

ОБЛАСТНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТЁТКИНСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»

«Рассмотрено»

Руководитель МО
Е. Шару Шаруда Е. Н.
Протокол № 1
от «27» 08.2019 г.

«Согласовано»

Зам. директора по УР
О.В. Горбунова Горбунова О.В.

«Утверждаю»

Директор ОКОУ «Тёткинская
школа-интернат»
Н.Н. Бабкина Бабкина Н.Н./
Приказ № 33 от 29.08.2019г

Адаптированная рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Расти здоровым»
для 3 «Б» класса
на 2019– 2020 учебный год

Учитель Матяш Тамара Владимировна

Класс 3 «Б»

Всего часов в год 64

Всего часов в неделю 2

Срок реализации 1 год

пгт. Тёткино, 2019 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе: Приказа Минобрнауки РФ от 19 декабря 2014 года №1599 «Об утверждении ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Раздел «Основы здорового образа жизни» (15 часов)

Почему мы боеем. Простуды: причины (переохлаждение, слабый иммунитет, несоблюдение гигиенических норм...), профилактика (закаливание, оптимальная температура в помещении, достаточная двигательная активность, рациональное питание) и поведение при начинающейся простуде. Причины заболеваний. Инфекции. Малоподвижность. Стрессы. Неправильное питание. Неправильный режим. Вредные привычки. **Кто и как предохраняет нас от болезней.** Понятие об адаптации, здоровом образе жизни. *Практическая работа:* составление памятки «Как правильно готовить уроки». **Кто нас лечит.** Представление о том, какие болезни лечат педиатр, стоматолог, хирург, окулист, терапевт, отоларинголог. **Что нужно знать о лекарствах.** Для чего нужны лекарства, когда и как их принимать. Уход за домашней аптечкой. **Движение – жизнь.** *Практическая работа:* разучивание упражнений по профилактике нарушения осанки и плоскостопия.

Раздел «Физическое здоровье» (12 часов)

Уход за руками и ногами. Представление о том, как можно тренировать руки, ноги. Понятие о плоскостопии. Как беречь ноги. *Практическая работа:* пальчиковая гимнастика, массаж стоп. **Личная гигиена.** Правила ухода за ногтями и волосами. **Прививки от болезней.** Понятие инфекции, иммунитета. Распространенные инфекционные болезни и способы заражения ими. Прививка – способ защиты от инфекционной болезни. *Практическая работа:* точечный массаж по А. Уманской.

Раздел «Психическое (душевное) здоровье» (14 часов)

Чего не надо бояться. В чем причина страха. Чувство страха опасно для здоровья. *Практическая работа:* рисование страха. **Почему мы не слушаемся родителей.** Требования и советы родителей. Почему надо прислушиваться к советам родителей. Как доставить родителям радость? **Надо уметь сдерживать себя.** Понятие каприза. Можно ли обойтись без капризов. Как воспитывать в себе сдержанность. Всегда ли нужно себя сдерживать. **Что делать, если не хочется идти в школу.** С каким настроением собираешься в школу. Какие трудности испытываешь в школе. Школа – это не только праздник, это большой труд воли, ума, сердца.

«Нехорошие слова». Недобрые шутки. Какие слова необходимо включать в свою речь, а какие исключить. Искусство отказать.

Раздел «Основы безопасности» (14 часа)

Как уберечься от порезов, ушибов, переломов. Что нужно сделать, чтобы избежать травм. *Практическая работа:* оказание первой помощи при порезах, ушибах.

Как защититься от насекомых. Опасные укусы насекомых. Признаки аллергии. Если вас укусила пчела.

Как избежать отравлений. Признаки лекарственного отравления. Признаки пищевого отравления. Первая помощь при отравлении. *Практическая работа:* учимся измерять пульс.

Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. Правила поведения при попадании инородного тела в глаз, горло, ухо.

Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак, кошек. Признаки укуса змеи. Первая помощь при укусе змеи. Первая помощь при укусе собаки.

Раздел «Природа и мы» (9 часов)

Погода и здоровье человека. Единство человека и природы. Влияния погоды на здоровье человека. Сезонные требования к одежде и обуви. **Человек и его связь с природой.**

Влияние загрязнения природы на здоровье человека. Место человека в мире природы. Роль природы в обеспечении здоровья человека. Почему и как надо поддерживать чистоту природы. Значение зеленых насаждений в жизни человека. Поведение на природе.

К концу 3-го класса учащиеся должны знать:

причины простуды;
способы профилактики простудных заболеваний;
правила ухода за ногтями и волосами;
поведения при попадании инородного тела в глаз, горло, ухо;
признаки отравления, поведение при отравлении;
вести себя при укусах змеи и собаки,
требования к одежде и обуви;
поведения на природе;
выражения приветствия, прощания, благодарности.

правила
как
сезонные
правила
способы

Учащиеся должны иметь представление:

о причинах болезней, об инфекциях, об иммунитете, прививках;
о причинах плоскостопия и способах профилактики;
для чего нужны лекарства, когда и как их принимать;
о признаках укуса змеи;
как воспитывать в себе сдержанность;
какие слова необходимо использовать при общении;
о том, что человек часть природы и, охраняя природу, он охраняет своё здоровье;

Учащийся должен уметь:

выполнять под контролем учителя упражнений по профилактике нарушения осанки и плоскостопия; пальчиковую гимнастику, массаж стоп;
 выполнять гигиенические требования по уходу за кожей и волосами;
 выполнять для профилактики простуды точечный массаж по А. Уманской;
 оказывать посильную помощь товарищам при ушибах;
 соблюдать сезонные требования к одежде и обуви.

**Календарно-тематическое планирование
 по внеурочной деятельности «Расти здоровым»
 3 «Б» класс**

№ п/п	Содержание	Дата	
		По плану	Факт.
1	Вводный урок. Что такое ЗОЖ?	02.09	
2	Почему мы бодем. Прогулка на свежем воздухе	04.09	
3	Признаки болезни	09.09	
4	Встреча с фельдшером «Поговорим о здоровье» Прогулка на свежем воздухе	11.09	
5	Наше здоровье. Как сохранить здоровье?	16.09	
6	Кто и как предохраняет нас от болезней. Игры на свежем воздухе	18.09	
7	Как организм помогает себе сам? Иммуитет	23.09	
8	Кто нас лечит дома?	25.09	
9	Какие врачи нас лечат	30.09	
10	Что нужно знать о лекарствах? Прогулка на свежем воздухе	02.10	
11	Лекарственные травы. Подвижные игры на свежем воздухе	07.10	
12	Домашняя аптечка.	09.10	
13	Движение – жизнь	14.10	
14	Сколиоз. Чем он опасен?	16.10	
15	Секреты стройной осанки	21.10	
16	Уход за руками	23.10	
17	Уход за ногами	06.11	
18	Личная гигиена. Ногти и уход за ними	11.11	
19	Уход за волосами	13.11	
20	Игры с мячом	18.11	
21	Предметы личной гигиена	20.11	
22	Инфекционные болезни. Подвижные игры на свежем воздухе	25.11	
23	Прививки от болезней. Подвижные игры на свежем воздухе	27.11	
24	Сегодняшние заботы медицины. Подвижные игры на свежем воздухе	02.12	
25	Как закаляться. Обтирание и обливание	04.12	
26	Если хочешь быть здоров - закаляйся	09.12	
27	Игра «Шишки, желуди, орехи»	11.12	
28	Чего не надо бояться	16.12	
29	Практическая работа: рисование страха	18.12	
30	Почему мы не слушаем родителей	23.12	
31	Как доставить родителям радость? Игра «День и ночь»	25.12	
32	Надо уметь сдерживать себя	13.01	
33	Как воспитывать в себе сдержанность. Игра «День и ночь»	15.01	

34	Наше настроение	20.01	
35	Что делать, если не хочется идти в школу	22.01	
36	Поведение в школе	27.01	
37	Зачем надо соблюдать правила поведения в школе	29.01	
38	«Нехорошие слова». Недобрые шутки	03.02	
39	Режим дня. Что это такое? Прогулка на свежем воздухе	05.02	
40	Твой режим дня. Игра «Море волнуется - раз»	10.02	
41	Подвижные игры на свежем воздухе «Мои забавы»	12.02	
42	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов	17.02	
43	Первая помощь при растяжении связок и вывихе	19.02	
44	Первая помощь при переломах. Подвижные игры на свежем воздухе	26.02	
45	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос	02.03	
46	Как уберечься от поражения электрическим током	04.03	
47	Первая помощь при укусах животных. Прыжки через скакалку	11.03	
48	Первая помощь при ожогах и обморожении. Подвижные игры на свежем воздухе	16.03	
49	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе. Прыжки через скакалку	18.03	
50	Первая помощь при укусах насекомых	01.04	
51	Отравление лекарствами	06.04	
52	Пищевые отравления	08.04	
53	Отравление грибами	13.04	
54	Как правильно вести себя на воде	15.04	
55	Правила безопасности на воде	20.04	
56	Погода и здоровье человека	22.04	
57	Сезонные требования к одежде и обуви	27.04	
58	Игры на свежем воздухе	29.04	
59	Подвижные игры на свежем воздухе	06.05	
60	Человек и его связь с природой	13.05	
61	Лес – это здоровье	18.05	
62	Как правильно вести себя в лесу. Игра «День и ночь»	20.05	
63	Правила безопасности в лесу	25.05	
64	Обобщающий урок. Расти здоровым, воспитывай себя	27.05	