю. Продолжительность занятия 40 минут.

2. Содержание курса

Я и другие

Чувства человека: любовь. Здоровье зависит от микроклимата в классе. Способы решения конфликтных ситуаций.

Учеба и отдых

Здоровый сон. Отдых во время каникул и в выходные дни. Основные правила работы за компьютером.

Гигиена

Чистота рабочего помещения. Уход за зубами. Временные и постоянные зубы. Правила личной гигиены.

Профилактика болезней

Как вести себя рядом с больным человеком. Что такое диспансеризация. Вкусно, не значит полезно. Как сохранить слух.

Оздоровление

Упражнения для профилактики плоскостопия. Точечный массаж. Музыка может лечить.

Профилактика вредных привычек

Злой волшебник «Наркотик». «Я не раб компьютерных игр».

Профилактика травматизма

Правила безопасности при катании на велосипеде. «Не идетя и не едетя, потому что, гололедица!». Падение с высоты (открытое окно, катание на перилах).

Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему

Оказание первой помощи при укусе змеи. Оказание первой помощи при ударе током.

Оказание первой помощи при ожогах борщевиком.

Противопожарная безопасность

Пожар от неисправных электроприборов. Почему нельзя жечь сухую траву. Практическое занятие по эвакуации из здания школы.

Безопасная дорога

Перекресток. Мы пассажиры, обязанности пассажиров.

Это должен знать каждый

Правила пользования пиротехническими средствами. «А у нас в квартире газ!».

Безопасное пользование железнодорожным транспортом. Безопасное поведение в ситуациях криминогенного характера.

3. Ожидаемые результаты

Личностные результаты:

- сформированность установок на безопасный, здоровый образ жизни;
- реализация установки на ЗОЖ в реальном поведении и поступках;
- готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- негативное отношение к факторам риска здоровью (снижение двигательной активности, курение, алкоголь, наркотики, инфекционные заболевания);
- потребность в занятиях физической культурой и спортом;
- ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных жизненных ситуациях;
- умение ориентироваться в окружающем мире, принимать решения;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях.

Универсальные учебные действия:

1. Регулятивные

- определять и формировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- проговаривать на занятии последовательность действий;
- излагать свою версию на основе предложенного материала;
- давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии.

2. Познавательные

- делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- ориентироваться в книге (на развороте, в оглавлении, в словаре);
- находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт, книгу, информацию, полученную на занятии.

3. Коммуникативные

- слушать и понимать речь других;
- умение донести свою позицию до других, оформив мысль в устной форме на уровне одного предложения или небольшого текста;

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые средства для решения различных задач;
- ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

В ходе реализации программы внеурочной деятельности «Мое здоровье» обучающиеся должны знать:

- основные понятия гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младших школьников;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой доврачебной помощи пострадавшему;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- правила дорожного движения и противопожарной безопасности;
- доступные способы закаливания;
- правила поведения в чрезвычайных ситуациях,

должны уметь:

- выполнять физические упражнения;
- различать полезные и вредные продукты;
- соблюдать режим дня школьника;
- использовать доступные средства профилактики гриппа и простудных заболеваний;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением знакомыми или родственниками сигарет, алкоголя, наркотиков;
- соблюдать общепринятые правила в семье, школе, транспорте, общественных местах;
- принимать разумные решения в ситуациях, угрожающих жизни и здоровью;
- использовать доступные средства защиты и средства тушения при возникновении пожара;
- применять правила дорожного движения.

Основной формой подведения итогов является тестирование обучающихся в конце каждого учебного года, в ходе которого проверяется усвоение теоретических знаний, умение их использовать в практической деятельности.

4. Учебно- методическое обеспечение образовательной деятельности

1. Ефименко Н.Н. Методика игрового тестирования двигательного развития и здоровья детей в норме и при патологии / Таганрог 2001.
2. Захарова Т.Н. Формирование здорового образа жизни у младших школьников / Волгоград: Учитель, 2007.
3. Киселева Г.Г., Ковалев В.А. Как изучить состояние здоровья школьника? / Начальная школа, 2007-№2.
4. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе, 1-4 классы / М.: «ВАКО», 2004.
5. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер / М.: «ВАКО», 2007.
6. Козлова С.А., Шукшина С.Ш. Тематический словарь в картинках. Мир человека. Я и мое тело / М.: Школьная пресса, 2010.

7. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программа эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста / М.: Генезис, 2007.
8. Логинова Л.Н. 365 уроков безопасности / М.: Рольф, 2000.
9. Лосев П.Н., Дейс С.В. Психолого-педагогический анализ особенностей адаптации первоклассников к школе / Начальная школа, 2005-№8.
10. Мультфильмы «Азбука безопасности» от студии «Лукоморье пикчерз»
11. Мультфильмы по темам курса «Смешарики. Азбука безопасности»
12. Мультфильмы по темам курса «Спасик и его друзья»
13. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или школа доктора Природы (1-4 классы) / М.: «ВАКО», 2008.
14. Ротенберг Р. Расту здоровым. Детская энциклопедия здоровья / М.: Физкультура и спорт, 1992.
15. Семенова И. Учусь быть здоровым, или как стать Неболейкой / М.: Педагогика, 1991.
16. Федеральный государственный образовательный стандарт для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

5. Календарно-тематическое планирование

Название раздела	Название темы	Количество часов	Дата	
			По плану	По факту
Я и другие	Чувства человека: любовь	1	02.09	
	Здоровье зависит от микроклимата в классе	1	09.09	
	Способы решения конфликтных ситуаций	1	16.09	
Учеба и отдых	Здоровый сон	1	23.09	
	Отдых во время каникул и в выходные дни	1	30.09	
	Основные правила работы за компьютером	1	07.10	
Гигиена	Чистота рабочего помещения	1	14.10	
	Уход за зубами. Временные и постоянные зубы	1	21.10	
	Правила личной гигиены	1	28.09	
Профилактика болезней	Как вести себя рядом с больным человеком	1	11.11	
	Что такое диспансеризация	1	18.11	
	Вкусно, не значит полезно	1	25.11	
	Как сохранить слух	1	02.12	
Оздоровление	Упражнения для профилактики плоскостопия	1	09.12	
	Точечный массаж. Музыка может лечить.	1	16.12	
	Музыка может лечить		23.12	
Профилактика вредных привычек	Злой волшебник «Наркотик»	1	13.01	
	«Я не раб компьютерных игр»	1	20.01	
Профилактика травматизма	Правила безопасности при катании на велосипеде	1	27.01	

	«Не идетя и не едетя, потому что, гололедица!»	1	03.02	
	Падение с высоты (открытое окно, катание на перилах)	1	10.02	
	Солнце может ударить	1	17.02	
Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему	Оказание первой помощи при укусе змеи	1	03.03	
	Оказание первой помощи при ударе током	1	10.03	
	Оказание первой помощи при ожогах борщевиком	1	17.03	
Противопожарная безопасность	Пожар от неисправных электроприборов.	1	31.03	
	Практическое занятие по эвакуации из здания школы	1	07.04	
	Почему нельзя жечь сухую траву	1	14.04	
Безопасная дорога	Перекресток	1	21.04	
	Мы пассажиры, обязанности пассажиров	1	28.04	
Это должен знать каждый	Правила пользования пиротехническими средствами	1	05.05	
	«А у нас в квартире газ!»	1	12.05	
	Промежуточная аттестация	1	19.05	
	Безопасное лето	1	26.05	