

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
«Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с. Малый Толкай».

«Рассмотрено»:
на заседании МО
Протокол № 1
от «27» 08 2020 г.

«Согласовано»
зам. директора по УВР
Л.В. Станина
от «27» 08 2020 г.

«Утверждаю»:
к использованию в образовательном процессе
директор школы-интерната:
Самойлова Т.И.
Приказ № 15 от «27» 08 2020 г.

«Принято»:
решением педагогического совета ГБОУ
школа-интернат с. Малый Толкай
Протокол №1 от «27» 08 2020 г.

**Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности:
«Здоровье и основы жизнедеятельности»**

Программу составила: воспитатель Панкова Н.А.

Квалификационная категория: высшая

Класс: 1 доп, 1 класс

с. Малый Толкай

2020 год

Структура рабочей программы.

1. Пояснительная записка.
2. Общая характеристика учебного предмета.
3. Место учебного курса в учебном плане.
4. Планируемые результаты освоения рабочей программы.
5. Содержание учебного курса.
6. Календарно- тематическое планирование.
7. Описание материально- технического оснащения. Приложения.

1. Пояснительная записка.

1.1. Рабочая программа по курсу «Здоровье и основы жизнедеятельности» для 1, 1 дополнительного класса составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Закона Российской Федерации «Об образовании» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ.
2. Приказа от 30 августа 2013г. № 1015 « Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
3. Приказа Министерства образования и науки РФ «Об утверждении ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19 декабря 2014 года №1599. ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
4. Учебного плана ГБОУ школы-интерната с. Малый Толкай на 2020-2021 учебный год.
5. АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ школы-интерната с. Малый Толкай (вариант 1).
6. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для подготовительного, 1-4 классов (допущено Министерством образования и науки Российской Федерации) под редакцией В.В.Воронковой, Москва, «Просвещение», 2014г.
7. Положения о рабочих программах отдельных учебных предметов (курсов), коррекционных курсов, внеурочной деятельности ГБОУ школы-интерната с. Малый Толкай . (приказ №58/20 от 01.09.2016 г)

1.2. Целевая аудитория.

Программа предназначена для образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1 года обучения.

1.3.Срок реализации рабочей программы: 1 год (2020-2021 учебный год)

1.4.Цели образования с учетом специфики учебного курса.

Цель учебного курса «Здоровье и основы жизнедеятельности» - создание условий для:

- формирования потребности у обучающихся младшего звена школы- интерната к здоровому образу жизни, обеспечивающих возможность сохранения здоровья;
- формирования необходимых знаний, умений и навыков, способствующих поддержанию здорового и безопасного образа жизни, и их использование в практике с целью улучшения состояния собственного здоровья.

Задачи: Коррекционно – образовательные:

1. Формировать первоначальные основ знания из различных областей наук о человеке: анатомии, психологии, физиологии, психогигиены.
2. Формировать навыки здорового образа жизни и поддержания положительных межличностных отношений.
3. Формировать целостную картину мира и расширять кругозор в части представлений о возможных опасностях, способах их избегания, способах сохранения здоровья и жизни.
4. Формировать соответствующие возрасту знания, умения в оказании помощи себе и другим людям в экстренных случаях, экстремальных и чрезвычайных ситуациях.
5. Формировать умение экологически взаимодействовать с окружающей средой, устанавливать взаимосвязь между ней и организмом человека.

Коррекционно – развивающие:

1. Развивать у обучающихся мотивацию к здоровому образу жизни, потребность в освоении способов сохранения и улучшения своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказанию помощи в экстремальных ситуациях.
2. Развивать познавательную сферу обучающихся, коммуникативную культуру личности, культуру общения и речи .
4. Профилактика и предупреждение инфекционных и других заболеваний.

5. Развивать санитарно-гигиенические и культурно- гигиенические умения и навыки.
6. Развивать речевую и интеллектуальную деятельность обучающихся, внимательности, наблюдательности, логического мышления, творческого воображения и фантазии через викторины, загадки, ребусы, пословицы, игровые упражнения, выполнение творческих проектов.
7. Развивать физическую активность, мелкую и общую моторику обучающихся через комплекс общеразвивающих упражнений, физкультминуток, гимнастик.

Коррекционно – воспитательные:

1. Вырабатывать заботу о своём организме, желание быть всегда здоровым, практические навыки ухода за телом.
2. Формировать установку на ЗОЖ и умение следовать ему, ответственность за личную безопасность жизнедеятельности.
3. Воспитывать духовно-нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, и т. д.), эстетические чувства и интересы, эмоциональную сферу личности ребёнка.
4. Формировать положительную мотивацию, положительных эмоций обучающихся в процессе валеологических занятий, позитивного отношения к самому себе и окружающему миру.

При решении задач обучения, развития и воспитания обучающихся акцент делается на задачах развития: знания и умения являются не самоцелью, а средством развития интеллектуальной и эмоциональной сферы, творческих способностей учащихся, его личности.

2.Общая характеристика учебного курса «Здоровье и основы жизнедеятельности»

Большинство детей, обучающихся в нашей школе, имеют ряд различных заболеваний – это нервно-психические расстройства, нарушение моторики и координации движения, снижение остроты слуха и зрения, сколиоз, кариес и т.д. Психологи и практики отмечают нарушение эмоционального и личностного развития обучающихся, возрастающие агрессивность и жестокость во взаимоотношениях с окружающими их людьми. Эти негативные явления взаимосвязаны и

взаимообусловлены множеством экономических и социальных причин, а также образом жизни. Значительный процент учащихся живут в неблагополучных семьях, где не получают не только полноценного питания, навыков культуры поведения, но даже элементарных понятий о здоровом образе жизни. Поэтому забота о здоровье детей представляется весьма актуальной педагогической задачей.

Занятия по программе «ЗОЖ» способствуют:

- развитию у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью;
- пониманию того, что может быть полезно и что вредно для их организма, осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания и пр.;
- формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков;
- созданию возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.

В программе уделяется внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка через практические занятия и упражнения, подвижные и малоподвижные игры, которые способствуют получению положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, развитию равновесия, крупной и мелкой моторики обеих рук, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

Особенность программы «ЗОЖ» заключается в том, что обучение учащихся по данной программе строится в строгом соответствии с особенностями развития, психофизическими возможностями и способностями данной категории детей. Материал по программе достаточно упрощён и дозирован, а многообразие форм, методов воспитательной работы в процессе занятий не перегружает нервную систему обучающегося с особыми возможностями здоровья и призвано пробуждать познавательный интерес и положительную мотивацию при изучении основ ЗОЖ. Таким образом, занятия по программе «ЗОЖ» способствуют реализации коррекционной работы, которая представляет собой меры по устранению или снижению

имеющихся отклонений от нормы. Она предполагает использование индивидуальных форм взаимодействия с ребёнком, позволяющих учитывать параметры его физического и психического развития, и индивидуальные особенности, степень восприимчивости к воздействию факторов внешней среды и прочее.

Особенности организации учебного процесса.

Учебный процесс организуется в форме урока. Продолжительность урока установлена календарным графиком – 40 минут. Занятия проводятся во второй половине дня (на самоподготовке).

3.Место учебного предмета в учебном плане.

Согласно учебного плана ГБОУ школы- интерната с. Малый Толкай на 2020-2021 учебный год на реализацию рабочей программы по курсу «Здоровье и основы жизнедеятельности» в 1, 1 дополнительном классе выделено 1 час в неделю.

1 класс	1 дополнительный
Количество учебных недель, согласно календарного графика- 33	Количество учебных недель, согласно календарного графика- 33
Срок изучения: 1 год.	Срок изучения: 1 год.
Общее количество часов в год -33 из них:	Общее количество часов в год -33 из них:
в 1 четверти - 8 часов	в 1 четверти - 8 часов

во 2 четверти - 7 часов	во 2 четверти - 7 часов
в 3 четверти - 9 часов	в 3 четверти - 9 часов
в 4 четверти – 9 часов	в 4 четверти – 9 часов

4. Планируемые результаты освоения рабочей программы.

К концу 1 дополнительного класса обучающийся знает:

Минимальный уровень	Достаточный уровень
Знает понятие «гигиена», названия предметов утреннего туалета, их назначение и хранение.	Знает понятие «гигиена», названия предметов утреннего туалета, их назначение и хранение, способы ухода за кожей рук, лица.
Знает последовательность действий при умывании и выполняет с опорой на схему.	Знает и соблюдает последовательность действий при умывании.
Знает и выполняет основные упражнения утренней гимнастики по показу.	Знает и выполняет основные упражнения утренней гимнастики по словесной инструкции.
Знает способы ухода за своим телом: ушами, глазами, зубами, полостью рта.	Знает способы ухода за своим телом: ушами, глазами, зубами, полостью рта и самостоятельно следит за их чистотой.
Знает о пользе питания, полезных и вредных продуктах питания (с помощью).	Знает и может рассказать о пользе питания, полезных и вредных продуктах питания, о правилах приготовления пищи и разнообразии блюд (с помощью).
Знает о правилах здорового сна.	Знает и может рассказать о правилах здорового сна.

Знает о полезных и вредных привычках.	Знает о полезных и вредных привычках и может рассказать об их пользе и вреде для здоровья организма.
Знает о способах укрепления здоровья и мерах профилактики простудных заболеваний (с помощью).	Знает о способах укрепления здоровья и мерах профилактики простудных заболеваний и может рассказать о них (с незначительной помощью).
Знает правила поведения в школе, интернате (с помощью).	Знает правила поведения в школе, интернате и может рассказать о них (с незначительной помощью).
Знает о правилах безопасности дома, об опасных предметах в доме (с помощью).	Знает о правилах безопасности в быту, об опасных предметах в доме, о правилах обращения с газовыми и бытовыми приборами.
Знает правила поведения на улице: на прогулке, на площадке, на дороге (с помощью).	Знает правила поведения на улице: на прогулке, на площадке, на дороге и может рассказать о них (с незначительной помощью).
Знает правила поведения в опасных ситуациях: на воде, во время пожара.	Знает правила поведения в опасных ситуациях: на воде, во время пожара и может позвать на помощь.
Знает понятие «экология», её связь со здоровьем человека (с помощью).	Знает понятие «экология», её связь со здоровьем человека, отражать в рисунках экологические проблемы и пути их решения (с незначительной помощью).
Знает о правилах ухода за одеждой и обувью.	Знает о правилах ухода за одеждой и обувью и может убирать их на соответствующие места в шкафу, на полке.
Знает о правилах просмотра телепередач.	Знает о правилах просмотра телепередач, о вреде их

	длительного просмотра.
Знает понятие «хозяйственный магазин», о товарах.	Знает понятие «хозяйственный магазин», о хозяйственных товарах и может назвать некоторые из них (с помощью).
Знает понятие «эмоции», «настроение» человека, о добрых и злых поступках и их влиянием на настроение с опорой на наглядный пример.	Знает понятие «эмоции», «настроение» человека, как отличить добрый поступок от злого поступка и их влиянием на настроение.
Знает правила некоторых подвижных игр, может участвовать в них (с помощью).	Знает правила некоторых подвижных игр, командных эстафет, соблюдает при их проведении (с незначительной помощью).
Знает правила поведения во время каникул в разное время года.	Знает правила поведения во время каникул в разное время года.

К концу 1 дополнительного класса обучающийся умеет:

Минимальный уровень	Достаточный уровень
Умеет пользоваться предметами утреннего туалета, правильно ими пользоваться и хранить.	Умеет пользоваться предметами утреннего туалета при уходе за кожей рук и лица, правильно ими пользоваться и хранить.
Умеет выполнять последовательно действия при умывании с опорой на схему.	Умеет выполнять последовательно действия при умывании.
Умеет выполнять основные упражнения утренней гимнастики по показу.	Умеет выполнять основные упражнения утренней гимнастики по словесной инструкции.
Умеет ухаживать за своим телом: ушами, глазами, зубами.	Умеет ухаживать за своим телом: ушами, глазами, зубами и самостоятельно следить за их чистотой.

Умеет выбирать полезные и вредные продукты питания (с помощью).	Умеет рассказать о пользе питания, полезных и вредных продуктах питания, может приготовить бутерброды. (с помощью)
Умеет соблюдать режим дня и сна (с помощью).	Умеет соблюдать режим дня и сна.
	Умеет бороться с вредными привычками и рассказать об их пользе и вреде для здоровья организма.
Умеет соблюдать профилактические меры в борьбе с простудными заболеваниями (с помощью).	Умеет соблюдать профилактические меры в борьбе с простудными заболеваниями (с незначительной помощью).
Умеет правильно себя вести в школе, интернате (с помощью).	Умеет правильно себя вести в школе, интернате (с незначительной помощью).
Умеет безопасно себя вести дома, избегая опасных предметов в доме (с помощью).	Умеет безопасно себя вести дома, избегая опасных предметов в доме, правильно обращаться с бытовыми приборами.
Умеет соблюдать правила поведения на улице: на прогулке, на площадке, на дороге (с помощью).	Умеет соблюдать поведения на улице: на прогулке, на площадке, на дороге и рассказать о них (с незначительной помощью).
Умеет соблюдать правила поведения в опасных ситуациях: на воде, во время пожара.	Умеет соблюдать правила поведения в опасных ситуациях: на воде, во время пожара и позвать на помощь.
Умеет видеть экологические проблемы, её связь со здоровьем человека (с помощью).	Умеет видеть экологические проблемы, её связь со здоровьем человека, отражать в рисунках экологические проблемы и пути их решения.
Умеет ухаживать за одеждой и обувью.	Умеет ухаживать за одеждой и обувью, убирать их на

	соответствующие места в шкафу, на полке.
Умеет придерживаться правил просмотра телепередач.	Умеет соблюдать правила просмотра телепередач, учитывая вред их длительного просмотра.
Умеет обратиться с просьбой к продавцу в хозяйственном магазине и назвать нужные товары для покупки (с опорой на наглядность).	Умеет обратиться с просьбой к продавцу в хозяйственном магазине, назвать нужные товары для хозяйственно-бытового труда (с помощью).
Умеет определять настроение человека, отличать добрый поступок от злого в процессе разбора жизненных ситуаций.	Умеет отгадывать настроение человека, отличать добрый поступок от злого, объяснять их влияние на настроение, делать выводы при разборе жизненных ситуаций.
Умеет играть в некоторые подвижные игры, соблюдать правила игры (с помощью).	Умеет играть в некоторые подвижные игры, участвовать в командных эстафетах, соблюдая правила (с незначительной помощью).
Умеет правильно вести себя во время каникул в разное время года (с помощью).	Умеет правильно вести себя во время каникул в разное время года

К концу 1 класса обучающийся знает:

Минимальный уровень	Достаточный уровень
Знает понятие «гигиена», названия предметов утреннего туалета, их назначение и хранение, способы ухода за кожей рук, лица.	Знает понятие «гигиена», названия предметов утреннего туалета, их назначение и хранение, способы ухода за кожей рук, лица, тела.

Знает последовательность действий при умывании и выполняет с опорой на схему.	Знает и соблюдает последовательность действий при умывании, правильно пользуется предметами туалета.
Знает и выполняет основные упражнения утренней гимнастики по показу.	Знает и выполняет основные упражнения утренней гимнастики по словесной инструкции, принимает исходное положение.
Знает способы ухода за своим телом: ушами, глазами, зубами, следит за их чистотой (с помощью).	Знает способы ухода за своим телом: ушами, глазами, зубами и самостоятельно следит за их чистотой.
Знает и может рассказать о пользе питания, полезных и вредных продуктах питания. (с помощью)	Знает и может рассказать о пользе питания, полезных и вредных продуктах питания, о витаминах. (с незначительной помощью)
Знает и может рассказать о правилах здорового сна (с помощью).	Знает и может рассказать о правилах здорового сна.
Знает понятие «привычка», о полезных и вредных привычках и может рассказать об их пользе и вреде для здоровья организма(с помощью).	Знает понятие «привычка», о полезных и вредных привычках и может рассказать об их пользе и вреде для здоровья организма.
Знает причины возникновения простудных заболеваний, их симптомы, меры профилактики, способы укрепления здоровья, (с помощью).	Знает причины некоторых болезней, их симптомы, способы укрепления здоровья, меры профилактики простудных заболеваний и способах укрепления здоровья (с незначительной помощью).
Знает правила поведения в школе, интернате (с помощью).	Знает правила поведения в школе, интернате и может рассказать о них.
Знает о правилах безопасности дома, об опасных	Знает о правилах безопасности дома, об опасных предметах в

предметах в доме, о правилах обращения с бытовыми приборами (с незначительной помощью).	доме, о правилах обращения с бытовыми и газовыми приборами и владеет безопасными способами обращения с предметами ближайшего окружения.
Знает правила поведения на улице: на прогулке, на площадке, на дороге, называет цвета светофора и их значение (с помощью).	Знает значения терминов: «тротуар», «пешеходная дорожка», «обочина», «проезжая часть», правила поведения на улице: на прогулке, на площадке, правила дорожного движения, 2-3 дорожных знака, цвета светофора (с незначительной помощью).
Знает правила поведения в опасных ситуациях: на воде, во время пожара.	Знает правила поведения в опасных ситуациях: на воде, во время пожара, пути эвакуации из школы и интерната, может позвать на помощь.
Знает понятие «экология», её связь со здоровьем человека.	Знает понятие «экология», её связь со здоровьем человека, отражать в рисунках своё отношение к экологическим проблемам и пути их решения.
Знает о правилах ухода за одеждой и обувью.	Знает о правилах ухода за одеждой и обувью и может убирать их на соответствующие места в шкафу, на полке.
Знает о правилах просмотра телепередач.	Знает о правилах просмотра телепередач, о вреде их длительного просмотра.
Знает понятие «хозяйственный магазин», о хозяйственных товарах (с помощью).	Знает понятие «хозяйственный магазин», о хозяйственных товарах и может назвать некоторые из них (с незначительной помощью).
Знает понятие «эмоции», «настроение» человека, о	Знает понятие «эмоции», «настроение» человека, как отличить

добрых и злых поступках (на конкретных примерах) и их влиянием на настроение.	добрый поступок от злого поступка и их влиянием на настроение.
Знает правила некоторых подвижных игр, может участвовать в них (с незначительной помощью).	Знает правила некоторых подвижных игр, командных эстафет, соблюдает при их проведении.
Знает правила поведения во время каникул в разное время года.	Знает правила поведения во время каникул в разное время года.

К концу 1 класса обучающийся умеет:

Минимальный уровень	Достаточный уровень
Умеет пользоваться предметами утреннего туалета, правильно ими пользоваться и хранить.	Умеет пользоваться предметами утреннего туалета при уходе за кожей рук и лица, правильно ими пользоваться и хранить.
Умеет выполнять последовательно действия при умывании с опорой на схему.	Умеет выполнять последовательно действия при умывании.
Умеет выполнять основные упражнения утренней гимнастики по показу.	Умеет выполнять основные упражнения утренней гимнастики по словесной инструкции.
Умеет ухаживать за своим телом: ушами, глазами, зубами.	Умеет ухаживать за своим телом: ушами, глазами, зубами и самостоятельно следить за их чистотой.
Умеет выбирать полезные и вредные продукты питания (с помощью).	Умеет рассказать о пользе питания, полезных и вредных продуктах питания. (с помощью)
Умеет соблюдать режим дня и сна (с помощью).	Умеет соблюдать режим дня и сна.
Умеет бороться с вредными привычками и рассказать	Умеет самостоятельно бороться с вредными привычками и

об их пользе и вреде для здоровья организма (с помощью).	рассказать об их пользе и вреде для здоровья организма.
Умеет соблюдать профилактические меры в борьбе с простудными заболеваниями (с незначительной помощью).	Умеет соблюдать профилактические меры в борьбе с простудными заболеваниями, закаливать свой организм.
Умеет правильно себя вести в школе, интернате (с помощью).	Умеет правильно себя вести в школе, интернате и соблюдать правила.
Умеет безопасно себя вести дома, избегая опасных предметов в доме (с помощью).	Умеет безопасно себя вести дома, избегая опасных предметов в доме, правильно обращаться с бытовыми приборами и с предметами ближайшего окружения.
Умеет соблюдать правила поведения на улице: на прогулке, на площадке, на дороге (с незначительной помощью).	Умеет соблюдать поведения на прогулке, на площадке, дорожного движения.
Умеет видеть экологические проблемы, устанавливать её связь со здоровьем человека (с помощью).	Умеет видеть экологические проблемы, устанавливать её связь со здоровьем человека, отражать в рисунках экологические проблемы и пути их решения.
Умеет соблюдать правила поведения в опасных ситуациях: на воде, во время пожара, пути эвакуации из интерната.	Умеет соблюдать правила поведения и позвать на помощь в опасных ситуациях: на воде, во время пожара, пути эвакуации из интерната и школы.
Умеет ухаживать за одеждой и обувью.	Умеет ухаживать за одеждой и обувью, складывать и убирать их на соответствующие места в шкафу, на полке.

Умеет придерживаться правил просмотра телепередач.	Умеет соблюдать правила просмотра телепередач, учитывая вред их длительного просмотра.
Умеет обращаться с просьбой к продавцу в хозяйственном магазине, называть нужные товары для покупки (с опорой на наглядность).	Умеет обратиться с просьбой к продавцу в хозяйственном магазине, назвать нужные товары для хозяйственно-бытового труда (с незначительной помощью).
Умеет отгадывать настроение человека, отличать добрый поступок от злого.	Умеет отгадывать настроение человека, отличать добрый поступок от злого, объяснять их влияние на настроение, делать выводы.
Умеет играть в некоторые подвижные игры, соблюдать правила игры (с помощью).	Умеет играть в некоторые подвижные игры, участвовать в командных эстафетах, соблюдая правила (с незначительной помощью).
Умеет правильно вести себя во время каникул в разное время года (с незначительной помощью), одеваться по погоде.	Умеет правильно вести себя во время каникул в разное время года, одеваться по погоде, избегая перенагревания или переохлаждения.

5.Содержание учебного предмета.

Раздел	Кол- во часов на изучение раздела	Тема	Кол- во часов на изучение темы	Форма контроля
I четверть	8 часов	Предметы утреннего туалета, их назначение и хранение.	1	Устный опрос у доски, тестовые задания.
		На зарядку по порядку.	1	
		Дружи с водой. «В царстве Мойдодыра».	1	
		Практическое занятие «Последовательность действий при умывании».	1	
		Глаза – главные помощники человека.	1	
		Чтобы уши слышали.	1	
		Почему болят зубы?	1	
Как сохранить улыбку красивой?	2			
II четверть	7 часов	Здоровая кожа необходима всем.	1	
		Уход за руками «Рабочие инструменты человека».	1	
		Овощи и фрукты – полезные продукты.	1	
		Питание - необходимое условие для жизни человека.		
		Как сделать сон полезным.	1	
		Полезные и вредные привычки.	1	
Инструктаж о правилах поведения во время каникул.	1			
III четверть	9 часов	Безопасность дома и на улице. Проигрывание ситуаций.	2	
		Практическое занятие «Эвакуация во время пожара».	1	
		Игра «Мы – пешеходы».	1	
		Экология и здоровье.	1	
		Конкурс рисунков «Мы спасём свою планету».	1	
		Профилактика простудных заболеваний «Главные правила здоровья».	1	
		Конкурс рисунков «Будем здоровы!»	1	
Практическая работа «Наведу порядок на полке».	1			

IV четверть	9 часов	Дидактическая игра «Мы идём в хозяйственный магазин».	1	
		Ты и телевизор.	1	
		Лучики здоровья.	1	
		Эстафета «Ловкие и смелые».	1	
		Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.	1	
		Игра «Добеги до цели».	1	
		Как правильно вести себя на воде.	1	
		Поведение в школе и в интернате.	1	
		Инструктаж о правилах поведения во время каникул.	1	

6. Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Перечень разделов, тем.	Кол-во часов	Дата Проведения	Планируемый результат	Средства обучения	Деятельность обучающихся	Направления коррекционной работы
	I четверть	8 ч.					
1	Предметы утреннего туалета, их назначение и хранение.	1 час	2.09	Знают правила личной гигиены, предметы, которые помогают их соблюдать, их назначении и местах хранения.	Предметы личной гигиены, электронная презентация «Уход за телом»	Рассматривают и называют предметы гигиены, выбирают их из группы предметов, отвечают на вопросы.	Коррекция познавательных процессов: внимание, зрительная память; развитие связной речи, мелкой моторики.
2	На зарядку по порядку.	1 час	9.09	Умеет выполнять основные упражнения утренней гимнастики по показу и словесной инструкции.	Музыкальный центр и диск с ритмичной музыкой, картинки с показом упражнений.	Смотрят, повторяют упражнения, придумывают свои упражнения для гимнастики.	Развитие физических качеств, коррекция дыхания, общей моторики, осанки, плоскостопия, формирование позитивной мотивации к выполнению зарядки.
3	Дружи с водой. «В царстве Мойдодыра».	1 час	16.09	Знакомятся с понятием «гигиена», способами ухода за кожей рук, лица и тела.	Предметы личной гигиены, мультфильм «Мойдодыр».	Просматривают мультфильм, обсуждают содержание, выполняют практический показ процесса умывания.	Воспитывать потребность в ЗОЖ; коррекция культурно-гигиенических навыков, расширение словаря.
4	Практическое занятие «Последовательность действий при мытье рук».	1 час	23.09	Будут знать о последовательности действий при мытье рук.	Схема «Алгоритм действий при мытье рук»,	Рассматривают схему, выполняют практическое	Выработка умений правильного ухода за руками и лицом; развитие

	льность действий при умывании».			умывании и уметь применять полученные знания и умения.	предметы гигиены (мыло, полотенце, салфетка).	упражнение, отвечают на вопросы.	способностей применять полученные знания и умения в повседневной жизни.
5	Глаза – главные помощники человека.	1 час	30.09	Познакомятся с функцией глаз и научатся беречь и ухаживать за глазами.	Презентация, электронные физминутки, схема «Офтальмологическая гимнастика»	Выполняют физминутки, изучают строение глаза, выполняют правила чтения и ухода за глазами	Развивать связную речь и воображение детей, умение работать в паре, умение наблюдать, анализировать, обобщать и сравнивать, делать выводы
6	Чтобы уши слышали.	1 час	7.10	Узнают о значении ушей для человека в познании окружающего мира, научатся беречь их и ухаживать за ушами.	Презентация, колокольчик, атрибуты для игры «Что делал гном?» (деньги, ножницы, барабан, ёмкость с водой, лист бумаги)	Просмотр презентации, её анализ и обсуждение; играют в игру, угадывают действия.	Развитие слухового аппарата, памяти, формирование культурно-гигиенических умений и навыков.
7	Почему болят зубы?	1 час	14.10	Узнают правила ухода за полостью рта; кто лечит зубы, о полезных и вредных для зубов продуктах питания.	Зубная паста и щётка, вода, видеоролик «Чистим зубы правильно», м/ф "Доктор Заяц и легенда о Зубном Королевстве"	Практическое упражнение: чистка зубов правильно, просмотр м/ф, обсуждение.	Вырабатывать умение чистить зубы правильно, координации движения руки, развитие зрительного восприятия, мыслительных процессов и операций.
8	Как сохранить улыбку красивой?	1 час	21.10	Закрепляют правила ухода за полостью рта.	Зеркало, зубная паста и щётка	Смотрят видеоролик и обсуждают.	Вырабатывать волевые качества; развитие самостоятельности, стремления чаще улыбаться.
	II четверть	7 ч.					
9	Здоровая кожа необходима	1 час	11.11	Знает способы ухода за своим телом: ушами,	Мультфильм «Во дворце королевы Зубной щётки»	Просматривают мультфильм, обсуждают его и	Выработка санитарно-гигиенических навыков и волевых качеств,

	всем.			лицом, руками, ногами, телом и самостоятельно следит за их чистотой.		делают выводы: здоровье человека зависит от чистоты кожи тела.	формирование положительной мотивации к умыванию и купанию.
10	Уход за руками «Рабочие инструменты человека».	1 час	18.11	Закрепятся знания о последовательности и действий при умывании и практические умения.	Схема «Алгоритм действий при мытье рук», предметы гигиены (мыло, полотенце, салфетка), детский крем.	Рассматривают схему, выполняют практическое упражнение, рассказывают о правильном уходе за кожей рук.	Выработка умений правильного ухода за руками и лицом; развитие способностей применять полученные знания и умения в повседневной жизни.
11	Овощи и фрукты – полезные продукты.	1 час	25.11	Знает о пользе питания, полезных и вредных продуктах питания, умеет выбирать из названных полезные.	Презентация, альбом «Овощи и фрукты – полезные продукты», дидактическая игра «Угадай на вкус».	Просматривают презентацию, обсуждают её, рисуют овощи и фрукты, дополняют альбом своими рисунками, рассказывают об их пользе.	Развитие зрительного восприятия, связной речи, мелкой моторики, расширение кругозора и словарного запаса.
12	Питание – необходимое условие для жизни человека.	1 час	2.12	Умеет рассказать о пользе питания для здоровья, роста и жизни человека; знает о правилах приготовления пищи и разнообразии блюд.	Альбом «Мои любимые рецепты», карточки с заданиями, ингредиенты для бутерброда.	Рассматривают альбом, обсуждают блюда, из чего они приготовлены, о способах приготовления, готовят бутерброды и едят их.	Расширение кругозора и словарного запаса, связной речи, мелкой и крупной моторики, согласованности движения обеих рук; вырабатывать культуру приёма пищи.
13	Как сделать сон полезным.	1 час	9.12	Будут соблюдать режим дня и правила здорового	Плакат «Режим дня», серия сюжетных картин	Слушают и обсуждают правила,	Развитие навыка соблюдения режимных моментов; формирование

				сна; знать о том, что можно и чего нельзя делать перед сном.	«Мой режим дня».	рассматривают картинки, отвечают на вопросы.	культурно-гигиенических умений и навыков.
14	Полезные и вредные привычки.	1 час	16.12	Познакомятся с понятием «привычки», их деление на «полезные» и «вредные», влиянием привычек на здоровье человека.	Дидактическая игра «Полезные и вредные» привычки, сюжетные картинки, электронные слайды.	Узнают понятие «привычки», делят привычки на «вредные» и «полезные», пропагандируют активный и здоровый образ жизни; отвечают на вопросы.	Формирование культуры межличностных отношений; развитие позитивного общения учащихся и навыков взаимодействия друг с другом.
15	Инструктаж о правилах поведения во время каникул.	1 час	23.12	Будут знать особенности погоды зимой и уметь одеваться по погоде.	Сюжетные картинки, папка-передвижка «Правила прогулок зимой»	Учатся самостоятельно одеваться по погоде.	Развитие зрительного восприятия, координации согласованности движений рук, пространственной ориентации
	III четверть	9 ч.					
16 17	Безопасность дома и на улице. Проигрывание ситуаций.	2 час	13.01 20.01	Узнают основные правила обращения с газом, электричеством, водой. Будут уметь вести себя правильно на улице и в быту, анализировать свою деятельность.	Видеоролик «Уроки тетушки Сова»; электронная презентация «Правила безопасности»	Повторяют и закрепляют правила по ТБ; отвечают на вопросы	Развитие артикуляционной моторики; коррекция отдельных сторон психической деятельности.
18	Практическое занятие «Эвакуация во время	1 час	27.01	Будут соблюдать элементарные правила пожарной	Дидактические и сюжетные картинки. Книжка	Разыгрывание чрезвычайных ситуаций, их	Формирование навыков безопасного поведения учащихся дома; развитие

	пожара».			безопасности, правила обращения с огнём; узнают как уберечься от поражения электрическим током.	–передвижка «Мои действия при пожаре», ролевая игра «Позвони в экстренную службу».	анализ и решение.	самостоятельности в принятии правильных решений и ответственности за своё поведение
19	Игра «Мы – пешеходы».	1 час	3.02	Будут знать значения терминов: «тротуар», «пешеходная дорожка», «обочина», «проезжая часть»; правила пешехода; уметь предвидеть опасность.	Ноутбук, сюжетные картинки, атрибуты для сюжетно-ролевой игры.	Изучают правила вежливости, правила пользования пешехода, называют правила пешехода, играют в сюжетно-ролевую игру, отвечают на вопросы.	Развитие зрительного восприятия и узнавания, зрительной памяти и внимания, наблюдательности, устной речи.
20	Экология и здоровье.	1 час	17.02	Познакомятся с понятием «экология», её связью со здоровьем человека.	Видеоролик, электронные слайды, вырезки из журналов,	Просматривают видеоролик, слайды, обсуждают экологические проблемы и как они влияют на здоровье, отвечают на вопросы.	Формирование бережного отношения к своему здоровью через осознание состояния экологии; развитие связной речи и мышления, умения устанавливать причинно-следственные связи..
21	Конкурс рисунков «Мы спасём свою планету»	1 час	24.02	Научатся видеть экологическую проблему и отражать в рисунке её решение.	Альбом, краски, карандаши, электронная презентация «Наша планета Земля»	Просматривают презентацию, обсуждают экологические проблемы и ищут пути её решения,	Формирование доброго и бережного отношения к природе, экологического сознания и выработка экологической культуры; развитие мелкой моторики,

	.					отвечают на вопросы, рисуют.	связной речи, зрительного восприятия.
22	Профилактика простудных заболеваний «Главные правила здоровья»	1 час	3.03	Узнают причины некоторых болезней, их симптомы, правила поведения во время болезни и кто лечит; что такое лекарства, где они должны храниться, в каких случаях можно принимать лекарства.	Презентация, аудиосказка «Айболит», плакат «Правила здоровья», аптечка.	Слушают о причинах возникновения и профилактике простудных заболеваний, рассматривают плакат, содержимое аптечки, отвечают на вопросы.	Выработка морально-волевых качеств, культурно-гигиенических навыков, формирование представления о простудных заболеваниях.
23	Конкурс рисунков «Будем здоровы!»		10.03	Научатся передавать в рисунке свои знания о правилах ЗОЖ.	Альбом, карандаши, краски.	Рассказывают о правилах ЗОЖ, рисуют одно из правил, отвечают на вопросы по содержанию рисунка.	Развитие творческого воображения, мелкой моторики, потребности в здоровом образе жизни.
24	Практическая работа «Наведу порядок на полке».	1 час	17.03	Умеет ухаживать за одеждой и обувью, складывать и убирать их и игрушки на соответствующие места в шкафу, на полке.	Одежда, обувь, игрушки	Выполняют практическое задание по складыванию и уборке одежды и обуви на свои места в раздевалке, в игровой и в шкафчике.	Выработка навыков хозяйственно-бытового труда, развитие общей и крупной моторики, моторной памяти.
	IV четверть ь	9 ч.					

25	Дидактическая игра «Мы идём в хозяйственный магазин».	1 час	31.03	Знает понятие «хозяйственный магазин», о товарах; умеет обратиться с просьбой к продавцу и назвать нужные товары для покупки.	Атрибуты сюжетно-ролевой игры «Магазин», средства для уборки дома.	Обсуждают список необходимых товаров, ролевые действия, распределяют роли и играют в сюжетно-ролевую игру.	Формирование знаний о товарах в хозяйственном магазине, средствах для уборки дома, стирки, мытья посуды и навыки поведения в магазине; развитие связной, эмоционально окрашенной речи, обогащение социального опыта учащихся.
26	Ты и телевизор.	1 час	7.04	Умеет соблюдать правила просмотра телепередач, выбирать детский телеканал, учитывая вред их длительного просмотра.	Телевизор, часы.	Слушают правила просмотра, выбирают детский канал, просматривают один мультфильм, ориентируясь на время на часах.	Вырабатывается культура просмотра телевизора, волевые качества, организованность, умение дозировать сеанс просмотра.
27	Лучики здоровья.	1 час	14.04	Закрепляются знания об основных составляющих здоровья, о способах сохранения и укрепления здоровья.	Дидактическое пособие «Солнышко», музыкальный центр, мячи, воздушные шарики, панно «Лучики здоровья».	Рассматривают панно, отвечают на вопросы, выполняют практические задания, зарядку с мячами, играют.	Развитие интереса и положительной мотивации к ЗОЖ, физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость и т.д.), эмоционально-волевой сферы.
28	Эстафета «Ловкие и смелые».	1 час	21.04	Освоят правила эстафеты, научатся правильно выполнять задания.	Атрибуты для эстафеты: мячи, скакалки, корзины, кегли, обручи.	Слушают и выполняют игровые задания.	Развитие интереса и положительных эмоций к ЗОЖ, физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость и т.д.), коррекция дыхания, общей моторики.
29	Добрым быть	1 час	28.04	Знакомятся с	Сюжетные	Просматривают	Формирование культуры

	приятнее, чем злым, завистливым и жадным.			эмоциями, учатся отгадывать настроение человека, с добрыми и злыми поступками и их влиянием на настроение; умеют делать выводы.	картинки с плохими и добрыми поступками, просмотр серии «Цепная реакция» из мультфильма «Фиксики», карточки (смайлики) с эмоциями.	мультфильм, сюжетные картинки, обсуждают, отвечают на вопросы, играют.	межличностных отношений; развитие позитивного общения учащихся и навыков взаимодействия друг с другом, эмоционального отклика и доброжелательности.
30	Игра «Добеги до цели».	1 час	5.05	Знакомятся с правилами игры, умеют выполнять правильно игровые задания.	Атрибуты для игры: мячи, скакалки, ложка с картошкой	Слушают правила и выполняют задания по показу.	Выработка быстроты движений, стремления к победе, достижению цели, развитие положительных эмоций, координации движений и соблюдение равновесия при беге.
31	Как правильно вести себя на воде.	1 час	12.05	Будут знать правила купания, уметь предохранять тело от перегревания и получения солнечных ожогов.	Сюжетные картинки, папка-передвижка «Правила купания», электронная презентация.	Слушают правила поведения летом во время отдыха возле водоёмов, просматривают презентацию и обсуждают ситуации.	Развитие зрительного внимания и памяти, навыков безопасного поведения в жаркий день, во время купания.
32	Поведение в школе и в интернате.	1 час	19.05	Будут знать и выполнять правила поведения в школе-интернате, соблюдать режим дня.	Памятки с правилами, плакат «Правила поведения в школе», сюжетные картинки, карточки с заданиями.	Слушают правила, обсуждают их, рассказывают о своём поведении, рассматривают картинки, выполняют задания.	Развитие зрительного и слухового восприятия, речи, выработка навыков поведения в школе-интернате, обогащение социального опыта.
33	Инструктаж о	1 час	26.05	Будут знать	Сюжетные	Слушают правила	Развитие зрительного

	правилах поведения во время каникул.			особенности погоды летом, уметь одеваться по погоде и предохранять тело от перегревания.	картинки, папка-передвижка «Правила поведения у водоёмов», электронная презентация.	поведения летом на отдыхе и во время прогулок, просматривают презентацию и обсуждают ситуации.	восприятия, навыков безопасного поведения в жаркий день, во время купания, походов в лес; расширение кругозора учащихся.
--	--------------------------------------	--	--	--	---	--	--

Список литературы.

1. Алямовская В. Как воспитать здорового ребёнка. – М., 1993.
2. Биран В.П. Зрение и здоровье ребёнка – Минск, 1993.
3. Бондаренко А. Дидактические игры в детском саду. – М.: Просвещение, 1991.
4. Брызгунов И.П. Беседы о здоровье школьников. – М., 1992.
5. Захарова Т.Н. и др. Формирование здорового образа жизни у младших школьников – Волгоград: Учитель, 2007.
6. Лободина Н.В., Чурилова Т.Н. Здоровьесберегающая деятельность: планирование, рекомендации, мероприятия – Волгоград : Учитель, 2015. – 205с.
7. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер. – Москва: Вако, 2007.
8. Кукушин В.С. Основы школьной валеологии. – Ростов н/Д, 1995.
9. Павлова М.А. Здоровьесберегающая система дошкольной образовательной организации: модели, программы, рекомендации, разработки занятий. – Изд. 2-е, испр. и доп. – Волгоград. : Учитель, 2016. – 183с.
10. Павлова М.А. Формирование здорового образа жизни у младших школьников. Вып. 2: классные часы, тематические мероприятия, игры. – Волгоград: Учитель, 2009.
11. Семёнова И. Учусь быть здоровым или как стать Неболейкой. – М.: Педагогика, 1991.
12. Сигимова М.Н. Формирование представлений о себе у старших дошкольников: игры-занятия. – Волгоград: Учитель, 2009.
13. Татарникова Л.Г., Захаревич Н.Б., Калинина Т.Н. Валеология и основы безопасности жизни ребёнка (пособие к курсу валеологии «Я и моё здоровье» для школы I ступени) – Санкт-Петербург; изд. «Петроградский и Ко », 1994.

Приложения

Приложение №1

Комплекс скрытой гимнастики доктора Воробьева «Гимнастика сидя».

1. Сесть прямо, колени под прямым углом, пятки и носки вместе. Чуть-чуть поднимать носки поочередно с одновременным напряжением икроножных мышц и мышц стоп и пальцев. Сесть прямо. Стопы поставить вместе и с одинаковой частотой отрывать пятки от пола. Отвести и свести пятки на 45° , не отрывая носков от пола. Упражнение повторяется несколько раз.
2. Сесть прямо, ноги вместе. Попеременно напрягать и расслаблять ягодичные мышцы. Повторить 30-40 раз в течение 1 минуты. На счет раз сделать вдох и втянуть брюшную стенку, на счет два - полный выдох. Повторить не менее 15 раз.
3. Сидя, опираясь на спинку стула, мягко уроните голову на грудь. Медленно поднимите лицо к потолку, втяните в себя живот. Теперь вообразите, что к кончику вашего носа приделана кисточка. Нарисуйте с ее помощью черту справа налево, сначала совсем маленькую, потом все больше, все длинней, растягивая концы так далеко, как только сможете. Прodelайте то же самое, рисуя черту сверху вниз. Закончите упражнение, рисуя круги, сначала в одном направлении, потом в другом.
4. Положите ладонь правой руки на правое плечо, локоть “приклеен” к груди. Медленно поднимите локоть вперед и вверх, как можно выше. Опустите. Повторите движение 5-6 раз. После этого прodelайте 10 круговых движений плечом, сначала в одну сторону, затем в другую. Прodelайте то же самое левым плечом.
5. Представьте, что у вас страшно чешется спина. “Почешите” ее с помощью спинки стула, двигаясь справа налево.
6. Сидя, вытяните правую ногу вперед. Прodelайте небольшие круговые движения, 5 раз в одну сторону, 5 раз в другую. Теперь то же самое левой ногой. Выпрямите обе ноги. Упритесь пальцами левой ноги в пятку правой. Используя левую ногу как подъемную силу, медленно приподнимите правую ногу, опустите. 5 раз для каждой ноги.

Источник: <http://strojnaja.ru/uprazhneniya/gimnastika-sidya.html>

