Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья

«Заринская общеобразовательная школа-интернат»



**Рабочая программа**

**по внеурочному курсу социального направления**

**"Азбука здоровья"  
 для обучающихся ТМНР классов  
на 2024-2025 учебный год**

Разработала: Казанцева Н.Н. - воспитатель,

г. Заринск

2024

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Пояснительная записка | стр.3 |
| 2. | Общая характеристика учебного предмета | стр. 4 |
| 3. | Описание места учебного предмета в учебном плане | стр.4 |
| 4. | Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета, коррекционного курса | стр.5 |
| 5. | Содержание учебного предмета, коррекционного курса | стр.6-7 |
| 6. | Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся | стр.8-13 |
| 7. | Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности | стр.13 |
|  | Приложение 1. Календарно-тематическое планирование | стр.14-15 |
|  | Приложение 2. Лист корректировки программы | стр.16 |

**1.Пояснительная записка**

**1.1. Нормативно-правовое обеспечение рабочей программы:**

**Рабочая программа по курсу** внеурочной деятельности социального направления **"Азбука здоровья" разработана на основе следующих нормативных документов:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства образования и науки России от 19.12.2014 №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы

обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

- Постановление главного государственного врача РФ от 28.08.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.36.48-20» «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КГБОУ «Заринская общеобразовательная школа-интернат» (вариант 2).

-Учебный план КГБОУ «Заринская общеобразовательная школа – интернат» на 2024-2025 учебный год.

- Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год.

**1.2.Цели курса внеурочной деятельности "Азбука здоровья":**

Рабочая программа по внеурочной деятельности социального направления

**"Азбука здоровья**" составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе « Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»

**Цель:** формирование навыков соблюдения правил здорового безопасного образа жизни.

**Задачи:**

**-** формировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;

- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;

- использовать полученные знания в повседневной жизни;

Наряду с этими задачами на уроках решаются и специальные задачи, направленные на коррекцию умственной деятельности школьников.

**Основные направления коррекционной работы:**

1.Совершенствование работы артикуляционного аппарата, развитие речевого дыхания.

2.Развитие зрительного восприятия и узнавания;

3.Развитие пространственных представлений и ориентации;

4.Развитие основных мыслительных операций;

5.Развитие наглядно-образного и словесно-логического мышления;

6.Коррекция нарушений эмоционально-личностной сферы;

7.Обогащение словаря;

8.Коррекция индивидуальных пробелов в знаниях, умениях, навыках.

**2.Общая характеристика внеурочного курса**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению **"Азбука здоровья**" предназначена для обучающихся с ТМНР.

Забота о здоровье детей представляется весьма актуальной педагогической задачей. В связи с этим назрела необходимость создания программы по формированию здорового образа жизни «Азбука здоровья», поскольку именно в школе у детей закладываются и воспитываются основные навыки по формированию здорового образа жизни и управлению собственным здоровьем. Программа носит образовательно-воспитательный характер.

Все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

**Формы работы.**

Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).

Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.

Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Изучение программного материала начинается на доступном уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

- **Игры** – народные игры, игры на развитие психофизических процессов, подвижные игры, спортивные игры, пальчиковые игры.

- **Беседы** – о здоровом образе жизни, вредные и полезные привычки, гигиена, спортивная жизнь и т.д.

- **Просмотр тематических видеофильмов** – по теме программы.

- **Экскурсии** – прогулки в качестве оздоровления (изменения в природе), природа как источник здоровья, береги природу и т.д.

- **Дни здоровья, школьные мероприятия** – движение жизнь, хочу быть здоровым, пропаганда здорового образа жизни.

- **Конкурсы рисунков, плакатов, проекты.**

- **Музыкально – ритмические игры**, упражнения.

**- Упражнения на расслабление и отдых**. Эти упражнения способствуют развитию умений управлять своими эмоциями и действиями.

Большое место уделяется практическим занятиям. Предполагается широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.).

Реализация программы должна проходить в единстве урочной, внеурочной и внешкольной деятельности, в совместной педагогической работе общеобразовательной организации и семьи.

**3. Описание места курса "Азбука здоровья**" **во внеурочном плане**

Программа **"Азбука здоровья**" относится к социальному направлению спортивно оздоровительной деятельности и рассчитана на 1 учебный год для детей с ТМНР из расчета 1 час в неделю, всего – 34 часа в год. Продолжительность занятий 30 минут.

**Количество часов, предусмотренных учебным планом.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Учебный курс** | **Часов в неделю** | **I четверть** | **IIчетверть** | **IIIчетверть** | **IVчетверть** | **Часов в год** |
| **"Азбука здоровья**" | **1** | **8** | **8** | **10** | **8** | **34** |

**4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

**4.1. Личностными** результатами по внеурочному курсу социального направления

"Азбука здоровья" для обучающихся ТМНР является формирование следующих умений:

1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как "Я";

2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;

3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;

4) формирование уважительного отношения к окружающим;

5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;

8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

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

**4.2. Предметные результаты** освоения учебного предмета представлены двумя уровнями требований к усвоению содержания учебного материала:

**Минимальный уровень:**

- формирование первоначальных представлений о значении спортивных оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.

**Достаточный уровень**.

- овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

**4.3. Результаты по формированию базовых учебных действий**

**4.3.1. Личностные учебные действия** обеспечивают готовность обучающегося к принятию новой роли "ученика", понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации.

Осознание себя в роли обучающегося, заинтересованного посещением образовательной организации, обучением, занятиями, осознание себя в роли члена семьи, одноклассника, друга, способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей, положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию, целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей, самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе, готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

**4.3.2. Коммуникативные учебные действия** обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения.

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

- вступать в контакт и работать в коллективе ("учитель-ученик», «ученик-ученик", "ученик-класс", "учитель-класс");

- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

- обращаться за помощью и принимать помощь;

- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;

- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;

- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

**4.3.3. Регулятивные учебные действия** обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций.

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

- соблюдать правила внутреннего распорядка (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты);

- выполнять учебный план, посещать предусмотренные учебным планом учебные занятия, осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, данные педагогическими работниками в рамках образовательной программы;

- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия других обучающихся;

- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

**4.3.4.Познавательные учебные действия** представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления обучающихся.

Познавательные учебные действия включают следующие умения:

выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;

устанавливать видо-родовые отношения предметов;

делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;

пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;

наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;

работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

Умение использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности.

**5. Содержание внеурочного курса** «**Азбука здоровья»**

**5.1. Почему мы болеем (3ч).**

Причины болезни. (1 час)

Признаки болезни. (1 час)

Как здоровье**?** (1 час)

**5.2. Кто и как предохраняет нас от болезней (2ч).**

Как организм помогает себе сам. (1 час)

Здоровый образ жизни. (1 час)

**5.3. Кто нас лечит (1час).**

Какие врачи нас лечат. (1 час)

**5.4. Прививки от болезней (2час)**

Инфекционные болезни. (1 час)

Прививки от болезней. (1 час)

**5.5. Что нужно знать о лекарствах (2час).**

Какие лекарства мы выбираем. (1 час)

Домашняя аптечка. (1 час)

**5.6. Как избежать отравлений (2час**).

Отравление лекарствам. (1 час)

Пищевые отравления. (1 час)

**5.7. Безопасность при любой погоде (2час).**

Если солнечно и жарко. (1 час)

Если на улице дождь и гроза. (1 час)

**5.8. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте (2час).**

Опасность в нашем доме. (1 час)

Как вести себя на улице. (1 час)

**5.9. Правила безопасного поведения на воде (1ч).**

Вода – наш друг. (1 час)

**5.10.Правила общения с огнём(1час).**

Чтобы огонь не причинил вреда. (1 час)

**5.11.Как уберечься от поражения электрическим током (1час).**

Чем опасен электрический ток. (1 час)

**5.12. Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.(1ч)**

Травмы. (1 час)

**5.13. Как защититься от насекомых (1час).**

Укусы насекомых. (1 час)

**5.14. Предосторожности при обращении с животными (1час).**

Что мы знаем про кошек и собак. (1 час)

**5.15. Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом(2ч).**

Отравление ядовитыми веществами. (1 час)

Отравление угарным газом. (1 час)

**5.16. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и**

**обморожениях (2час.)**

Как помочь себе при тепловом ударе. (1 час)

Как уберечься от мороза. (1 час)

**5.17. Первая помощь при травмах (3час).**

Растяжение связок и вывих костей. (1 час)

Переломы. (1 час)

Если ты ушибся и порезался. (1 час)

**5.18. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос (1час).**

Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее. (1 час)

**5.19. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек .(1час).**

**5.20. Сегодняшние заботы медицины(3ч).**

Расти здоровым. (1 час)

Воспитай себя. (1 час)

Я выбираю движение. (1 час)

**6.Тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов | Кол-во часов |
| 1. | Почему мы болеем | 3 |
| *2.* | *Кто и как предохраняет нас от болезней* | *2* |
| 3. | Кто нас лечит. | 1 |
| 4. | Прививки от болезней. | 2 |
| 5. | Что нужно знать о лекарствах. | 2 |
| 6. | Как избежать отравлений. | 2 |
| 7. | Безопасность при любой погоде. | 2 |
| 8. | Правила безопасного поведения в доме, на улице, в  транспорте. | 2 |
| 9. | Правила безопасного поведения на воде. | 1 |
| 10. | Правила обращения с огнём. | 1 |
| 11. | Как уберечься от поражения электрическим током. | 1 |
| 12. | Как уберечься от порезов, ушибов, переломов. | 1 |
| 13. | Как защититься от насекомых. | 1 |
| 14. | Предосторожности при обращении с животными. | 1 |
| 15. | Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей,  парами, газом. | 2 |
| 16. | Первая помощь при перегревании и тепловом ударе,  при ожогах и обморожении. | 2 |
| 17. | Первая помощь при травмах. | 3 |
| 18. | Первая помощь при попадании инородных тел в глаз,  ухо, нос. | 1 |
| 19. | Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и  кошек. | 1 |
| 20. | Сегодняшние заботы медицины. | 3 |
| **Итого** | |  |
|  | | **34** |

**6. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №пп/п | Наименование разделов, тем | | Кол-во часов | | Основные виды деятельности обучающихся | | Примечание | | |
|  | **Раздел 1 «Почему мы болеем» (3 часа)** | | | | | | | | |
| 1.1. | Разные причины  болезней. | | 1 | | | Повторение девиза  «Уроки здоровья тетушки Совы».  Оздоровительная минутка.  Повторение мудрых слов. |  | | |
| 1.2. | Признаки некоторых  болезней | | 1 | | | Чтение стихотворения С.  Михалкова «Грипп».  Оздоровительная минутка.  Практическая работа по  составлению правил «Как  помочь больному?» |  | | |
| 1.3. | Как ваше здоровье? | | 1 | | | Игра- соревнование «Кто  больше знает?». Тест «Твоё  здоровье»,  Оздоровительная минутка.  Практическая работа  «Помоги себе сам». |  | | |
|  | **Раздел 2 «Кто и как предохраняет нас от болезней.» (2 часа)** | | | | | | | | |
| 2.1. | Организм сам себе  помощник. | |  | | | Повторение причин  болезни. Рассказ «Режим дня».  Оздоровительная минутка.  Просмотр мультфильма. |  | | |
| 2.2. | Здоровый образ жизни. | | 1 | | | Встреча с докторами  Здоровья. Повторение  правил. Анализ ситуации.  Игра «Вставь словечко».  Оздоровительная минутка.  Мудрые слова доктора  Свежий Воздух. |  | | |
|  | **Раздел 3 «.Кто нас лечит»(1час)** | | | | | | | | |
| 3.1. | Какие врачи нас  лечат. | 1 | | | | Повторение составляющих здорового образа жизни. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. | |  | |
| **Раздел 4 «Прививки от болезней» (2 часа)** | | | | | | | | | |
| 4.1. | Инфекции и болезни | | 1 | | | Беседа.  Оздоровительная минутка. Анализ ситуации  в стихотворении С.Михалкова «Поднялась температура…»  Словарная работа. |  | | |
| 4.2. | Прививки от болезней. | | 1 | | | Анализ ситуации в стихотворении С.Михалкова «Прививка».  Оздоровительная минутка.  Игра «Полезно – вредно». |  | | |
|  | **Раздел 5 «Что нужно знать о лекарствах» (2 часа)** | | | | | | | | |
| 5.1. | Как выбрать лекарства. | | 1 | | | Игра «Кто больше знает?» Беседа «Из чего получают лекарства». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова |  | | |
| 5.2. | Домашняя аптечка. | | 1 | | | Игра «Светофор здоровья». Анализ ситуации. Работа над стихотворением С. Михалкова «Для больного человека…» Аптека дома. Оздоровительная минутка. Это полезно знать! |  | | |
| **Раздел 6** «**Как избежать отравлений » (2 часа)** | | | | | | | | | |
| 6.1. | Лекарственные отравления | | 1 | | | Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Признаки лекарственного отравления. Практическая работа «Помоги себе сам!» |  | | |
| 6.2. | Пищевые отравления | | 1 | | | Повторение признаков лекарственного отравления. Оздоровительная минутка. Признаки пищевого отравления. Составление памятки "Первая помощь при отравлениях". |  | | |
|  | **Раздел 7 «Безопасность при любой погоде» (2 часа)** | | | | | | | | |
| 7.1. | Солнце – наш друг? | | 1 | | | Повторение правил поведения при пищевом отравлении. Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Забыла Таня про обед…» Оздоровительная минутка. Признаки солнечного ожога. Практическая работа «Помоги себе сам!» |  | | |
| 7.2. | На улице дождь и гроза. | | 1 | | | Повторение правил. Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения при грозе. Оздоровительная минутка. Практическая работа «Помоги себе сам!» |  | | |
|  | **Раздел 8 «Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте»**  **(2 часа)** | | | | | | | | |
| 8.1. | Опасности в нашем доме. | | 1 | | | Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Мама приходит с работы…» Правила безопасного поведения в доме.  Оздоровительная минутка.  Игра «Светофор здоровья». |  | |  |
| 8.2. | Правила поведения на улице. | | 1 | | | Правило перехода улицы в местах, где нет светофора.  Игра «Светофор здоровья».Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Заучивание слов. Правила безопасности поведения в транспорте. |  | |  |
|  | **Раздел 9 «Правила безопасного поведения на воде» (1 час)** | | | | | | | | |
| 9.1. | Вода – наш друг. | | 1 | | | Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде. Обсуждения стихотворения И. Емельянова. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Когда опасность рядом. |  | | |
|  | **Раздел 10 «Правила обращения с огнём» (1 час)** | | | | | | | | |
| 10.1 | Чтобы огонь не причинил вреда. | | 1 | | | Повторение правил поведения на воде. Беседа «Чем опасен огонь?» Игра «Светофор здоровья». Обсуждение ситуаций. Оздоровительная минутка. Правила поведения при пожаре в доме. Практическая работа «План эвакуации при пожаре». |  | | |
|  | **Раздел 11 «Как уберечься от поражения электрическим током» (1 час)** | | | | | | | | |
| 11.1 | Чем опасен электрический ток. | | 1 | | | Повторение правил поведения при пожаре в доме. Рассказ. Словарная работа. Первая помощь пострадавшему. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». |  | | |
|  | **Раздел 12 «Как уберечься от порезов, ушибов, переломов» (1 час)** | | | | | | | | |
| 12.1 | Травмы. | | 1 | | | Виды травм. Оказание  первой помощи при  порезах, ушибах,  переломах (практическая  работа в парах).  Оздоровительная минутка. |  | | |
|  | **Раздел 13 «Как защититься от насекомых» (1час)** | | | | | | | | |
| 13.1 | Укусы насекомых | | 1 | | | Беседа по теме. Анализ  ситуации в стихотворении  С. Михалкова «Вдруг  какой – то страшный  зверь…» Признаки аллергии. Практическая работа «Помоги себе сам».  Оздоровительная минутка.  Словарная работа. |  | | |
|  | **Раздел 14 «Предосторожности при обращении с животным» (1час)** | | | | | | | | |
| 14.1 | Про собак и кошек. | | 1 | | | Беседа о домашних животных. Обсуждение стихотворения. Правила обращения с животными. Оздоровительная минутка. Составление правил. Это интересно! |  | | |
|  | **Раздел 15 «Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом» (2 часа)** | | | | | | | | |
| 15.1 | Отравление ядовитыми вещества ми. | | 1 | | | Виды отравлений. Рассказ. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья» Признаки отравления ядовитыми веществами. Словарная работа. Первая помощь при отравлениях |  | | |
| 15.2 | Отравление угарным газом. | | 1 | | | Беседа по теме. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Признаки отравления угарным газом. Помоги себе сам (составление правил). Игра «Вставь пропущенные слова». |  | | |
|  | **Раздел 16 «Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении» (2 часа)** | | | | | | | | |
| 16.1 | Помочь себе при тепловом ударе. | | 1 | | | Признаки теплового удара. Оздоровительная минутка.  Практическая работа «Помоги себе сам!»  Игра «Светофор здоровья». |  | | |
| 16.2 | Как уберечься от мороза. | | 1 | | | Работа с отрывком из сказки С. Михалкова «Мороз и морозец». Признаки обморожения. Оздоровительная минутка. Составление правил. Игра «Полезно – вредно». |  | | |
|  | **Раздел 17 «Первая помощь при травмах» (3часа)** | | | | | | | | |
| 17.1 | Растяжения и вывихи | | 1 | | | Повторение, «Какие бывают травмы». Рассказ. Признаки растяжения связок и вывиха костей. Оздоровительная минутка. |  | | |
| 17.1 | Переломы. | | 1 | | | Виды переломов. Знакомство с правилами. Оздоровительная минутка. |  | | |
| 17.2 | Если ты ушибся или порезался. | | 1 | | | Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Таня пальчик наколола…» Оздоровительная минутка. Практическая работа «Помоги себе сам!» Словарная работа. |  | | |
|  | **Раздел 18 «Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос» (1час)** | | | | | | | | |
| 18.1 | Если в глаз, ухо, нос или горло попало инородное тело. | | **1** | | | Беседа по теме. Если соринка попала в глаз. Оздоровительная минутка. Когда крошка попала в горло. Если что-то попало в ухо. Отгадывание кроссворда «Органы». | |  | |
|  | **Раздел 19 «Первая помощь при укусах насекомых, змей» (1час)** | | | | | | | | |
| 19.1 | Если укусила змея. | | **1** | | | : Это интересно! Признаки укусы змеи. Оздоровительная минутка. Первая помощь при укусе змеи. Просмотр видео фильма. | |  | |
|  | **Раздел 20 «Сегодняшние заботы медицины» (3часа)** | | | | | | | | |
| 20.1 | Я здоровье берегу. | | **1** | | | Беседа о неизлечимых болезнях века. Оздоровительная минутка. Решение задач. | |  | |
| 20.2 | Здоровый образ жизни. | | **1** | | | Беседа по теме. Ситуации «Оцени себя сам». Оздоровительная минутка. | |  | |
| 20.3 | Я выбираю движение. | | **1** | | | Развлечение «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!» | |  | |
|  | **Итого** | | | **34** | |  |  | | |

**7.Описаниеучебно-методического, материально-технического обеспечения образовательной деятельности**

**7.1.Учебно-методическое обеспечение**

1.Баранцев С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М. .Просвещение, 1988

2. Безруких М. М. , Филиппова Т.А, Макеева А.Г Разговор о правильном питании

3. Методическое пособие.- М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004. – 80 с.

4.Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренко. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы. – М., ВАКО, 2007

5. Усачёв А.А. Березин А.И Основы безопасности жизнедеятельности. М., АСТ – ЛТД ИПС, 1997

**7.2. Материально-технические оснащение учебного процесса**

Для достижения поставленной цели и задач необходимо специальное оборудование: 1.Спортивный инвентарь.

2.Туристическое оборудование.

3.Комплект таблиц для начальной школы: «Основы безопасности и жизнедеятельности».

4.«Безопасное поведение школьника».

5.«Правила личной гигиены».

6. «Дневник твоего здоровья».

7. Компьютер с принтером.

8. проектор.

9.альбом, пластилин, краски, и т.д.

**Приложение 1.**

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Количество часов** | **Дата проведения** | | |
| **план** | **факт** | |
|  | **Раздел 1 «Почему мы болеем» (3 часа)** | | |  | |
| 1 | Разные причины болезней. | 1 |  |  | |
| 2 | Признаки некоторых болезней | 1 |  |  | |
| 3 | Как ваше здоровье? | 1 |  |  | |
|  | **Раздел 2 «Кто и как предохраняет нас от болезней» (2 часа)** | | | | |
| 4 | Организм сам себе помощник. |  |  |  | |
| 5 | Здоровый образ жизни. | 1 |  |  | |
|  | **Раздел 3 «.Кто нас лечит»(1час)** | | | | |
| 6 | Какие врачи нас лечат. | 1 | . |  | |
| **Раздел 4 «Прививки от болезней» (2 часа)** | | | | | |
| 7 | Инфекции и болезни | 1 |  |  | |
| 8 | Прививки от болезней. | 1 |  |  | |
|  | **Раздел 5 «Что нужно знать о лекарствах» (2 часа)** | | | | |
| 9 | Как выбрать лекарства. | 1 |  |  | |
| 10 | Домашняя аптечка. | 1 |  |  | |
| **Раздел 6** «**Как избежать отравлений » (2 часа)** | | | | | |
| 11 | Лекарственные отравления | 1 |  |  | |
| 12 | Пищевые отравления | 1 |  |  | |
|  | **Раздел 7 «Безопасность при любой погоде» (2 часа)** | | | | |
| 13 | Солнце – наш друг? | 1 |  |  | |
| 14 | На улице дождь и гроза. | 1 |  |  | |
|  | **Раздел 8 «Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте»**  **(2 часа)** | | | | |
| 15 | Опасности в нашем доме. | 1 |  |  |  |
| 16 | Правила поведения на улице. | 1 |  |  |  |
|  | **Раздел 9 «Правила безопасного поведения на воде» (1 час)** | | | | |
| 17 | Вода – наш друг. | 1 | . |  | |
|  | **Раздел 10 «Правила обращения с огнём» (1 час)** | | | | |
| 18 | Чтобы огонь не причинил вреда. | 1 |  |  | |
|  | **Раздел 11 «Как уберечься от поражения электрическим током» (1 час)** | | | | |
| 19 | Чем опасен электрический ток. | 1 |  |  | |
|  | **Раздел 12 «Как уберечься от порезов, ушибов, переломов» (1 час)** | | | | |
| 20 | Травмы. | 1 |  |  | |
|  | **Раздел 13 «Как защититься от насекомых» (1час)** | | | | |
| 21 | Укусы насекомых | 1 |  |  | |
|  | **Раздел 14 «Предосторожности при обращении с животным» (1час)** | | | | |
| 22 | Про собак и кошек. | 1 |  |  | |
|  | **Раздел 15 «Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом» (2 часа)** | | | | |
| 23 | Отравление ядовитыми вещества ми. | 1 |  |  | |
| 23 | Отравление угарным газом. | 1 |  |  | |
|  | **Раздел 16 «Первая помощьпри перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении» (2 часа)** | | | | |
| 24 | Помочь себе при тепловом ударе. | 1 |  |  | |
| 25 | Как уберечься от мороза. | 1 |  |  | |
|  | **Раздел 17 «Первая помощь при травмах» (3часа)** | | | | |
| 26 | Растяжения и вывихи | 1 |  |  | |
| 27 | Переломы. | 1 |  |  | |
| 29 | Если ты ушибся или порезался. | 1 |  |  | |
|  | **Раздел 18 «Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос» (1час)** | | | | |
| 30 | Если в глаз, ухо, нос или горло попало инородное тело. | **1** |  |  | |
|  | **Раздел 19 «Перваяпомощь при укусах насекомых, змей» (1час)** | | | | |
| 31 | Если укусила змея. | **1** |  |  | |
|  | **Раздел 20 «Сегодняшние заботы медицины» (3часа)** | | | | |
| 32 | Я здоровье берегу. | **1** |  |  | |
| 33 | Здоровый образ жизни. | **1** |  |  | |
| 34 | Я выбираю движение. | **1** |  |  | |
|  | **Итого** | **34** |  |  | |

**Приложение 2.**

**Лист корректировки по внеурочному курсу социального направления**

**"Азбука здоровья" ТМНР 2024-2025 учебный год**

**Воспитатель: Казанцева Н.Н.**

**Причина корректировки: больничный лист, карантин (№ приказа) и т.д.**

**Способы корректировки: объединение тем, близких по содержанию; резервные часы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Раздел** | **Планируемое количество часов** | **Фактическое количество часов** | **Способ корректировки** | **Согласовано** |
|  |  |  |  |  |  |

.