

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
ИРКУТСКАЯ ОБЛАСТЬ  
МО «ЗАЛАРИНСКИЙ РАЙОН»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЛАДИМИРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете

Протокол № 7  
от «30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УР \_\_\_\_\_/Е.Г. Терлеева

Приказ № 45  
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ  
Владимирская СОШ

\_\_\_\_\_Л.А. Нестеренко  
Приказ № 19 от «30» августа  
2024 г.

**АДАптированная рабочая программа**

**внеурочной деятельности «По тропинкам здоровья»**

**для учащихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными  
нарушениями) 7 класса**

**с. Владимир, 2024**

## **I Пояснительная записка**

В процессе обучения и воспитания в соответствии с идеями здоровьесберегающих образовательных технологий ставится задача сформировать у школьников с ОВЗ необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Обучение школьников с ОВЗ бережному отношению к своему здоровью, начиная с 1 класса – актуальная задача современного образования. Предлагаемая программа «Уроки здоровья» нацелена на формирование у ребёнка с ОВЗ ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Программа «Уроки здоровья» должна стать «школой здорового образа жизни» учащихся с ОВЗ, где любая их деятельность будет носить оздоровительно – педагогическую направленность и способность воспитанию потребности к здоровому образу жизни, формирование навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления здоровья.

Программа «Уроки здоровья» рассчитана на учащихся 7 класс с ограниченными возможностями здоровья и предназначена для работы в системе специального (коррекционного) образования.

### ***Цели и задачи программы:***

- Формирование у школьников с ОВЗ мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, чувства ответственности за сохранение и укрепление здоровья.
- Развитие познавательной активности школьников с ОВЗ, творческих способностей, любознательности, расширение кругозора учащихся;

развитие умения сравнивать, анализировать жизненные ситуации;  
развитие умения проводить самостоятельные наблюдения.

- Воспитание у школьников с ОВЗ потребностей к здоровому образу жизни;
- При решении задач обучения, развития и воспитания, учащихся акцент делается на задаче развития: знания и умения являются не самоцелью, а средством развития интеллектуальной и эмоциональной сферы, творческих способностей учащихся, личности ребёнка.

### **Участники программы:**

В реализации программы участвуют обучающиеся 7 класса.

### **Сроки реализации программы:**

Программа рассчитана на 1 года обучения, 2 часа в неделю.

1 год обучения- 68 часа.

### **Формы и режим занятий.**

Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Занятия в классе.

- Игры.
- Викторины.
- Экскурсии в медкабинет.
- Беседы.
- Занятия с использованием ИКТ (презентации, видеочасти)
- Практическая работа.
- Тестирование.
- Конкурс рисунков.

### **Методы и приёмы работы.**

Эффективность занятий по программе в значительной степени будет зависеть от разнообразия средств и методов, которые использует педагог в своей работе. «Уроки здоровья» предусматривает следующие методы работы с детьми: занимательная беседа, рассказ, чтение, обсуждение детских книг по теме занятия, инсценирование ситуаций.

Чтобы изучение программы способствовало развитию учащихся с ОВЗ, на занятиях необходимо использовать логические приёмы мышления: сопоставление, сравнение, выявление различий и сходства в различных жизненных ситуациях, выявление причин и другие. Программа содержит познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей, сочетающийся с практическими заданиями (тренинги, валеологический самоанализ, оздоровительные минутки: упражнения для коррекции осанки, зрения, плоскостопия, дыхательные упражнения). Для активизации познавательной деятельности программой предусмотрено наполнить содержание занятий игровыми сюжетами.

Результативность работы по программе «Уроки здоровья» во многом зависит от степени подготовленности педагога, его эрудиции и профессионализма. Воспитатель должен найти нужный тон в общении с воспитанниками, избегать назидательности, создавать на занятиях обстановку непринуждённости и взаимопонимания.

## **II. Учебно-тематический план.**

№ п/п	Темы разделов.	Кол-во часов	Из них:
			Практические занятия
1	Человек и его здоровье.	14	6
2	Рациональная организация жизнедеятельности.	4	4
3	Гигиена.	12	12
4	Иммунитет.	20	2
5	Безопасность жизнедеятельности.	16	6
6	Занятие – обобщение: «Человек – творец своего здоровья!»	2	2
	<b>ВСЕГО</b>	<b>68</b>	<b>32</b>

## **III. Содержание программы.**

Содержание программы «Уроки здоровья» направлены на расширение представлений обучающихся о своём организме, культуре здоровья, иммунитете, правилах личной гигиены, организации рациональной

жизнедеятельности, вреде пагубных привычек и воспитание у учащихся бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

При реализации программы предполагается проведение развивающих и психологических игр. Предусмотрена работа по организации творческой деятельности с личным дневником здоровья, в котором учащийся делает записи и наблюдения, связанные с изменением в его физическом развитии (изменение роста, веса), размышлениями о своих привычках, желаниях, мечтах. Важно стремление детей быть здоровыми душой и телом, творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

### **Раздел 1. Человек и его здоровье (14).**

Сущность понятий “здоровье” и “болезнь”. Основные факторы, формирующие здоровье. Факторы риска болезней. Понятие “здоровый образ жизни”. Основные принципы здорового образа жизни. Валеологический самоанализ (анкетирование и тестирование по различным аспектам здоровья и здорового образа жизни). Каким ты хочешь быть в старости? (анализ образа жизни родителей и прогнозирование своего здоровья).

### **Раздел 2. Рациональная организация жизнедеятельности (4).**

Режим дня. Биоритмы в жизни человека. Организация учебного труда школьника. Работоспособность и утомление. Режим охраны зрения и слуха. Активный отдых. Занятия спортом и гиподинамия. Комплекс утренней гимнастики. Изучение своей осанки. Профилактика сколиоза и плоскостопия. Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки. Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Составление режима дня семиклассника.

### **Раздел 3. Гигиена (12).**

Уход за волосами, руками, ногами, зубами. За телом. Забота об организме человека. Физическое и душевное здоровье. Как устроена кожа человека? От чего защищает кожа? Травмы и заболевания кожи (ожоги, сыпь, воспаления, грибковые заболевания, чесотка и др.). Правила ухода за кожей. Гигиена волос

и ногтей. Почему выпадают волосы? Уход за полостью рта и зубами. Гигиена и заболевания десен и зубов. Взаимосвязь душевного здоровья и физического. Стрессы и их влияние на здоровье. Приемы расслабления и снятия нервного напряжения.

#### **Раздел 4. Иммуитет (20).**

Что такое иммуитет? Что ослабляет иммуитет и что его укрепляет? Значение прививок. Детские инфекции и их профилактика.

Движение – это жизнь. Значимость двигательной активности в формировании систем органов и развития выносливости, повышение работоспособности. Влияние различных видов спорта на здоровье человека.

Общие понятия о питании и пищеварительной системе человека. Питательные вещества. Витамины. Полезные и вредные продукты питания. Режим питания. Профилактика заболеваний пищеварительной системы. Рациональное и сбалансированное питание. Потребность в белках, жирах и углеводах. Вода, минеральные соли, макро– и микроэлементы. Их содержание в продуктах питания и влияние на сохранение здоровья. Как следует питаться. К чему приводит переедание и привычка есть много сладкого? Булимия и анорексия. Системы питания: вегетарианство, мясоедство и смешанный тип.

Витамины, их значение для здоровья человека. Болезни, вызванные недостатком витаминов и микроэлементов.

Закаливание и его значение в укреплении здоровья. Процесс закаливания, значение принципов постепенности и систематичности в закаливающих процедурах. Закаливающие факторы и результат их воздействия на организм и здоровье человека.

Традиции и история русской бани, ее польза для здоровья.

Очищение организма. Некоторые методики очищения организма: лечебное голодание, диета по столам.

#### **Раздел 5. Безопасность жизнедеятельности (16).**

Природа – источник здоровья и опасности для человека. Правила поведения в природной среде. Растения лекари и враги. Лекарственные

растения Ивановской области, правила сбора и применение. Ядовитые растения, грибы. Первая помощь при отравлении.

Профилактика вредных привычек. Привычки полезные и вредные. Что такое психоактивное вещество? Алкоголь и болезни. Вред и опасность курения. Наркотики сокращают жизнь. Тренинг: как сказать “нет”? Предупреждение токсикомании.

## **Раздел 6. Занятие – обобщение: «Человек – творец своего здоровья!»(2)**

Занятие – обобщение. Работа с дневником здоровья. Викторина.

#### IV Календарно-тематическое планирование.

№ занятия	Тема занятия	Содержание программы	Формы и методы работы	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
<b>I Человек и его здоровье.</b>				<b>14</b>		
1	Здоровье и болезнь.	Отличия здорового человека от больного. Взаимосвязь компонентов здоровья. Валеологический анализ и самоанализ. Критерии здорового человека (температура тела, давление, вес, острота зрения и др.)	Вводное занятие. Беседа. Презентация. Экскурсия в медкабинет. Игра-практикум «Что мы знаем про здоровье?»	4		
2						
3	Практическое занятие «Крепкий организм».	Валеологический анализ и самоанализ (самооценка состояния). Измерение давления, температуры, пульса с нагрузкой и без. Выяснение адаптационных способностей организма.	Практическая работа с тестированием.	2		
4	Я становлюсь старше. Валеологический самоанализ.	Возрастные изменения организма человека (количественные и качественные). Состояние скелета, мускулатуры, сосудов, внутренних органов.	Беседа. Просмотр видеофильма.	4		
5						
6	Семья и мое здоровье	Я наследник пап и мам. Что такое генетика? Факторы наследственности. Болезни, передающиеся по наследству, факторы риска. ЗОЖ.	Беседа. Презентация. Практическая работа. Конкурс рисунков.	4		
7						
<b>II Рациональная организация жизнедеятельности.</b>				<b>4</b>		



8	Я здоровье сберегу - сам себе я помогу!	Что такое режим дня, и почему его нужно соблюдать. К чему ведет нарушения режима сна и бодрствования и режима питания. Соблюдение режима охраны зрения и слуха.	Практическое занятие: составление режима дня семиклассника. Правила сохранения зрения и слуха.	2		
9	Хочу быть стройным и сильным.	Гиподинамия. Что это такое? Влияние утренней гимнастики и занятий спортом на состояние здоровья и внешность человека.	Практическое занятие: разучивание комплекса утренней гимнастики и упражнений для сохранения осанки.	2		
<b>III Основы гигиены</b>				<b>12</b>		
10	Дары природы. Своя кожа рубахи дороже.	Изучаем свою кожу. Кожа, ее строение и функции. Правила и средства ухода за кожей. Гигиена и заболевания кожи.	Практическая работа. Презентация.	2		
11	Небо украшают звезды, мужчин – борода, женщин – волосы.	Красивые волосы – показатель здоровья. Правила и средства ухода за волосами. Правила гигиены и заболевания волос.	Практическая работа. Презентация.	2		
12	Чтоб хозяйства не вести, ногти длинные расти.	Правила и средства ухода за руками и ногтями. Гигиена и заболевания ногтей.	Практическая работа.	2		
13	Здоровые зубы – залог здоровья нации.	Правила и средства ухода за полостью рта и зубами. Гигиена и заболевания десен и зубов.	Практическая работа «Ты умеешь чистить зубы?» Видеофрагмент.	2		

14	Есть режим для души, как есть режим для тела: надо уметь ему подчиниться.	Взаимосвязь душевного здоровья и физического. Стрессы и их влияние на здоровье. Релаксация, приемы расслабления. Влияние музыки, ароматерапии, свежего воздуха и отдыха.	Практическая работа: «Разучивание приемов расслабления, снятия напряжения» Игра.	4		
15						
<b>IV Иммунитет</b>				<b>20</b>		
16	Единственная красота, которую я знаю - это здоровье» Г. Гейне	Что такое иммунитет. Составляющие иммунитета. Зачем нужно делать прививки. Способы укрепления иммунитета.	Беседа. Презентация. Видеофрагмент.	2		
17	Движение – это жизнь. Бегом навстречу к здоровью.	Зависимость состояния здоровья от движения. Виды физических нагрузок и их влияние на здоровье. Как правильно поднимать тяжести. Когда «железо» повредит?» (о вреде избыточных физических нагрузок)	Беседа. Презентация. Видеофрагмент.	2		
18	Не для того я живу, чтобы есть, а ем для того, чтобы жить.	Основные правила питания. Режим приема пищи, сладко - не значит полезно. Профилактика булемии и анорексии.	Беседа. Практическая работа. Видеофрагменты.	2		
19	«В еде не будь до всякой пищи падох, знай точно время, место и порядок»	Вкусно и полезно. Белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы. Режим употребления пищи.	Беседа. Презентация.	2		
20	Знакомство с различными системами питания.	Вегетарианство, мясоедство. Смешанный тип питания. Питьевой режим.	Беседа. Презентация	2		

21	Вита-это жизнь!	Витамины, их значение для здоровья человека. Витамины группы В, витамин С, А,Е. Болезни, вызванные недостатком витаминов и микроэлементов.	Беседа. Видеофрагмент.	4		
22						
23	Если хочешь быть здоров - закаляйся.	Принципы закаливания организма. Кто такие «моржи».	Беседа. Видеофрагмент. Презентация.	2		
24	Баня парит – баня правит.	Традиции и история русской бани, ее польза для здоровья.	Презентация. Беседа. Игра.	2		
25	Болезни излечивает природа, а врач только помогает ей.	Очищение организма. Некоторые методики очищения организма. Лечебное голодание, диета по столам при различных заболеваниях.	Беседа. Презентация. Видеофрагмент.	2		
<b>V Безопасность жизнедеятельности</b>				<b>16</b>		
26	Растения- лекари.	Лекарственные растения Ивановской области. Правила сбора, область и способы применения. Сочетание и заваривание лекарственных трав. Травяные чаи. Принципы полоскания.	Беседа. Презентация. Практическая работа.	4		
27						
28	Растения-враги.	Ядовитые растения и грибы Ивановской области. Правила оказания первой помощи при отравлении.	Беседа. Презентация. Видеофрагмент. Игра.	2		
29	«Табак приносит вред телу, разрушает разум, оглуляет целые нации»	Курение и здоровье. Заболевания органов дыхания (воспаление легких, бронхит, рак легких). Профилактика курения. Из истории табака. Пассивное курение.	Беседа. Практическая работа. Конкурс. Видеофрагменты.	4		
30						

31	Опьянение - добровольное сумасшествие	Алкоголь и здоровье. Из истории пьянства. Заболевания, вызванные приемом алкоголя.	Беседа. Презентация. Видеофрагменты.	2		
32	Наркотики, как азартная игра: человек надеется на крупный выигрыш, а проигрывает целое состояние.	Наркомания, токсикомания, СПИД и их последствия для организма человека и общества.	Презентация. Видеофрагменты.	4		
33	человек надеется на крупный выигрыш, а проигрывает целое состояние.		Презентация. Конкурс рисунков «Скажи наркотикам нет!»			
<b>VI Занятие – обобщение: «Человек – творец своего здоровья! »</b>				<b>2</b>		
34	Человек – творец своего здоровья!	Итоговое занятие.	Беседа. Презентация. Участие в викторине.	2		

## **V Основные требования к знаниям и умениям учащихся.**

### **Учащиеся должны знать:**

- Отличия больного человека от здорового.
- Зачем измеряют вес, рост, температуру и давление.
- Что такое здоровье? Правила гигиены.
- Заболевания кожи, ногтей, волос, зубов.
- Особенности организма, связанные с ростом.
- Основы здорового образа жизни.
- Комплексы физических упражнений, упражнений для релаксации.
- Влияние вредных привычек на здоровье человека.
- О взаимосвязи физического и душевного здоровья человека.
- Основы психологии здоровья.
- Об иммунитете и правилах укрепления здоровья.
- О лекарственных растениях Ивановской области.
- Как влияет окружающая среда на здоровье человека.
- Способы защиты от негативного воздействия некоторых физических явлений на здоровье человека.
- О наследственной предрасположенности к заболеваниям.

### **Учащиеся должны уметь:**

- Оценивать физические возможности своего организма.
- Оценивать себя в сравнении с другими.
- Осуществлять самоконтроль физического развития и подготовленности. Соблюдать правила личной гигиены, режим дня, питания и отдыха.
- Давать объяснение негативным последствиям вредных привычек. Регулировать свои эмоции.
- Уметь различать ядовитые и неядовитые лекарственные растения. Справляться с конфликтами, связанными с особенностями подросткового возраста.

- Приспосабливаться к окружающей обстановке и регулировать в соответствии с ней свое поведение.
- Анализировать свое поведение в конкретных ситуациях. Проводить элементарный аутотренинг для снятия стресса и коррекции настроения.

## **VI. Список литературы.**

1. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. – М. 1979
2. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2004
3. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. – СПб. 1997
4. Лаптев А.П. Закаливайтесь на здоровье. – М.: Медицина. 1991
5. Михайлов Л.А., Копылов Н.Д., Михеева П.Г., Щеголев У.А., Слоломин В.П. Основы безопасности жизнедеятельности человека. – СПб.: Специальная Литература. 1998
6. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья: 1-4 класс. – М.: ВАКО. 2004
7. Панкратьева Н.В., Попов В.Ф., Шиленко Ю.В. Здоровье – социальная ценность. – М.: Мысль. 1989
8. Ротенберг Р. Расту здоровым: Детская энциклопедия здоровья. – М.: Физкультура и спорт. 1991
9. Сидоров А.П., Секреты здоровья. – М.: Физкультура и спорт. 1990
10. Скурихин И.М., Шатерников В.А. Как правильно питаться. – М.: ВО «Агропромиздат». 1984.
11. Презентации по темам.
12. Видеофрагменты. Мультфильмы «Ну погоди», Смешарики «Уроки здоровья».

### **Интернет-ресурсы:**

<https://pedsovet.su>

<https://infourok.ru>

<https://urok.1sept.ru>

<https://multiurok.ru>

<https://easyen.ru>