


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. Кычкина  
от «31» августа 2022г.

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



**ПРОГРАММА  
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ»  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7 Б КЛАССА**

на 2022 – 2023 учебный год

Составитель  
воспитатель  
Кудрейко Е.А.

Сургутский район,  
с.п.Солнечный

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Школа здоровья» по спортивно-оздоровительному направлению составлена для обучающихся 7б класса с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).  
Срок реализации программы 2022 – 2023 год. Недельная нагрузка – 1 час.

Период обучения	Кол-во часов
1 четверть	10
2 четверть	7
3 четверть	10
4 четверть	7
Год – 34 часа.	

## 1. Планируемые результаты

### Личностные результаты:

- Овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в процессе выполнения совместной деятельности на занятии.
- Формирование представлений о собственных возможностях.
- Наличие мотивации к творческому труду.
- Самостоятельность в выполнении заданий.

### По педагогическому замыслу обучающиеся в результате освоения программы получат возможность:

- уметь следить за своим внешним видом;
- уметь пользоваться носовым платком, туалетной бумагой, предметами личной гигиены;
- уметь выполнять действия с предметами (в танце, на физминутках, разминках, динамических перерывах);
- уметь выполнять элементарные танцевальные движения под музыкальное сопровождение и без него, по показу педагога;
- уметь формулировать просьбы и желания словесно или с использованием средств альтернативной коммуникации;
- иметь элементарные представления о здоровом образе жизни;
- уметь выполнять физические упражнения и двигательные действия, играть в подвижные игры.

## 2. Содержание программы

№ раздела (темы), подраздела	Название и содержание раздела (темы)	Кол-во часов
1.	<b>Чистота – залог здоровья.</b> Развитие представлений об устройстве домашней и общественной жизни; попытки включаться в разнообразные повседневные дела, принимать посильное участие, брать на себя ответственность в каких-то областях бытового самообслуживания. Регулярное соблюдение правил личной гигиены (мытьё рук, уход за ногтями, за полостью рта, за чистотой, одежды, частей тела, головы). Развитие навыков самообслуживания. Аккуратность и опрятность в одежде. Реализация мероприятий через моделирование проблемных ситуаций, практическую деятельность (отработка алгоритма последовательности выполнения тех или иных навыков), альтернативную коммуникацию.	10
2.	<b>Танцевальный калейдоскоп.</b> Отработка ритуала приветствия и прощания. Отстукивание, прохлопывание, притопывание простых ритмических рисунков. Ориентировка в направлении движений вперёд, назад, налево, направо, в круг, из круга, выполнение движений с предметами во время ходьбы. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседая с опорой и без опоры, с предметами (обруч, гимнастическая палка, мяч). Перекрёстное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая внизу). Одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону;	4

	<p>правой руки вперёд, левой вверх. Выставление левой ноги вперёд, правой руки перед собой, правой ноги в сторону, левой руки в сторону и т.д. Изучение позиции рук: смена позиции рук отдельно каждой и обеими одновременно; провозжать движения рук головой, взглядом. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками. Танцы: хороводный, с помпонами, с лентами, «Пушистые снежинки».</p>	
3.	<p><b>Здоровье в движении.</b> Совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах. Выполнять комплексы утренней гимнастики. Соблюдать дистанцию и правила техники безопасности на занятиях. Игры средней и высокой интенсивности (на развитие двигательных качеств). Упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, обручи и скакалки. Ловля мяча над головой. Самомассаж. Элементы закаливания.</p>	7
4.	<p><b>Вкусно и полезно.</b> Расширение знаний об основах рационального питания, уметь называть и показывать вредные и полезные продукты. Иметь представление об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания. Различать блюда, которые могут использоваться в летний и зимний периоды. Знать предметы кухонного оборудования, их назначение. Соблюдать основные правила гигиены на кухне. Применять навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы. Продукты быстрого приготовления. Составление примерного меню на один день. Практикум-исследование «Полезные микробы».</p>	8

### 3. Календарно-тематическое планирование (34 часа)

№ урока		Дата проведения урока		Тема занятия	Кол-во часов	Виды деятельности	Примечание
		год	чет-верть				
<b>I четверть (9 часов)</b>							
<b>Раздел: Чистота залог здоровья.</b>							
1.	1.	07.09.22		Что такое гигиена	1	Приветствие. Беседа «Личная гигиена» Понятие о личной гигиене. Правила личной гигиены в течение дня; предметы личной гигиены. Предметы личной гигиены (полотенце, зубная щётка, носовой платок, мочалка) являются только личными. Средствами личной гигиены (мыло, шампунь, зубная паста, туалетная бумага) может пользоваться вся семья. Д/и «Волшебный мешочек » Просмотр обучающего мультфильма «Гигиена для детей.»	
2.	2.	14.09.22		Моем руки, лицо, уши	1	Приветствие. Упражнение «Покажи и назови», «Что это?», «Чем делали?» (закрепление названий частей тела). Игра «Чего не хватает на портрете?». Физминутка. Работа со схемами «Как правильно мыть руки», «Чистое лицо», «Моем уши правильно». Практическая отработка гигиенических навыков. Рефлексия.	
3.	3.	21.09.22		Наши глаза.	1	Приветствие. Д/и «Собери портрет». Пальчиковая гимнастика «Пчела». Работа с зеркалом и плакатом «Наши глаза». Д/и «Глаза». Упражнение «Кого не хватает». Гимнастика для глаз «Вращение глазами», «Моргание», «Темнота», «Массаж век». Д/и «Хорошо – плохо». П/и «Жмурки». Релаксационные упражнения, рефлексия.	
4.	4.	28.09.22		Гигиенические требования к одежде и обуви.	1	Приветствие. Д/и «Одевашки» Просмотр обучающего мультфильма Уход за одеждой. Практическое задание: Уход за верхней одеждой после прогулки. Рефлексия.	
<b>Раздел: Здоровье в движении.</b>							
5.	1.	05.10.22		Подвижные игры Эстафеты	1	Построение, приветствие. Разминка по кругу. Развитие скоростно-силовых способностей. Игры: «Бег за флажками», «Догони меня» «Верёвочка под ногами», «Снайперы», «Сильный бросок», «Шагай вперёд». Упражнения на восстановление дыхания, релаксацию. Рефлексия	
6.	2.	12.10.22		Игры с мячом «Мяч среднему», «Мяч соседу	1	Построение, приветствие . Разминка по кругу. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Эстафета с передачей 1 палочки. Самостоятельные игры с мячом.	

	3.			Игры с мячом «Мяч среднему», «Мяч соседу»	2	Упражнения на восстановление дыхания, расслабление.	
7.	4.	19.10.22				Построение, приветствие . Разминка по кругу. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Эстафета с передачей 1 палочки. Самостоятельные игры с мячом.	
<b>Раздел: Чистота – залог здоровья.</b>							
8.	1.	26.10.22		Я сам.	1	Приветствие. Артикуляционная гимнастика. Разрезные картинки «Чистота дома». Практическая работа «Подметаем», «Вытираем пыль», «Пылесосим», «Ухаживаем за комнатными растениями». Рефлексия.	
<b>Раздел: Здоровье в движении</b> <span style="float: right;"><b>II четверть (8 часов)</b></span>							
10.	1.	09.11.22		Тянем - потянем.	1	Приветствие в кругу. Разминка на месте. Элементы игрового стретчинга в положении стоя: «Дерево», «Страус», «Морская звезда»; сидя: «Лисичка», «Черепаша», «Горка», «Летучая мышь»; лёжа на спине: «Мостик», «Ящерица», «Веточка». Восстановление дыхания, рефлексия.	
11.	2.	16.11.22		Доступное закаливание	1	Приветствие. Видеопрезентация «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Составление памятки «Как правильно закалять организм». Ходьба по массажным дорожкам. Самомассаж ступней ног, ладоней, ушных раковин. Влажное обтирание лица, шеи.	
12.	3.	30.11.22		Доступное закаливание.	1		
<b>Раздел: Танцевальный калейдоскоп</b>							
13.	1.	07.12.22		« Танцевальный привет»	1	Ритмическое приветствие, поклон. Музыкально-танцевальная разминка с предметами и без. Упражнения на гибкость, координацию движений, ориентировку в пространстве. Повторение танцевальных элементов, изученных ранее. Просмотр танцевальной композиции «Осенний хоровод». Показ элементов танца педагогом, совместное исполнение танца по частям. Упражнения на восстановление дыхания, расслабление. Команды по очереди исполняют танцевальное приветствие, а так же придумывают название своей команде.	
14.	2.	14.12.22		Танец «Пушистые снежинки».	1	Приветствие в кругу. Отработка поклона в начале и в конце занятия. Разминка с элементами стретчинга и дыхательной гимнастики. Повторение и отработка ранее изученных танцевальных элементов. Упражнения на координацию, плавность, синхронность, ориентировку в пространстве сцены, умение слышать музыку и инструкцию педагога. Показ танца по частям. Практическая отработка танцевальных элементов. Совместное исполнение танца. Релаксационные упражнения.	

15.	3.	21.12.22		Ловим ритм.	1	Приветствие, поклон. Музыкально-танцевальная разминка. Упражнения на растяжку, координацию, равновесие. Элементы шумового оркестра. Игра на бубнах, барабанах по показу педагога. Прохлопывание предложенного ритмического рисунка без музыкального сопровождения и под музыку. Рефлексия.	
16.	4.	28.12.22		Найди своё место.	1	Приветствие. Поклон. Разминка с элементами стретчинга. Отработка выхода на сцену, ухода со сцены. Музыкально-танцевальные этюды с использованием ранее изученных танцевальных элементов. Релаксационные упражнения, рефлексия.	
<b>Раздел Чистота – залог здоровья</b>				<b>III четверть (10 часов)</b>			
17.	1.	11.01.22		Я сам.	1	Приветствие. Правила работы с веником, совком, пылесосом. Уход за комнатными растениями, влажная уборка. Подготовка и хранение инвентаря. Практическая работа «Наведём порядок в классе».	
18.	2.	18.01.22		Я сам.	1	Приветствие. Игровое упражнение «Капельки настроения». Практическая отработка навыков посещения душевой, туалетной комнаты, ухода за руками, ногтями, одеждой, предметами личной гигиены. Работа с карточками «Мои помощники». Рефлексия.	
19.	3.	25.01.22		Утром, вечером и днём по распорядку мы живём.	2	Приветствие. Заполнение схемы «Мой режим дня» (разрезные картинки, символы частей суток). Игра «Что сначала, что потом», «Собери портфель», «Накорми малыша». Физминутка. Презентация «Распорядок дня». Рефлексия.	
20.	4.	02.02.22					

21.	5.	09.02.22		Все о волосах	1	Приветствие в кругу. Просмотр обучающего мультфильма для детей профессора Бинокса «Все о волосах» Практическое применение расчёски. Рефлексия.	
22.	6.	16.02.22		Моя причёска	1	Приветствие. Работа с трафаретами «Подбери причёску». Правила ухода за волосами. С/р «Салон красоты». Практическое применение расчёски. Рефлексия.	
<b>Раздел: Вкусно и полезно.</b>							
23.	1.	02.03.22		Моем, готовим, едим	1	Приветствие. Работа с карточками «Овощи и фрукты», «Витамины», «Приготовим – поедим». Элементарные правила столового этикета, сервировка стола. Режим питания. Физминутка. Видеопрезентация «Юные повара	
24.	2.	09.03.22		Не для того я живу, чтобы есть, а ем для того, чтобы жить.	1	Основные правила питания Режим приема пищи, сладко - не значит полезно. Ди «Ответь правильно». Рефлексия.	
25.	3.	16.03.22		Вита-это жизнь	2	Витамины, их значение для здоровья человека. Витамины группы В, витамин С, А,Е. Болезни, вызванные недостатком витаминов и микроэлементов. Беседа. Видеофрагмент.	
26.	4.	23.03.22					
<b>IV четверть (7 часов)</b>							
<b>Раздел: Здоровье в движении</b>							
27.	1.	06.04.22		Игры-эстафеты.	1	Приветствие. Комплекс упражнений игровой гимнастики. Игры-эстафеты: «Мяч капитану», «Эстафета с баскетбольным мячом», «Не урони мяч», «Быстрый и ловкий», «Поймай и передай». Упражнения на релаксацию. Дыхательная гимнастика. Рефлексия.	
28.	2.	13.04.22		Игры-эстафеты.	1	Приветствие. Комплекс упражнений игровой гимнастики. Игры-эстафеты: «Мяч капитану», «Эстафета с баскетбольным мячом», «Не урони мяч», «Быстрый и ловкий», «Поймай и передай». Упражнения на релаксацию. Дыхательная гимнастика. Рефлексия.	
29.	3.	20.04.22		Моя физкультминутка.	2	Беседа презентация «Все о физкультминутке» Выполнение упражнений и основных двигательных действий по показу педагога. Выполнение различных двигательных действий и комплекса игровой гимнастики под музыку и под счёт. Релаксационные упражнения, дыхательная гимнастика. Рефлексия.	
30.	4.	27.04.22					

**Раздел: Вкусно и полезно.**

31.	1.	04.05.22		Практикум-исследование «Полезные микробы».	1	Приветствие. Видеопрезентация «Невидимые друзья и враги». Опыт «Путешествие микроба». Опыт «Микроб в ладошке». Опыт «Чужие микробы». Опыт «Ловим микроба». Опыт «Как спастись от микробов». Физминутка «Микробы полезные и злые». Опыт «Йог и вода грязная и чистая». Опыт «Как растут разные микробы». Опыт «Почему зубы крепкие и здоровые». Опыт с молоком (полезные микробы превращают молоко в простоквашу – полезный кисломолочный напиток). Опыт с дрожжами. Опыт «Чистые руки». Динамические перерывы с музыкальным сопровождением. Подведение итогов опытнической деятельности.	
32.	2.	11.05.22		Практикум-исследование «Полезные микробы».	1	Приветствие. Видеопрезентация «Невидимые друзья и враги». Опыт «Путешествие микроба». Опыт «Микроб в ладошке». Опыт «Чужие микробы». Опыт «Ловим микроба». Опыт «Как спастись от микробов». Физминутка «Микробы полезные и злые». Опыт «Йог и вода грязная и чистая». Опыт «Как растут разные микробы». Опыт «Почему зубы крепкие и здоровые». Опыт с молоком (полезные микробы превращают молоко в простоквашу – полезный кисломолочный напиток). Опыт с дрожжами. Опыт «Чистые руки». Динамические перерывы с музыкальным сопровождением. Подведение итогов опытнической деятельности.	
33.	3.	18.05.22		Вода и питание	2	Приветствие. Видеопрезентация «Едим и пьем вовремя», «Советы доктора Пилюлькиной». Создание коллажа по теме занятия. Работа с циферблатом часов «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина». Игровая ситуация «Зачем нужна вода?». Создание памятки «Берегите воду». Рефлексия.	
34.	4.	25.05.22					