**Пояснительная записка.**

Рабочая программа составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МАОУ СОШ п. Шимск в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 2 с учетом рекомендаций ПМПК.

**Цели программы:**

1. Организация благоприятных условий для формирования здоровой и физически крепкой личности.

2. Воспитание у детей созидательного отношения к своему здоровью.

**Основными задачами** программы по внеурочной деятельности «Азбука здоровья» являются:

1. Создать правильные представления о здоровом образе жизни.  
2. Формировать у младших школьников ценностного отношения к здоровью.  
3.Сформировать представление о рациональной организации режима дня; научить ребенка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня.

4.Сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах.  
5. Вырабатывать отрицательное отношение к вредным привычкам.

Программа предусматривает проведение традиционных, обобщающих уроков, с применением такой формы работы, как фронтальная, групповая, индивидуальная. Ведущей формой работы учителя с обучающимися на уроке является фронтальная работа при осуществлении дифференцированного и индивидуального подхода.

При проведении уроков по внеурочной деятельности «Азбука здоровья» предполагается использование следующих **методов**: словесный (рассказ, объяснение, беседа), наглядный (применение пособий, схем, таблиц, рисунков, моделей, приборов, технических средств), практический (упражнения, практические работы).

Программа по внеурочной деятельности «Азбука здоровья» представлена следующими **разделами**: «Школа», «Уроки бережного отношения к своему организму», «Спорт – это жизнь», «Здоровое питание», «Моя безопасность».

Содержание этих разделов дает основные знания о гигиене и профилактике болезней; формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом, правильного питания, дружеское отношение друг другу, формированию правилам и норм поведения дома и в общественных местах; режима труда и отдыха; формируется негативное отношение к вредным привычкам.

Содержание программы по внеурочной деятельности «Азбука здоровья» раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

На изучение предмета «**Азбука здоровья**» отводится 1 час в неделю и 34 часов в год.

Срок реализации рабочей программы 1 учебный год.

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

**Предметные результаты:**

1. Обучающие воспитанники должны знать об общих и индивидуальных основах личной гигиены, элементарных нормах этикета.

2. Выполнять элементарные навыки самообслуживания и самообеспечения.

3. Соблюдать основные требования к режиму дня, внешнему виду, нормам этикета по подсказке взрослого.

4. Слышать и слушать окружающих, уметь взаимодействовать в различных видах деятельности.

**Личностные результаты**:

* осознание себя как ученика, одноклассника, друга;
* способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
* готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе;
* понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе

**Содержание** программы «**Азбука здоровья**»**.**

**1. «Я и мое здоровье» - 8 часов**.

Формирование у учащихся понятий о здоровом образе жизни; режиме дня; о пользе прогулки, ее роли в укреплении здоровья.

1. **«Личная гигиена» - 7 часов.**

Привитие учащимся навыков личной гигиены.

Формирование понятий о назначении санитарно – гигиенических предметов и средств, правилах их пользования.

1. **«Правила этикета» -** **5 часов**.

Формирование правил поведения в столовой, за столом. Формирование представлений об элементарных нормах этикета.

Привитие навыков этикета.

Формирование представлений о полезной пище.

1. **«Культура внешнего вида**» **- 6 часов**.

Привлечение внимания детей к внешнему виду.

Формирование навыков самообслуживания и самообеспечения. Формирование правильных представлений о назначении и бережном использование одежды и обуви.

1. **«Правила ЗОЖ»** - **8 часов.**

Формирование представлений об основных правилах здорового образа жизни; двигательной активности; о вопросах личной безопасности. Привлечение внимания детей к групповым подвижным играм.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** |  | **Количество часов** |
| 1 | **Я и мое здоровье** | 8 |
| 2 | **Личная гигиена** | 7 |
| 3 | **Правила этикета** | 5 |
| 4 | **Культура внешнего вид** | 6 |
| 5 | **Правила ЗОЖ** | 8 |

**Календарно - тематическое планирование** «Азбука здоровья»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **кол-во**  **часов** | **Дата** |  |
| 1 | «Здоровье – что это такое? | 1 |  | Просмотр мультфильма по теме |
| 2 | «Мой режим дня» | 1 |  | Урок-практикум |
| 3 | «Глаза устали. Как помочь глазам?» | 1 |  | Разучивание упражнений для снятия напряжения с глаз. |
| 4 | «У Мишки в гостях | 1 |  | Просмотр мультфильма (о пользе закаливания) |
| 5 | «Прогулка. Ее роль в укреплении здоровья». | 1 |  | Беседа с игровыми моментами |
| 6 | «День здоровья» | 1 |  | Урок- игра |
| 7 | Почему мы болеем? | 1 |  | Презентация |
| 8 | Если болен кто-то рядом. | 1 |  | Инструктаж. Практическая работа |
| 9 | Беседа о чистоте | 1 |  | Просмотр мультфильма «Федорино горе» |
| 10 | Кто опрятен – тот приятен | 1 |  |  |
| 11 | «Советы доктора Воды». | 1 |  | Просмотр мультфильма по теме. |
| 12 | Уход за руками. | 1 |  | Назначение мыла и щеток для мытья рук, полотенца для вытирания рук. |
| 13 | Гигиена полости рта. | 1 |  | Беседа, практическое занятие. |
| 14 | Гигиена тела. «Друзья: Вода и Мыло» | 1 |  | Просмотр мультфильма по теме. |
| 15 | Уход за волосами | 1 |  | Пользование индивидуальной расческой. |
| 16 | «Поведение во время еды». Правила приема пищи. | 1 |  | Просмотр мультфильма по теме. |
| 17 | «Моя любимая еда» | 1 |  | Практическое занятие. |
| 18 | Нехорошие слова | 1 |  | Презентация |
| 19 | Школа вежливости | 1 |  | Чтение художественной литературы |
| 20 | Спектакль «Капризка» С. Преображенский | 1 |  | Просмотр видео |
| 21 | «Обрати внимание» |  |  | Беседа с элементами игры (привлечение внимания детей к своему внешнему виду и окружающих. |
| 22 | Как одеваться в разное время года. | 1 |  | Практическое занятие |
| 23 | «Я умею одеваться» | 1 |  | Игра -соревнование |
| 24 | Одежда. Назначение и бережное использование». | 1 |  | Практическое занятие |
| 25 | «Обувь. Назначение и бережное использование». | 1 |  | Практическое занятие |
| 26 | Как одеваться: стильно, модно, удобно? | 1 |  | Презентация |
| 27 | Откуда берутся болезни» | 1 |  | Урок-игра |
| 28 | «Я не похож на других» | 1 |  | Ролевая игра |
| 29 | «Будь осторожен дома» | 1 |  | Просмотр мультфильма |
| 30 | Что для меня «хорошо», а что «плохо». | 1 |  | Урок – игра. |
| 31 | Вредной привычке – нет! | 1 |  | Презентация |
| 32 | Что такое здоровая пища и как ее приготовить? | 1 |  | Плакат |
| 33 | Вредная пища | 1 |  | Просмотр видео |
| 34 | «Профилактические беседы по охране жизни и здоровья во время летнего отдыха» | 1 |  | Беседа |
|  | **Итого:** | **34 часа** |  |  |