

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и молодежной политики Свердловской**  
**области**  
**Управление образования Администрации городского округа Сухой Лог**  
**МБОУ СОШ № 3**

Принято на педагогическом совете  
протокол № 1 от « 29 »августа 2024 г.

Утвержден  
Приказом директоа МБОУ СОШ №3  
№ 84/1-ОД от «29» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**Внеурочной деятельности**

**«Здоровый образ жизни»**  
для обучающихся 1 – 4 классов  
с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

**п. Алтынай 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Актуальность.** Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению обучающихся с интеллектуальными нарушениями – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью и безопасности. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей очень важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Существенным фактором снижения процента здоровых детей является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Программа ориентирована на детей с нарушениями интеллекта, у которых отсутствуют личные приоритеты здоровья, чаще всего присутствует отрицательный пример окружающих взрослых и детей в семьях. Поэтому решающая роль в формировании здорового образа жизни отводится школе.

**Практическая значимость.** В ходе реализации содержания программы, обучающиеся должны овладеть не только правилами безопасного поведения в различных ситуациях, но и путями и средствами укрепления здоровья: уметь оказывать первую медицинскую помощь, общаться со сверстниками и взрослыми, знать о значении природного окружения для здоровья человека.

Хотелось бы обратить внимание, что данная программа ориентирована на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающемуся воздействию, поэтому целесообразно обучать их здоровому образу жизни. Программа помогает создать поведенческую модель ребёнка с ОВЗ, который изучает своё здоровье, пытается сохранять его, социализируется в обществе и умеет заботиться о своей безопасности. Работа начинается с 1 класса и рассчитана на весь курс начальной школы.

Программа является авторской и разрабатывалась исходя из потребностей контингента обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

### **Цель:**

◆ формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

### **Задачи:**

- ◆ прививать учащимся знания, умения и навыки в области безопасности и здорового образа жизни;
- ◆ развивать у детей чувство ответственности за своё поведение и отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;
- ◆ формировать гигиенические навыки и умения;
- ◆ воспитывать чувство сопричастности к жизни общества и природы;

- ◆ знакомить с опасностями, угрожающими человеку в современной повседневной жизни;
- ◆ изучить основы медицинских знаний и правил оказания первой медицинской помощи.

### **Основные личностные результаты внеурочной деятельности:**

- ценностное отношение и любовь к близким;
- осознание себя как члена общества;
- эмоционально-ценностное отношение к окружающей среде, необходимости ее охраны;
- готовность следовать этическим нормам поведения в повседневной жизни;
- понимание красоты в искусстве, в окружающей действительности;
- потребности и начальные умения выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных видах практической, художественно-эстетической, спортивно-физкультурной деятельности;
- развитие представлений об окружающем мире в совокупности его природных и социальных компонентов;
- расширение круга общения, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- умение взаимодействовать с людьми, работать в коллективе;
- владение навыками коммуникации и социального взаимодействия;
- способность к организации своей жизни в соответствии с представлениями о здоровом образе жизни;
- способность ориентироваться в окружающем мире, выбирать цель.

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

#### *Первый уровень результатов*

приобретение социальных знаний о:

- ПДД,
- правилах личной гигиены,
- правилах безопасного поведения в лесу,
- правилах поведения за столом,
- правилах поведения в общественном транспорте,
- мерах предосторожности на водоёме,
- правилах пожарной безопасности,
- правилах безопасного обращения с приборами,
- поведении с незнакомыми людьми.

#### *Второй уровень результатов*

опыт переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества

- соблюдение здорового образа жизни,
- соблюдение правил поведения в природе,
- ориентирование в природе,
- умение вызывать экстренные службы.

*Третий уровень результатов*

получение опыта самостоятельного общественного действия:

- подкормка зимующих птиц,
- добрые дела для родных и сверстников,
- говорить правду,
- узнавание ядовитых растений.

## **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

1 класс

### **1. ПДД**

Наиболее безопасный путь в школу и домой. Правила поведения в общественном транспорте. Посадка и высадка пассажиров. Правила перехода через дорогу. Пешеходный переход. Движение пешеходов.

### **2. Безопасность дома**

Безопасное поведение дома. Возможные опасности и опасные ситуации, которые могут возникнуть дома. Их профилактика. Как вести себя, когда ты дома один. Не торопись быть взрослым. Значение огня в жизни человека. Понятие – пожар. Причины пожара. Опасные факторы пожара: дым, высокая температура, открытый огонь, обрушение. Детская шалость с огнем и ее последствия. Порядок действий при возникновении пожара. Правила и способы эвакуации. Порядок вызова пожарных, спасателей. Электричество как источники возможной опасности. Соблюдение мер безопасности при пользовании электрическими приборами в быту.

### **3. Взаимоотношения людей**

Спешите делать добро. Правда и ложь. Я дарю и принимаю подарки. Правила поведения за столом.

### **4. Поведение в природе**

В гостях у лешего – опасные животные и насекомые. Первая помощь при укусах. Безопасное поведение на реке зимой. Меры предосторожности при движении по льду водоемов. Если ты провалился под лед.

### **5. Основы здорового образа жизни**

Основные понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни». Режим дня школьника, необходимые условия, обеспечивающие сохранение и укрепление его здоровья. Основы личной гигиены. Умывание и купание. Как ухаживать за своим телом. Глаза – главные помощники человека. Зубы. Уход

за полостью рта. Правила чистки зубов. Уши. Как сохранить слух. Уход за ушами. Кожные покровы тела. Ногти. Органы дыхания. Что такое вредные привычки. Осанка. Поведение на переменах. Подвижные игры в зале. Зимние забавы детей. Подвижные игры на свежем воздухе.

2 класс

### 1. ПДД

Мы — пассажиры, обязанности пассажира. Безопасная поза при аварийной ситуации в транспорте. Безопасное поведение на улицах и дорогах. Где можно и где нельзя играть. Сигналы, подаваемые водителями транспортных средств. Дорожные знаки и их классификация.

### 2. *Безопасность дома*

Газ как источники возможной опасности. Соблюдение мер безопасности при пользовании газовыми приборами. Правила обеспечения сохранности личных вещей. Службы экстренной помощи: скорая, полиция, газовая, пожарная. Алгоритм вызова служб экстренной помощи.

### 3. *Взаимоотношения людей*

Что такое вежливость. Правила разговора по телефону. Что такое дружба.

### 4. *Поведение в природе*

Особенности состояния водоемов в летнее время года. Опасности водоемов. Чистый воздух, его значение для здоровья человека, причины загрязнения. Правильное поведение в опасных и природных ситуациях: гроза, метель, ураган, половодье.

### 5. *Основы здорового образа жизни*

Здоровье. Причины болезней. Отравление лекарствами. Пищевые отравления. Правильное питание - основа здорового образа жизни. Вредная пища, полезная пища. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек. Инфекционные болезни. Пути передачи инфекционных заболеваний. Профилактика инфекционных заболеваний. Алгоритм вызова скорой медицинской помощи. Зарядка и её значение. Как живёт организм человека. Из чего состоит тело. Подвижные игры в зале и на свежем воздухе. Зимние забавы детей.

3 класс

### 1. ПДД

Правила безопасного передвижения на велосипеде. Соблюдение ПДД велосипедистами

Улица полна неожиданностей. Состояние зимней дороги, тормозной путь автомобиля.

### 2. *Безопасность дома*

Пожар в общественных местах (школа, интернат, магазин), причина пожаров. Правила поведения при возникновении пожара в общественных

местах. Страх, навыки безопасного поведения. Возникновение пожара в общественном транспорте, правила поведения. Причины пожара в транспорте. Опасные факторы пожара: дым, высокая температура, открытый огонь, движение транспорта, столкновение. Порядок действий при возникновении пожара в общественном транспорте. Правила и способы эвакуации. Средства бытовой химии как источники опасности. «Опасная высота» — опасности, возникающие при нарушении правил поведения в жилище, на балконах и лестничных клетках.

### **3. *Взаимоотношения людей***

Настроение. Чувства и эмоции. Нехорошие слова. Я и мои поступки. Правила безопасного общения с незнакомыми людьми на улице, в подъезде дома, по телефону, в случае если незнакомый человек стучится или звонит в дверь.

### **4. *Поведение в природе***

Опасные животные и насекомые. Правила поведения при встрече с опасными животными и насекомыми, меры защиты от них. Ядовитые растения, грибы, ягоды, меры безопасности. Правила безопасного поведения в лесу.

### **5. *Основы здорового образа жизни***

Зарядка как фактор здоровья. Ожоги. Как уберечься от ожогов. Оказание медицинской помощи при ожогах. Вред курения. Движение – это жизнь. Закаливание. Проветривание помещений. Здоровый сон. Правила просмотра телевизора. Витамины. Польза бега и ходьбы. Подвижные игры в зале и на свежем воздухе. Эстафеты.

### **6. *Основы медицинских знаний***

Основные виды травм у детей младшего школьного возраста. Попадание инородных тел в глаз, ухо, нос, первая медицинская помощь. Влияние окружающей среды на здоровье человека.

4 класс

### **1. *ПДД***

Причины и возможные последствия ДТП. Сигналы светофора. Виды транспортных средств. Специальные транспортные средства.

### **2. *Безопасность дома***

Оповещение населения о чрезвычайных ситуациях. Сигнал «Внимание всем!». Что необходимо сделать по сигналу «Внимание всем!».

### **3. *Взаимоотношения людей***

Как себя вести. Драка. Драться или нет. Посильная помощь взрослым. Моя родословная.

### **4. *Поведение в природе***

Ориентирование на местности. Понятие ориентира. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, часам и местным предметам. Как вести

себя на реке зимой. Меры предосторожности при движении по льду водоемов. Если ты провалился под лед.

### **5. Основы здорового образа жизни**

Польза завтрака. Сохранение и укрепление здоровья. Компьютер. Польза и вред. Лекарственные растения. Виды спорта. Профилактика заболеваний. Как организм растёт. Подвижные игры в зале и на улице. Физминутки. Пальчиковая гимнастика. Игры с мячом. Опасность водоёмов в холодное время года.

### **6. Основы медицинских знаний**

Переломы, вывихи и растяжения связок. Первая медицинская помощь при кровотечениях. Правила обработки ран. перевязка ран. Первая медицинская помощь при отравлении газами. Причины отравлений газообразными веществами. Профилактика отравлений. Признаки отравления угарным газом. Первая помощь при отравлении угарным газом.

## **Тематическое планирование**

Темы	Количество часов по классам				Итого
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	
ПДД	3	4	4	3	14
Основы ЗОЖ	17	18	14	13	62
Поведение в природе	3	3	3	3	12
Безопасность дома	4	3	3	3	13
Взаимоотношения людей	4	4	5	4	17
Основы медицинских знаний			3	6	9
Коллаж	ЗОЖ	ПДД	Поведение в природе	ЗОЖ	4
Чему мы научились за год	1	1	1	1	4
Всего	33	34	34	34	<b>135</b>

## 1 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Безопасная дорога в школу	1	-
2	Поведение в транспорте	1	-
3	Правила перехода через дорогу	1	-
4	Здоровье. Здоровый образ жизни.	1	-
5	Чистота – залог здоровья	1	-
6	Глаза – наши помощники	1	-
7	Берегите зубы	1	-
8	Берегите уши	1	-
9	Уход за кожей и ногтями	1	-
10	Органы дыхания	1	-
11	Режим дня школьника	1	-
12	Полезные и вредные привычки	1	-
13	Я слежу за своей осанкой	1	-
14	Олимпийские игры	1	-
15	Весёлые старты	1	-
16	Безопасное поведение на водоёме в холодное время года	1	-
17	Осторожно, злая собака	1	-
18	Покормите птиц зимой	1	-
19	Пальчиковая гимнастика	1	-
20	Зимние забавы детей: катание с горки	1	-
21	Зимние забавы детей: снежная крепость	1	-
22	Зимние забавы детей: самый меткий стрелок	1	-
23	Что такое безопасность?	1	-
24	Как вести себя, когда ты дома один.	1	-
25	Чтобы огонь не причинил вреда	1	-
26	Чем опасен электрический ток	1	-
27	Спешите делать добро	1	-
28	Я стараюсь говорить правду	1	-
29	Как приятно дарить подарки	1	-
30	Правила поведения за столом	1	-
31	Коллаж «Мы за здоровый образ жизни»	1	-



32	Подвижные игры на свежем воздухе	1	-
33	Чему мы научились за год	1	-
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	

## 2 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Мы пассажиры	1	-
2	Где можно играть?	1	-
3	Сигналы светофора и подаваемые водителями транспортных средств	1	-
4	Дорожные знаки	1	-
5	Почему я заболел?	1	-
6	Отравление лекарствами	1	-
7	Пищевые отравления	1	-
8	Учись говорить «нет» вредным привычкам.	1	-
9	Вредная пища	1	-
10	Полезная пища	1	-
11	Инфекционные болезни	1	-
12	Когда и как вызывать скорую помощь	1	-
13	Как живёт наш организм	1	-
14	Значение зарядки	1	-
15	Профилактика плоскостопия	1	-
16	Подвижные игры в зале	1	-
17	Как научиться вежливости?	1	-
18	Разговор по телефону	1	-
19	Что такое дружба?	1	-
20	С кем я хочу дружить	1	-
21	Гимнастика для глаз	1	-
22	Зимние забавы детей: катание с горки	1	-
23	Зимние забавы детей: снежная крепость	1	-
24	Зимние забавы детей: самый меткий стрелок	1	-
25	Час загадок о здоровье и спорте	1	-
26	Правила обеспечения сохранности личных вещей	1	-
27	Правила безопасного обращения с газом	1	-

28	Службы экстренной помощи	1	-
29	Кто загрязняет природу	1	-
30	Если на улице гроза, метель, ураган, половодье	1	-
31	Правила безопасности на водоёме летом	1	-
32	Коллаж «Соблюдайте правила дорожного движения!»	1	-
33	Подвижные игры на свежем воздухе	1	-
34	Чему мы научились за год	1	-
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

### 3 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Правила для велосипедистов	1	-
2	Азбука безопасности на дороге	1	-
3	Опасности зимней дороги	1	-
4	Улица полна неожиданностей	1	-
5	Я делаю зарядку	1	-
6	Ожог. Как уберечься от ожогов.	1	-
7	Вред курения	1	-
8	Движение – это жизнь	1	-
9	Что такое закаливание?	1	-
10	Зачем проветривать помещение?	1	-
11	Здоровый сон	1	-
12	Ты и телевизор	1	-
13	Витамины рядом с нами	1	-
14	Бег и ходьба – два слагаемых здоровья	1	-
15	Подвижные игры в зале	1	-
16	Опасные предметы бытовой химии	1	-
17	Как действовать при возникновении пожара в общественных местах и в транспорте	1	-
18	Опасная высота	1	-
19	Зимние забавы детей:	1	-

	катание с горки		
20	Эстафеты с предметами	1	-
21	Моё настроение	1	-
22	Чувства и эмоции	1	-
23	Правила поведения с незнакомыми людьми	1	-
24	Добрые слова	1	-
25	Я и мои поступки	1	-
26	Основные виды травм у детей младших классов	1	-
27	Попадание инородных тел в организм	1	-
28	Влияние окружающей среды на здоровье человека	1	-
29	Опасные животные и насекомые	1	-
30	Ядовитые растения, грибы, ягоды	1	-
31	Правила поведения в лесу	1	-
32	Коллаж «Берегите нашу природу!»	1	-
33	Подвижные игры на свежем воздухе	1	-
34	Чему мы научились за год	1	-
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

#### 4 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Как рождаются опасные ситуации на дороге	1	-
2	Мы рисуем ПДД	1	-
3	Специальные транспортные средства	1	-
4	В гости к завтраку	1	-
5	Как сохранять и укреплять своё здоровье?	1	-
6	Компьютер. Польза и вред.	1	-
7	Зелёная аптека	1	-
8	Виды спорта	1	-
9	Учимся не болеть	1	-
10	Я расту	1	-
11	Опасные игрушки	1	-
12	Подвижные игры в зале	1	-
13	Час весёлых физминуток	1	-
14	Игры с мячом	1	-

15	Пальчиковая гимнастика	1	-
16	Переломы, вывихи, растяжения	1	-
17	Кровотечения. Первая помощь	1	-
18	Если у вас рана...	1	-
19	Дыхательная гимнастика	1	-
20	Приёмы самомассажа	1	-
21	Гимнастика для глаз	1	-
22	Отравление газами.	1	-
23	Сигнал «Внимание всем!»	1	-
24	Если ты оказался заложником.	1	-
25	Уроки хорошего поведения	1	-
26	Драться или не драться	1	-
27	Я помогаю взрослым	1	-
28	Моя родословная	1	-
29	Человек – часть природы	1	-
30	Чрезвычайные ситуации	1	-
31	Как ориентироваться в природе	1	-
32	Коллаж «Мы против вредных привычек»	1	-
33	Подвижные игры на свежем воздухе	1	-
34	Чему мы научились за год	1	-
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

1. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
2. Товпинец И.П. Уроки здоровья: книга для чтения в 3-4 классе. - Самара : Корпорация «Федоров» : Издательство «Учебная литература»;
3. Смирнова Т.В. Удивительные приключения Ани в стране Ознобышей: книга для чтения. - Самара : Корпорация «Федоров»: Издательство «Учебная литература», 2003 год.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Коляда Д. А., Коровина Т. Н., Савинова С. В. «Комплексная программа по сохранению и укреплению здоровья младших школьников». Волгоград: «Учитель», 2012 год;
2. Обухова Л. А., Лемяскина Н. А., Жиренко О. Е. «135 уроков здоровья, или Школа докторов природы». М.: ВАКО, 2014;
3. Программы внеурочной деятельности. Система Л. В. Занкова - Самара: Корпорация «Федоров» : Издательство «Учебная литература»;
4. Смирнова Т.В. Живые картинки. Природа и мы: книга для чтения. – Самара : Издательский дом «Федоров» : Издательство «Учебная литература»;

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 64075045638428745403327213019230093705736652795

Владелец Шевченко Мария Владимировна

Действителен с 05.05.2024 по 05.05.2025