

Российская Федерация  
Министерство образования и науки Хабаровского края  
Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение, реализующее  
адаптированные основные общеобразовательные программы «Школа- интернат №6»  
680015, г. Хабаровск, ул. Аксенова, д. 55, тел/факс 53-61-08, 53-61-56

**ПРИНЯТО**  
решением педагогического  
совета, протокол № 6  
от «15» июня 2020 г.



**УТВЕРЖДАЮ**  
Приказ № 91  
» июня 2020 г.  
Директор школы-интерната  
В.Е. Джуманова

**Рабочая программа внеурочной  
деятельности  
по формированию экологической культуры,  
здорового и безопасного образа жизни  
«Будь здоров!»**

*Программа разработана:*  
учителем начальных классов,  
высшей категории Блиновой Е. Н.

г. Хабаровск

**Программа формирования экологической культуры, здорового и  
безопасного образа жизни  
«Будь здоров!»**

Программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся начальной школы (М., Просвещение, 2010 г.)

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни воспитанников с ОВЗ - это комплексная программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Программа формирования ценности здоровья и здорового образа жизни на ступени начального общего образования сформирована с учётом ***факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:***

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- активно формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;

**Цель программы:**

содействие всестороннему гармоничному развитию личности, слагаемыми которой является: здоровье (психологическое и физическое), хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей знания и навыки в области здоровья, умение осуществлять полученные знания в жизни.

**Задачи:**

- профилактика заболеваний, укрепление здоровья;
- формирование навыков физической культуры и личной гигиены, как жизненной необходимости;
- формирование представления об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью;
- формирование представления о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности;

- формирование знаний негативных факторов риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания);
- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- обучение элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- формирование навыков позитивного коммуникативного общения;

### **Место курса в учебном плане**

Программа рассчитана на 33 часа в год в 1 классе; 34 часа в год – во 2-5 классах, с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 35-40 минут. Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

### **Результаты освоения программы «Будь здоров!»**

В ходе освоения программы внеурочной деятельности «Будь здоров!» у слабослышащих и позднооглохших младших школьников должны быть сформированы следующие компетенции:

- 1) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 2) развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях, о насущно необходимом жизнеобеспечении (умение адекватно оценивать свои силы);
- 3) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (представления об устройстве домашней и школьной жизни; умение включаться в разнообразные повседневные школьные дела; владение достаточным запасом фраз и определений для включения в повседневные школьные и бытовые дела; умение адекватно оценивать свои речевые возможности и ограничения при участии в общей коллективной деятельности и др);
- 4) владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, т. е. самой формой поведения, его социальным рисунком (умение решать актуальные житейские задачи, используя коммуникацию как средство достижения цели (вербальную, невербальную); умение начать и поддержать разговор, задать вопрос, выразить свои намерения, просьбу, пожелание, опасения, завершить разговор; умение корректно выразить отказ и недовольство, благодарность, сочувствие; поддерживать продуктивное взаимодействие в процессе коммуникации, проявляя гибкость в вариативности

высказываний; умение обратиться к учителю при затруднениях в учебном процессе, сформулировать запрос о специальной помощи; владение простыми навыками поведения в споре со сверстниками; умение корректно выразить отказ и недовольство, благодарность, сочувствие и др.);

5) способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации (расширение и накопление знакомых и разнообразно освоенных мест за пределами дома и школы; умение устанавливать взаимосвязь порядка природного и уклада собственной жизни в семье и в школе; владение достаточным запасом фраз и определений для передачи личных впечатлений, их взаимосвязи с явлениями окружающего мира, впечатлений, наблюдений, действий, коммуникации и взаимодействия с другими людьми в пределах расширяющегося личного пространства и др.);

б) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей (знание правил поведения в разных социальных ситуациях с людьми разного статуса (с близкими в семье, учителями и учениками в школе; незнакомыми людьми в транспорте и т.д.); иметь достаточный запас фраз и определений для взаимодействия в разных социальных ситуациях и с людьми разного социального статуса; адекватно применять те речевые средства, которые соответствуют коммуникативной ситуации и др.);

7) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

8) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

*Метапредметные результаты* освоения адаптированной основной образовательной программы начального общего образования включают:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления;

2) освоение способов решения проблем репродуктивного и продуктивного характера и с элементами творчества;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование элементарных знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) использование речевых средств и некоторых средств информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) формирование умений работы с учебной книгой для решения коммуникативных и познавательных задач в соответствии с возрастными и психологическими особенностями обучающихся;
- 9) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 10) овладение навыками смыслового чтения текстов доступных по содержанию и объему художественных текстов и научно-популярных статей в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 11) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам на наглядном материале, основе практической деятельности и доступном вербальном материале; установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям на уровне, соответствующем индивидуальным возможностям;
- 12) готовность слушать собеседника и вступать в диалог и поддерживать его; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 13) умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного

предмета;

15) овладение некоторыми базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Программа «Будь здоров!» содержит в себе элементы содержания разделов АООП НОО обучающихся с ОВЗ (слабослышащих и позднооглохших) «Обществознание и естествознание» и «Физическая культура», органично сочетающихся и взаимно дополняющих друг друга.

**Обществознание и естествознание. Окружающий мир (Человек, природа, общество):**

- 1) овладение представлением об окружающем мире; осознание целостности окружающего мира, освоение основ экологической грамотности, элементарных правил нравственного поведения в мире природы и людей;
- 2) установление природоведческих обобщений, простейшей систематизации и классификации изучаемых объектов; установление и выявление причинно-следственные связи в окружающем мире;
- 3) накопление специальных природоведческих терминов, слов и словосочетаний, обозначающих объекты и явления природы, выражающие временные и пространственные отношения и включение их в самостоятельную разговорную речь (диалогическую и монологическую);
- 4) овладение первоначальными представлениями о социальной жизни: профессиональных и социальных ролях людей;
- 5) формирование представлений об обязанностях и правах самого ребёнка, его роли ученика и члена своей семьи, растущего гражданина своего государства, труженика;
- б) осознание целостности окружающего мира, освоение основ экологической грамотности, элементарных правил нравственного поведения в мире природы и людей, норм здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде;
- 7) освоение доступных способов изучения природы и общества (наблюдение, запись, измерение, опыт, сравнение, классификация и др., с получением информации из семейных архивов, от окружающих людей, в открытом информационном пространстве);

**Физическая культура:**

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
- 2) овладение умениями правильно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные

мероприятия и т.д.)

- 3) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;
- 4) формирование умения следить за осанкой и регулировать её в учебной деятельности, ходьбе, беге;
- 5) владение навыками самоконтроля при выполнении физических упражнений; знание и соблюдение правил техники безопасности при выполнении физических упражнений;
- 6) выражение эмоциональной отзывчивости на удовлетворение двигательной активности; проявление интереса к занятиям физической культурой и интерес к спорту;
- 7) контролирование своего самочувствия во время выполнения физических упражнений (рассказ о самоощущениях, измерение частоты сердечных сокращений);
- 8) понимание инструкции в ходе участия в играх и при выполнении физических упражнений; рассказывание о правилах организации игр и овладение в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями доступными видами физкультурно-спортивной деятельности.

В процессе освоения программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни у учащихся должны быть сформированы следующие УУД:

- навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;
- установление причинно-следственных связей;

#### ***Регулятивные***

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;
- умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;

#### ***Коммуникативные***

В процессе обучения дети учатся:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- ставить вопросы;

- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Распределение тем в пределах курса «Будь здоров»

Раздел курса	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	5 класс
«Вот мы и в школе»	2	2	2	2	2
«Дорожная безопасность»	5	5	5	5	5
«Питание»	3	3	3	3	4
«Здоровье»	13	13	11	13	12
«Психологическое здоровье»	3	3	3	3	3
«Пожарная безопасность»	5	6	4	4	4
«Личная безопасность»	2	2	6	4	4
Итого	33	34	34	34	34

### Ресурсное обеспечение:

Материально-техническое:

- учебный кабинет; парты, стулья;
- спортивный зал, спортивный инвентарь;
- интерактивная доска, проектор;
- принтер; сканер;
- музыкальный центр, микрофоны;
- звукоусиливающая аппаратура;
- использование сети Интернет;
- фотоаппарат, видеокамера;
- фонд школьной библиотеки;
- аудиотека, видеотека;
- наглядные демонстрационные пособия;

- измерительные приборы: весы, часы.

#### Кадровое:

- администрация;
- педагог начальных классов;
- педагог дополнительного образования;
- учитель физкультуры;
- медсестра;
- музыкальный работник.

#### Список литературы:

- Смоленцев И.Н. Безопасный переход. Пособие от ГИБДД Хабаровского края, 2013.
- Пожарная безопасность и предупреждение чрезвычайных ситуаций: Словарь терминов и определений. Бариев Э. Р., ред., 2004.
- Основы безопасности жизнедеятельности. Алексеенко В.А., Матасова И.Ю., 2001.

#### Интернет ресурсы:

- <http://www.propaganda-bdd.ru/> - печатная и электронная продукция по профилактике дорожной безопасности
- [schoolofcare.ru](http://schoolofcare.ru) – полезные советы о безопасной жизнедеятельности для детей, педагогов и родителей

**Календарно-тематическое планирование по программе формирования  
экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни  
«Будь здоров!»**

Занятия проводятся во второй половине дня.

Форма организации занятий отлична от урочной (экскурсии, с/р игры, проекты, уроки-исследования, уроки-практикумы)

**1 класс**

№ п/п	Тема	Дата проведения	Словарь	Количество часов				всего часов
				Теория	Практика	Экскурсии	Массовые мероприятия	
«Вот мы и в школе»								
1.	«Вот мы и в школе»		школа, школьник, класс, кабинет врача, столовая, спальня, библиотека, раздевалка, изолятор			+		1
2.	«Значение режима дня» (беседа – игра)		подъём, зарядка, завтрак, обед, ужин, урок, перемена, прогулка, сон		+			1
Раздел «Дорожная безопасность»								
3.	«Дорожные знаки»		пешеходный переход, остановка	+				1
4.	Экскурсия к пешеходному переходу		светофор, красный, зелёный, жёлтый, дорога, машина, тротуар,			+		1
5.	Практическое занятие «Как безопасно дойти до школы»		пешеход, дорога, транспорт, светофор, пешеходный переход, зебра, тротуар, автобус, трамвай, сзади, спереди		+			1
6-7.	КТД Макет «Город»		дорога, светофор, пешеходный переход, зебра, тротуар, транспорт				+	2

«Питание»								
8.	Овощи и фрукты – витаминные продукты (растения, корни растений, используемые в пищу)		овощи, фрукты, ягоды, салат, яблоко, лук, картофель, витамины	+				1
9.	Дидактическая игра «Витаминная тарелка на каждый день»		помидор, морковь, свекла, огурец, груша, яблоко, молоко, масло, яйцо		+			1
10.	Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»						+	1
«Здоровье»								
11.	Беседа «"Кто аккуратен, тот людям приятен"»		мыло, мыльница, расческа, полотенце, носовой платок, зубная щетка, вешало, щетка, губка для одежды, шампунь, душ	+				1
12.	Практическая игра «Уход за одеждой»		мыло, стиральный порошок, вешалка		+			1
13.	Чтение и обсуждение произведения В.Лившица «Неряха»		напрямик, волочит, клок				+	1
14.	Конкурс рисунков «Чистота – залог здоровья»						+	1
15.	Трудовой десант «самый чистый класс»		пыль, ведро, теплая (холодная, горячая) вода, веник, совок, мусор		+			1
16.	«Болезни грязных рук. О чем поведал микроскоп».		микробы		+			1
17.	Лекция врача «Меры профилактики кишечных заболеваний».		врач, лекарство, градусник, температура	+				1
18.	Чтение стихотворения С. Михалкова «Как у нашей Любы разболелись зубы»		стоматолог, кариес, молочные, стонет, полосканье				+	1
19.	Экскурсия в стоматологический кабинет		стоматолог, кариес			+		1
20.	Осанка – это красиво		осанка, позвоночник		+			1
21.	«Как сохранить зрение»		глаза, зрение	+				1
22.	Дидактическая игра «Что вредно для глаз».		компьютер, освещение, слева, соринка, бактерии		+			1

23.	«Как правильно питаться»		полезная, вредная, пища, витамины		+			1
Психологическое здоровье								
24.	«Мое настроение»- психологический тренинг.		веселый, грустный, печальный, радостный, злой		+			1
25.	Дидактическая игра "Какое настроение?"		радость, грусть, удивление, злость, испуг, страх		+			1
26.	Составление памятки «Правила хорошего настроения»		негативные эмоции, конфликт, юмор		+			1
Пожарная безопасность								
27.	«Если возник пожар»		пожар, дым, огонь, пламя		+			1
28.	«Оказание первой медицинской помощи при ожогах»		ожог, покраснение, отёчность, асептическая повязка		+			1
29.	«Вода в доме»		водопровод, труба		+			1
30.	«Если чувствуешь запах газа»		газ, газовая плита, 04		+			1
31.	Изучение плана эвакуации		выход, вперед		+			1
32.	Тренировочная эвакуация		эвакуация		+			1
Личная безопасность								
33.	«Солнечный удар».		солнце, головокружение		+			1
34.	Практическое занятие «Оказание первой медицинской помощи при солнечном ударе»		солнечный удар			+		1

Знает

- названия важнейших органов человека и их предназначение;
- имеет представление о строении и функции полости рта, зубов, о значимости питания для сохранения здоровья зубов, о причинах и стадиях развития кариеса;
- знает правила личной гигиены, специфической гигиены, гигиенические требования к постели и нательному белью;
- знает о вреде переедания;

- правила для поддержания правильной осанки;
- знает дорожные знаки
- знает правила безопасного обращения с бытовыми газовыми приборами, с огнем;
- знает особенности жизнеобеспечения дома (квартиры) и основные причины, которые могут привести к возникновению опасной ситуации;

#### Опыт и умения

- ежедневно соблюдает правила личной и общественной гигиены;
- правильно пережевывает и глотает пищу, определяет качество продуктов, основываясь на своих сенсорных ощущениях;
- может оказать доврачебную помощь при ожоге, солнечном ударе;
- знает номера телефонов служб экстренной помощи и умеет их вызывать
- правильно сидеть за партой, стоять;