

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение «Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья пгтКикнур»

Рассмотрено :  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1 от 31.08.2022

Утверждаю:  
Директор школы  

---

Соколова О.А.  
Приказ №136 от 31.08.2022

**ПРОГРАММА**  
**«Здоровье – это жизнь!»,**  
**реализующая ФГОС образования обучающихся с умственной**  
**отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**  
**Спортивно-оздоровительное направление**  
**8 -9 классы**

## Пояснительная записка

Программа по курсу «**Здоровье-это жизнь!**» предназначена для обучающихся 8,9 классов КОГОБУ ШИ ОВЗ пгт Кикнур, составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- 1.Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- 2.Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КОГОБУ ШИ ОВЗ пгт Кикнур.
- 3.Программа курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым».

**Актуальность темы** здорового образа жизни подтверждают статистические показатели:

Нарушение интеллекта у ребёнка в преобладающем большинстве случаев сочетается с нарушениями в развитии двигательной сферы, становление которой неотделимо от познания мира, овладения речью, трудовыми навыками. В физическом развитии, так же как и в умственном, у большинства обучающихся воспитанников наблюдается существенное отставание или отклонение от показателей развития нормального ребёнка. Несомненно, что раннее нарушения в центральной нервной системе вызывает нарушения в эмоционально – волевой сфере и влияет на характер ребёнка. Эти дети не защищены от негативного влияния в окружающей среде.

Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательной деятельности у детей разного возраста, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонения в социальном поведении.

В программе по формированию здорового образа жизни объединен весь позитивный опыт, накопленный педагогическим коллективом, детской организацией, родителями учащихся.

Необходим комплексный подход по отношению к детям, имеющим проблемы в развитии, обучении, общении и поведении. Только совместная работа классных руководителей, социальных педагогов, психологов, медицинских работников, родителей может дать реальные результаты.

Необходимо сопровождать, а не направлять развитие ребёнка, не решать проблемы за детей, а учить их принимать верные решения самостоятельно.

## **Цель программы**

Формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящийся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

## **Задачи программы**

- Создать возможности для углубления знаний учащихся о собственном здоровье, воспитывать позитивное отношение к здоровью как непреходящей ценности, обучить принципам, правилам и нормам здорового образа жизни.
- Сформировать у школьников представления об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих;
- Содействовать сохранению здоровья каждого школьника;
- Обеспечить обучающихся необходимой информацией для формирования собственных стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- Расширить и разнообразить взаимодействие школы, родителей и общества в контексте укрепления здоровья.

## **Перечень основных блоков**

1. Здоровье – хрупкий дар (9 часов)
2. «Опасности вокруг нас» (9 часов)
3. Легкая атлетика (5 часов)
4. Зимние виды спорта (6 часов)
5. Подвижные и спортивные игры (5 часов)

## **Роль и место в воспитательном процессе**

Его значимость очевидна в современных условиях жизни: необходимо повышать мотивацию к сохранению и укреплению своего здоровья. Внедрение в учебно – воспитательный процесс здоровьесберегающих технологий является одним из приоритетных направлений в современной школе. Поэтому каждый учащийся должен иметь определенные знания в области

здоровьесбережения, которые позволят ему стать полноценной личностью. Программа формирует позитивное отношение к своему собственному организму, к культуре питания, прививает эстетические привычки в употреблении пищи, которые должны будут закрепиться. В дальнейшем это позволит стать учащимся полноценными гражданами.

Данная программа рассчитана на 2 года обучения для обучающихся 8-9 классов.

Занятия проводятся один раз в неделю в течение 40 минут.

### **Формы работы**

- Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.
- Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игры. Предполагается широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.).

### **Методы и приемы**

- наблюдение
- упражнения
- поручения
- соревнования
- поощрения
- беседы
- сочинения
- рассуждения
- решение жизненных задач

## Формы контроля

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий, тематических недель. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин, в том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе на неделе здоровья;
- оформление выставки рисунков, сочинений, фотографий «Мы - за здоровый образ жизни!»

**Отслеживание результатов** освоения программы будут проходить в начале и в конце учебного года методами тестирования, наблюдения, опроса.

Паспорт здоровья.

Мониторинг «Здоровье». Данная методика предложена Аналитическим научно-методическим центром «*Развитие и коррекция*», под руководством Е.Д.Худенко и модифицированные специалистами «Специальной (коррекционной) школы-интерната» (Шпаловой Л.А., Маслий А.Г., Сенокос О.В.)

Мониторинг выявляет:

- общее физическое развитие ребенка;
- качество заботы ребенка о своем здоровье;
- двигательную и физическую активность ребенка;
- качество знаний правил здорового образа жизни и способность их реализации;
- динамику изменения знаний о правилах безопасности и умения их выполнять;
- адекватность ответной реакции.

## Планируемые результаты

Готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены; негативное отношение к факторам риска здоровью ( сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания); овладение умениями взаимодействия с людьми, работать в коллективе с выполнением различных социальных ролей; развитие навыков устанавливать выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире;

выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках, принимать решения;  
выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках, принимать решения.

**В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы базовые учебные действия (БУД).**

#### **Личностные учебные действия**

Личностные учебные действия представлены следующими умениями: осознавать себя как гражданина России, имеющего определенные права и обязанности;

гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.;

уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;

активно включаться в общепользную социальную деятельность; осознанно относиться к выбору профессии;

бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны;

#### **Коммуникативные учебные действия:**

Коммуникативные учебные действия включают: вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);

слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;

излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

дифференцированно использовать разные виды речевых высказываний (вопросы, ответы, повествование, отрицание и др.) в коммуникативных ситуациях с учетом специфики участников (возраст, социальный статус, знакомый - незнакомый и т.п.);

использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;

использовать разные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач, в том числе информационные.

#### **Регулятивные учебные действия:**

Регулятивные учебные действия представлены умениями: принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;

осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;

осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

осуществлять самооценку и самоконтроль в деятельности, адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

### **Познавательные учебные действия:**

Дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно - пространственную организацию; использовать логические действия (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, на основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;

применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и для решения познавательных и практических задач;

использовать в жизни и деятельности некоторые знания, отражающие доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Содержание тем учебного курса, 8 класс**

#### **Задачи**

- Сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- Сформировать осознанный выбор обучающимися поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- Сформировать способности рациональной организации режима дня, учебы, отдыха, двигательной активности, научить школьника составлять, анализировать и контролировать свой режим дня.

№	Название раздела	Содержание	Количество часов	Планируемые результаты
1	Здоровье – хрупкий дар	1. Гигиена тела и одежды. 2. Пищевые отравления, их профилактика. 3. Красивая улыбка человека. 4. Алкоголь и табак – это тоже наркотик! 5. О дружбе мальчиков и девочек. 6. Профилактика инфекционных заболеваний. 7. Узкие специалисты- кто чем	9	- Проводить аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов, инфекционных и простудных заболеваний;  - Знать и аргументировать основные

		занимается? 8. Кожные заболевания. 9. Жевательная резинка. Польза и вред.		правила поведения в социуме, основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха;
2	Опасности вокруг нас	1.Берегись автомобиля! 2.Мы и компьютер. 3.Береги свой дом от пожара. 4.Безопасность на воде. 5.Не трогай таблетки! 6.Домашние опасности. 7.Не дразни животных. 8.Терроризм. Что это такое? 9.Осторожно, ядовито!	9	- Влияние факторов риска на здоровье человека;  - Приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье;  - адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье
3	Легкая атлетика	1.Футбол. 2.Прыжки в длину. 3.Метание мяча. 4.Подтягивание. 5.Состязание по силовой гимнастике.	5	- раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание.  - использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;  - оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
4	Зимние виды спорта	1.Катание с горы 2.Снежная скульптура. 3.Свободное катание на коньках. 4. Катание на лыжах «Быстрые и ловкие». 5.Игра «Меткий стрелок». 6.Игра «Занять место»	6	- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
5	Подвижные и спортивные игры	1.Игры с бегом на скорость.	5	- адекватно оценивать своё



		2. Эстафеты. 3. С метанием мяча. 4. Час спортивных игр. 5. Игры с элементами баскетбола.		поведение в жизненных ситуациях, отвечать за свои поступки;
--	--	---	--	--

## Содержание тем учебного курса, 9 класс

### Задачи

- Отработать систему выявления уровня здоровья обучающихся и целенаправленного отслеживания в течение периода обучения;
- формировать у обучающихся потребности ЗОЖ через урочную и внеурочную деятельность;

№	Название раздела	Содержание	Количество часов	Планируемые результаты
1	Здоровье – хрупкий дар	1. Любите свое тело. 2. Я и мое здоровье. 3. Здоровые дети – в здоровой семье. 4. Половая идентификация. Половозрастные роли. 5. Детки в пивной клетке. 6. Тропинка, ведущая к бездне. 7. Осторожно ПАВ. 8. Индивидуальный уход за кожей. 9. Голоданию- нет, правильному питанию- да.	9	- Способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми. - Способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность. - Умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья. - Формирование умения позитивного коммуникативного общения с окружающими.
2	Опасности вокруг нас	1. Когда грозит тебе опасность. 2. Компьютер: «за» и «против».	9	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>3. По тонкому льду.</li> <li>4. Пожар - это опасно!</li> <li>5. Опасные животные.</li> <li>6. Опасные люди. Кто они?</li> <li>7. Опасные ситуации.</li> <li>8. Осторожно – клещ!</li> <li>9. Полезные и ядовитые растения.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья.</li> <li>- Принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;</li> <li>- Адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях, отвечать за свои поступки;</li> </ul>
3	Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Футбол.</li> <li>2. Прыжки в длину.</li> <li>3. Метание мяча.</li> <li>4. Подтягивание.</li> <li>5. Состязание по силовой гимнастике.</li> </ul>	5	
4	Зимние виды спорта	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Катание с горы</li> <li>2. Снежная скульптура.</li> <li>3. Свободное катание на коньках.</li> <li>4. Катание на лыжах.</li> <li>5. Игра «Меткий стрелок».</li> <li>6. Игра «Дальше, быстрее, выше»</li> </ul>	6	
5	Подвижные и спортивные игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Игры с бегом на скорость.</li> <li>2. Эстафеты.</li> <li>3. С метанием мяча.</li> <li>4. Час спортивных игр.</li> </ul>	5	

		5. Игры с элементами баскетбола.		
--	--	----------------------------------	--	--

### Список используемых источников

- Р.П.Карлина Система воспитательной работы в коррекционном учреждении. Волгоград: Учитель, 2012.
- Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей 5-9 классы, Вако, 2009
- Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе/Н.К.Смирнов. - М.АРКТИ,2003.
- Н.В.Лободина Здоровьесберегающая деятельность. Планирование, рекомендации, мероприятия. Волгоград, 2012
- Худенко Е.Д. Требования к планированию коррекционно-развивающих занятий воспитателя. «Коррекция и развитие».
- Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 7-8 классы. Москва «Просвещение» 2013г.
- Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения, Владос, 2003
- Климова С.В. Береги себя (образовательная программа). Златоуст, 2005
- Якиманская И.С. Личностно – ориентированное обучение. Москва 1991