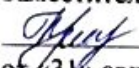



Казенное общеобразовательное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
«Солнечная школа-интернат для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья»



РАССМОТРЕНА
Заседание МС
Протокол № 1
от «30» августа 2022г.

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора по ВР
 Е.Т. Кыркина
от «31» августа 2022г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор
 Е.Г. Модестова
Приказ № 555 от «31» августа 2022г.



**ПРОГРАММА
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ»
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 Б КЛАССА**

на 2022 – 2023 учебный год

Составитель
воспитатель
Приходько С.В.

Сургутский район,
с.п.Солнечный

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Школа здоровья» по спортивно-оздоровительному направлению составлена для обучающихся 1 Б класса с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Срок реализации программы 2022 – 2023 год. Недельная нагрузка - 1 час.

Период обучения	Кол-во часов
1 четверть	8
2 четверть	8
3 четверть	10
4 четверть	7
Год – 33 часа.	

1. Планируемые результаты

Личностные результаты

- развитие элементарных навыков коммуникации и принятых норм социального взаимодействия;
- развитие активности, самостоятельности;
- способность ориентироваться в окружающем мире;
- развитие представлений о здоровом образе жизни.

По педагогическому замыслу обучающиеся в результате освоения программы получат возможность:

- иметь представления об элементарных правилах безопасного поведения в школе, на улице и дома;
- уметь формулировать просьбы и желания словесно или с использованием средств альтернативной коммуникации;
- иметь представления об элементарных правилах личной гигиены в соответствии с режимом дня;
- уметь выполнять несложные физические упражнения и двигательные действия по показу педагога.

2. Содержание программы

№ раздела (темы), подраздела	Название и содержание раздела (темы)	Кол-во часов
1.	Чистота – залог здоровья. В данном разделе обучающиеся познакомятся с предметами личной гигиены, со способами сохранения здоровья зубов и зрения. Данный раздел подразумевает реализацию мероприятий, направленных на получение элементарных представлений о предметах личной гигиены и их предназначении, правилах ухода за чистотой тела, одежды, смены белья. Овладение правилами культуры поведения. Формировать умение выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня. Реализация мероприятий через технологии альтернативной коммуникации, практическую отработку алгоритма выполнения гигиенических процедур. «Проговаривание» последовательности действий по пиктограммам.	12
2.	Азбука танца. Знакомство с правилами поведения во время занятий. Выполнение ритмичных упражнений под музыку. Ознакомление с ритуалом приветствия и прощания – простой поклон. Начало и конец движений одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы. Музыкальные игры организующего характера с элементами соревнования. Ориентировка в направлениях движений по залу (направо, влево, из круга, в круг, диагональ и т.д.) с визуальным подкреплением. Знакомство с элементарными танцевальными элементами («полочка», «пружинка», «фонарики», притоп и т.д.).	8
3.	Здоровье в движении. Будут иметь возможность познакомиться с элементарными видами движений и исходных положений, комплексами упражнений утренней зарядки	8

	и физминуток под музыкальное сопровождение. Ходьба по прямой (медленный, средний, быстрый темп); ходьба змейкой, по диагонали; ходьба по возвышенной поверхности; бег по прямой (медленный, средний темп); лазанье на гимнастическую стенку, ползание на четвереньках; ползание на животе; ползание с помощью одних рук. Прыжки на двух ногах. Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей, навыков ориентировки в пространстве при помощи визуального подкрепления. Игры малой и средней подвижности, подвижные игры на свежем воздухе.	
4.	Вкусно и полезно. Знакомство с основами правильного питания, гигиеническими навыками и культурой поведения во время приёма пищи. Получают знания о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости. Для чего необходимо мыть овощи и фрукты, как пользоваться салфетками и для чего. Получение элементарных представлений: о пользе овощей и фруктов, о вреде быстрой, сладкой еды и напитков.	5

3. Календарно-тематическое планирование (33 часа)

№ урока		Дата проведения урока		Тема занятия	Кол-во часов	Виды деятельности	Примечание
год	чет-верть	план	факт				
I четверть (8 часов)							
1.	1.	07.09.22		Чистота – залог здоровья. Правила чистоты.	1	Приветствие в кругу. Знакомство детей с педагогом. Правила поведения на занятиях. Игра «Правда – неправда». Эксперимент с пульверизатором (как разлетаются микробы), «Зачем чистить зубы». Практическая деятельность с носовым платком и салфетками. Элементы самомассажа «Чтобы горло не болело». Правила мытья рук. Рефлексия.	
2.	2.	14.09.22		Чистота – залог здоровья. Наши глаза.	1	Приветствие в кругу. Повторение правил поведения на занятии. Музыкально-танцевальная разминка. Игра «Моё любимое дело», «Да или нет?». Практическое задание «Делай, как я». Релаксационные упражнения, рефлексия.	
3.	3.	21.09.22		Здоровье в движении. Утро начинается с зарядки.	1	Приветствие в кругу. Музыкально-танцевальная разминка. Упражнения: «Я за столом», «Чистые ладошки», «Самые опрятные», «Чего не хватает». Самостоятельное выполнение культурно-гигиенических навыков несколько раз с проговариванием последовательности действий. Д/и «Что сначала, что потом» (работа с карточками). Рефлексия.	
4.	4.	28.09.22		Чистота – залог здоровья. Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть.	1	Приветствие в кругу. Музыкально-танцевальная разминка. Игра «Угадай предмет». Работа с карточками «Полезные и вредные продукты». Игра «Магазин». Рефлексия.	
5.	5.	05.10.22		Чистота – залог здоровья. Туалет и чистота.	1	Игра-приветствие «Моя рука, твоя рука». Упражнение «Что изменилось?». Игры на ловкость, равновесие, ориентацию в пространстве. Релаксационные упражнения. Рефлексия.	
6.	6.	12.10.22		Азбука танца. Ловим ритм.	1	Ритмическое приветствие, поклон. Музыкально-танцевальная разминка. Ходьба: 1) отдельно по дорожке,	

						<p>обозначенной двумя верёвочками;</p> <p>2) группой под барабан к противоположной стене зала;</p> <p>3) группой вдоль зала под музыкальное сопровождение.</p> <p>Дыхательные упражнения: гимнастика «активного вдоха», упражнения «Наклоны головы», «Обними плечи», «Повороты», «Маятник». Игра «Если весело живётся, делай так». Упражнения с элементами мышечного расслабления. Спокойная ходьба, упражнения для восстановления дыхания.</p> <p>Рефлексия.</p>	
7.	7.	19.10.22		Азбука танца. Шумовой оркестр.	1	Приветствие, отработка поклона, танцевальная разминка. Игры на развитие элементарных навыков взаимодействия с взрослыми, сверстниками, на развитие активности, самостоятельности. Музыкально-танцевальные игры «Зеркало», «Танец без музыки», «Замри и отомри», «Делай, как я». Создание «шумелок» из бросового материала и крупы. Релаксационные упражнения. Рефлексия.	
8.	8.	26.10.22		Вкусно и полезно. Правила полезного питания.	1	Приветствие в кругу. Упражнение «Покажи и назови», «Что сначала, что потом». Упражнение на отработку алгоритма «Моем руки правильно». Физминутка «Чистые ладошки». Выполнение практической отработки алгоритма мытья рук. Рефлексия.	
II четверть (8 часов)							
9.	1.	09.11.22		Чистота – залог здоровья. Правила чистоты.	1	Приветствие в кругу «Моё настроение». Закрепление алгоритма мытья рук, чистки зубов, посещения туалета, душа (работа с разрезными схемами). Пальчиковая гимнастика «Моем руки». Д/и «Волшебный мешочек» (предметы гигиены). Игра «Что с чем дружит» (парные карточки). Рефлексия.	
10.	2.	16.11.22		Чистота – залог здоровья. Моем руки, лицо, уши.	1	Приветствие в кругу «Подари улыбку другу». Просмотр м/ф «Аркадий Паровозов. Правила гигиены», «Королева Зубная щётка», «Белка и Стрелка, озорная семейка. Вопрос чистоты». Отработка алгоритма мытья рук и чистки зубов. Пальчиковая гимнастика «Чистые ладошки». Рефлексия.	
11.	3.	23.11.22		Здоровье в движении. Игры с мячом.	1	Приветствие в кругу. Музыкально-танцевальная разминка. Упражнения с мячом (прокатывание мяча, отбивание от пола двумя руками, одной рукой, перебрасывание мяча с одной руки на другую и т. д.). Игры: «Попади в ворота», «Самый меткий», «Пронеси – не урони», «Слушай сигнал». Релаксационные упражнения. Рефлексия.	
12.	4.	30.11.22		Здоровье в движении. Игры на свежем воздухе.	1	Постройка снежной крепости и снеговика. Игры малой и средней подвижности «Снежные мишени», «Два мороза», «Метелица», «Шишечный баскетбол», «Переправа». Практическая отработка ухода за верхней одеждой после прогулки, гигиенических навыков.	
13.	5.	07.12.22		Азбука танца. Шумовой оркестр.	1	Приветствие, отработка поклона, танцевальная разминка. Создание «шумелок» из бросового материала. Шумовой оркестр под музыкальное	

						сопровождение, под счёт, под сигналы педагога. Игры: «Ау», «Далеко – близко, громко – тихо». Дыхательная гимнастика, рефлексия.	
14.	6.	14.12.22		Азбука танца. «Пружинка» и «ковырялочка».	1	Отработка поклона в начале и в конце занятия. Упражнения на общее физическое развитие: упражнения на устойчивость; на развитие гибкости. Упражнение на ориентировку в пространстве «Найди своё место». Игра «Повтори-ка». Знакомство с танцевальными элементами, их отработка под счёт. Релаксационные упражнения. Рефлексия.	
15.	7.	21.12.22		Азбука танца. «Пружинка» и «ковырялочка».	1	Приветственный поклон. Упражнение на ориентировку в пространстве «Найди своё место». Отработка танцевальных элементов под счёт и под музыкальное сопровождение. Отработка умения начинать и заканчивать движение по сигналу педагога. Релаксационные упражнения. Рефлексия.	
16.	8.	28.12.22		Вкусно и полезно. Полезные и вредные привычки за столом.	1	Приветствие. Игра «Вредно – полезно». Видеопрезентация «Пчёлка Умняша». Эстафета «Варим борщ и компот». Работа с карточками «Где живут витамины». Инсценировка «Спор овощей». Практическая отработка элементарных правил столового этикета. Рефлексия.	
III четверть (10 часов)							
17.	1.	11.01.23		Здоровье в движении. Физминутка – это не шутка.	1	Приветствие в кругу «Подари улыбку другу». Игровая гимнастика с элементами стретчинга. П/и «Ловишки», «У медведя во бору». Релаксационные упражнения с элементами дыхательной гимнастики, рефлексия.	
18.	2.	18.01.23		Чистота – залог здоровья. Моем руки, лицо, уши.	1	Приветствие. Пальчиковая гимнастика. Видеопрезентация «Чистюля и грязнуля». Ситуация «Моем руки, ухаживаем за ногтями». Инсценировка «Муха-чистюха». Практическая отработка алгоритма мытья рук, лица, ушей (с акцентом на применение индивидуальных средств гигиены). Рефлексия.	
19.	3.	25.01.23		Чистота – залог здоровья. Чистим зубы.	1	Приветствие. Просмотр м/ф «Доктор Заяц и Легенда о Зубном Королевстве». Опыт «Загадочный рисунок». Практическая отработка алгоритма чистки зубов (с акцентом на применение индивидуальных средств гигиены). Игра «Можно – нельзя», «Найди пару». Рефлексия.	
20.	4.	01.02.23		Здоровье в движении. Игры с мячом.	1	Приветствие. Разминка. Комплекс ОРУ с мячом. Игры: «Попади в ворота», «Самый меткий», «Донеси, не урони», «Прокати и догони», «Сбей кеглю». Упражнения на восстановление дыхания, релаксацию. Рефлексия.	
21.	5.	08.02.23		Азбука танца. «Фонарики» и «полочка».	1	Отработка поклона в начале и в конце занятия. Упражнения на общее физическое развитие: упражнения на устойчивость; на развитие гибкости. Упражнение на ориентировку в пространстве «Найди своё место». Игра «Повтори-ка». Знакомство с танцевальными элементами, их отработка под счёт. Релаксационные упражнения. Рефлексия.	

22.	6.	22.02.23		Чистота – залог здоровья. Полезные и вредные привычки за столом	1	Приветствие. Практическая отработка элементарных правил столового этикета. Правила ухода за столовыми приборами и правила гигиены в столовой. Работа с карточками «Что сначала, что потом». Создание коллажа по теме занятия. Рефлексия.	
23.	7.	01.03.23		Вкусно и полезно. Овощная тарелка.	1	Приветствие. Видеопрезентация «Овощи на столе – здоровье на сто лет». Игра-эстафета «Корзина с овощами». Игры на развитие коммуникативных навыков «Найди слово», «Овощи». Игровая ситуация «Как правильно есть овощи». Рефлексия.	
24.	8.	08.03.23 22,3		Вкусно и полезно. Фруктовый микс.	1	Приветствие. Дыхательная гимнастика. Д/и «Найди по описанию», «Сделай сам», «Что где растёт». Физминутка «Компот». Упражнение «Найди фрукты и раскрась». Гимнастика для глаз. Игры «Подбери слово», «Угадай на ощупь». Рефлексия.	
25.	9.	15.03.23		Чистота – залог здоровья. Уход за зубами после еды.		Приветствие. Просмотр м/ф «Смешарики. Новые зубы Кроша». Д/и «Что любят и не любят зубы». Эксперимент с ватой и расчёской. Практическая отработка алгоритма применения зубной нити, зубной щётки, пасты. Физминутка с зубной щёткой. Игра-лабиринт «Найди свою зубную щётку». Творческое задание «Лечим зубы». Рефлексия.	
26.	10.	22.03.23		Чистота – залог здоровья. Туалет и чистота.		Приветствие. Игра-путешествие «В тёмном лесу». Работа с опорными картинками-схемами «Правила посещения туалетной комнаты». Игра «Сортировка». Д/и «Собери последовательно». Динамический перерыв – п/и «Быстро возьми, быстро положи», «Найди своё место». Релаксационные упражнения, рефлексия.	
IV четверть (7 часов)							
27.	1.	05.04.23		Чистота – залог здоровья. Туалет и чистота.	1	Приветствие. Работа с опорными картинками-схемами «Правила посещения туалетной комнаты». Составление памятки-схемы «Туалет и чистота». П/и «Не попадись», «Найди мяч». Упражнения на восстановление дыхания и релаксацию. Рефлексия.	
28.	2.	12.04.23		Здоровье в движении. Ходят ножки по дорожке.	2	Приветствие. Разминка по кругу. Активизация и повышение двигательной активности – прыжки на двух ногах, прыжки на одной ноге с продвижением и без. Ходьба на носках; ходьба на пятках; ходьба правым боком; ходьба левым боком; ходьба змейкой; ходьба спиной вперёд, смотреть через левое плечо; ходьба по ориентирам (расположены в разных частях зала). Бег по кругу: обычный; с изменение направления движения; с изменение скорости движения; змейкой между кеглей; через препятствия. Игровое задание «Внимание: сигнал!». Ходьба по сенсорной дорожке с заданиями: на носочках, руки в стороны; на носочках руки вверх; на носочках, волейбольный мяч вверх; на полной стопе, гимнастическая палка на груди; на полной стопе, гимнастическая палка на плечах; перешагивание через кубики, лежащие на сенсорной дорожке. Ходьба по предметам,	
29.	3.	19.04.23					

						лежащим на полу: по верёвке; по обручу.	
30.	4.	26.04.23		Азбука танца. Пяточка, носочек.	2	Отработка поклона в начале и в конце занятия. Музыкально-ритмические упражнения «Передай ритм», «Небо синее», «Капельки», «Раз, два, три, четыре», «Если нравится тебе», «Холодно – тепло». Знакомство и отработка танцевальных элементов «пяточка», «носочек». Музыкально-танцевальная разминка «Пяточка, носочек, раз два, три!». Упражнения на восстановление дыхания и релаксацию. Рефлексия.	
31.	5.	10.05.23					
32.	6.	17.05.23		Вкусно и полезно. Что мы любим есть?	1	Приветствие. Создание коллажа «Что мы любим есть?» Физминутка «Полезно – бесполезно». Работа с карточками по теме занятия. Игра-эстафета «Корзина здоровья». Артикуляционная гимнастика и гимнастика для глаз. Рефлексия.	
33.	7.	24.05.23		Здоровье в движении. Игры-эстафеты.	1	Приветствие. Танцевальная разминка с помпонами. Игры-эстафеты: «Переправа», «Прокати мяч», «Змейка», «Донеси, не урони», «Бег по кочкам». Подведение итогов, символическое награждение участников и победителей.	