

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ШКОЛА №25 ПЕТРОГРАДСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

«Принята»
на Педагогическом совете
ГБОУ школы № 25
от «28» августа 2024г.
Протокол № 5



«Утверждена»
Директор ГБОУ школы № 25
А.Б. Петрова
от «28» сентября 2024г.
Приказ № 705-1

**АДАптированная дополнительная
общеразвивающая программа
«УЧУСЬ ЗДОРОВЬЮ»**

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 72 ЧАСА

ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ: 7-17 ЛЕТ

Разработчик:

Зиновьева

Наталья Анатольевна

педагог дополнительного образования

**Санкт-Петербург
2024**

Пояснительная записка.

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «Учусь здоровью» (далее АДОП «Учусь здоровью») разработана согласно нормативно-правовым документам федерального и регионального уровней, Уставу и локальным актам образовательной организации.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Адресат программы: Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) без различия пола в возрасте 7-17 лет.

Ограничениями при приёме могут быть только медицинские показатели.

Степень сформированности интересов и мотивации к данной предметной области – не требуется.

Наличие базовых знаний – не требуется.

Наличие специальных способностей - не требуется.

Наличие определенной практической подготовки по направлению программы – не требуется.

Физическое здоровье детей – отсутствие противопоказаний.

Актуальность реализации:

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа (далее АДОП) «Учусь здоровью!» разработана для учащихся с ограниченными возможностями здоровья, а именно, для учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Одной из главных особенностей учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) является нарушение их связи с окружающим миром, бедности контактов со сверстниками и взрослыми, в ограничении общения с природой, недоступности ряда культурных ценностей и т.д. Основным направлением работы с такими учащимися должна стать практическая подготовка их к жизни. Поэтому содержание образования строится с учетом следующих принципов: жизненной значимости и практической необходимости, т.е. направлено на формирование жизненных компетенций, тех знаний, умений и навыков, которые будут необходимы ребенку в повседневной жизни.

Актуальность программы «Учусь здоровью!» определена ее содержанием, которое соответствует задачам формирования жизненно значимых умений и навыков в области гигиены и здоровья, обогащению представлений учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) о своем здоровье, его сохранению и укреплению, профилактике болезней и т.д. Также программа направлена на:

- формирование базовых основ образованности учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в области гигиены и здорового образа жизни;
- решение задач формирования общей культуры учащегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), расширение его знаний о мире и о себе;
- удовлетворение познавательного интереса и расширение информированности учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в области гигиены и здорового образа жизни;
- оптимальное развитие личности учащегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на основе педагогической поддержки индивидуальности учащегося (способностей, интересов, склонностей) в условиях специально организованной образовательной деятельности;
- накопление учащимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) социального опыта и обогащение навыками общения и совместной деятельностью.

Таким образом, актуальность программы определяется ее социальной направленностью, а именно: приобретением учащимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) жизненно важных знаний, умений и навыков в области охраны своего здоровья, гигиены, профилактики заболеваний, правил здорового образа жизни.

Уровень освоения: общекультурный.

Объём и срок освоения: – программа рассчитана на 36 недель обучения по 2 часа в неделю. Общее количество учебных часов, запланированных 1 год обучения, составляет 72 часа.

Цель: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья учащихся, а также формирование жизненно важных умений и навыков, необходимых для успешной социализации и адаптации к жизни в обществе учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Воспитательные:

- воспитывать социально приемлемые навыки поведения в обществе;
- воспитывать нравственные качества личности (бережное отношение к себе и близким, к своему здоровью);
- воспитывать умение работать в парах, в команде;
- воспитывать любознательность, интерес к своему здоровью, к его бережному отношению.

Развивающие:

- развивать личностные качества учащихся, эмоционально-волевую сферу (навыки самоконтроля, умения выражать свои чувства, желания, усидчивость, выдержку);
- развивать связную устную речь, расширять и уточнять словарный запас учащихся через знакомство с темами «Здоровье», «Гигиена», «Человек», «Здоровое питание» и др.;
- развивать высшие психические функции учащихся путем использования специальных дидактических средств, коррекционной направленности занятия;
- развивать мелкую моторику рук через выполнения заданий, связанных с использованием сыпучих материалов, работой с карандашами, пластилином, тестом, конструированием и т.д.

Обучающие:

- формировать у учащихся представления о своем здоровье, здоровом образе жизни.
- знакомить учащихся с правилами здорового образа жизни, безопасного поведения;
- расширять и уточнять знания учащихся о строении тела человека, возрастных изменениях;
- расширить и уточнить знания учащихся об эмоциональной сфере человека, видах эмоций, способах контролирования своих эмоций.
- расширять знания учащихся о личной гигиене, болезнях, способах профилактики болезней.
- учить применять в практической деятельности и в повседневной жизни полученные знания, умения и навыки.

Планируемые результаты освоения программы обучающимися:

– **Личностные:**

- Сформирована устойчивая потребность в соблюдении правил личной гигиены, правил здорового образа жизни, профилактике болезней;
- Воспитаны положительные нравственные качества личности, такие как бережное отношение к себе и близким, аккуратность, опрятность;
- Воспитан познавательный интерес к организму человека;

- Воспитано уважение к нормам социальной жизни, связанных с вопросами здорового образа жизни.

Предметные:

- Умеют применять средства личной гигиены;
- Приобретут элементарные практические навыки выражать свои чувства и мысли;
- Имеют элементарные представления о функции органов человека;
- Стремятся соблюдать элементарные законы здорового образа жизни;
- Приобретут элементарные практические навыки безопасного поведения.

Оценочные материалы.

Форма проведения промежуточной аттестации определяется индивидуально для каждого ребёнка (результаты заносятся педагогом в Таблицу фиксации достижений обучающегося Приложение 1):

1. Учёт текущих достижений (участие в 2-3 конкурсах, выставках, выступлениях на мероприятиях различного уровня, творческие работы)
2. Моделирование ситуации.
3. Тест (для учащихся с лёгкой умственной отсталостью).

Для определения результативности освоения дополнительной общеразвивающей программы «Учусь здоровью» проводится тестирование учащихся (для детей с легкой умственной отсталостью, входящий контроль на втором занятии (Приложение 2) и итоговый контроль на последнем занятии). По результатам тестирования педагогом заполняется сводная таблица (Приложение 3).

Форма проведения аттестации определяется индивидуально для каждого ребёнка.

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы.

Язык реализации: русский.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации: заключается в том, что в ней предусматривается ознакомление и овладение детьми с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) начальными навыками охраны здоровья.

Условия набора и формирования групп: до 10 человек. Численность детей в группе зависит от степени выраженности, имеющих у них нарушений.

Формы организации и проведения занятий:

- Фронтальная;
- Групповая;
- Индивидуальная;
- 1 занятие совместной деятельности обучающихся и родителей (не более 5 родителей на одном занятии).

Материально-техническое оснащение:

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения
<i>Технические средства обучения</i>	

1.	Телевизор с usb разъемом
2	Ноутбук
3	Сенсорная тропа для ног
4	Сканер
5	Видеокамера/фотоаппарат
6	Принтер
Учебно-практическое оборудование	
1	Стулья офисные
2	Стол офисный
3	Мягкие пуфы
4	Аптечка медицинская
5	Шведские стенки
6	Гимнастические скамейки
7	Фитболы, физиороллы, различные мячи
8	Набор бочче
9	Степплатформы
10	<ul style="list-style-type: none"> • модель «Скелет человека», • фонендоскоп, • аппарат для измерения АД, • анатомически точная модель «Гид по человеческой анатомии», • макет кишечника, • наглядное пособие «Мышцы человека», • игровой набор «Мистер зубастик», • макет «Челюсть человека», • набор зубных щёток, • настольная игра «Кто быстрее?» • игровой набор «Аппарат с напитками», • муляжи овощей и фруктов, • модель «Сердце человека», • куклы мальчик и девочка, • набор одежды и памперсов для младенца, • кукла-манекен (для создания причёсок), • детская ванночка, • набор полотенец, • набор мочалок, • плакат «Говорящая анатомия» (электронный), • плакат «Распорядок дня», • плакат «Правила личной гигиены», • плакат «Калории», • плакат «Закаливание – путь к здоровью!», • серия плакатов «Правила чистки зубов», • серия плакатов «Оказание первой помощи», • массажёры различного назначения, • туалетные принадлежности (мыло, шампуни, крема и т.д.), • расчески.

Кадровое обеспечение: педагог, реализующий АДОП должен иметь высшее профессиональное или среднее профессиональное образование, соответствующее направлению АДОП.

Учебный план

№ раздела	Наименование разделов	всего	В том числе		Форма контроля
			теория	практика	
1	Анонс программы «Учусь здоровью!»	2	0	2	Педагогическое наблюдение.
2	«Секреты здоровья»	15	8	7	Педагогическое наблюдение, беседа, устный опрос на знание ЗОЖ.
3	«Наше тело»	17	10	7	Устный опрос на определение знаний о функциях органов человека. Вводный контроль на знание здоровьесберегающего поведения. Педагогическое наблюдение для определения уровня личностного развития.
4	Формирование гигиенических навыков и правила ухода за собой.	21	10	11	Педагогическое наблюдение для определения предметных умений учащихся, беседа, устный опрос. Анализ приобретённых знаний.
5	Мир чувств и эмоций	12	6	6	Педагогическое наблюдение, беседа. Анализ приобретённых знаний.
6	Безопасное поведение	3	2	1	Педагогическое наблюдение для определения предметных умений учащихся, беседа, устный опрос. Анализ приобретённых знаний

7	Контрольные и итоговые занятия	2	0	2	Педагогическое наблюдение для определения предметных умений учащихся, беседа, устный опрос. Театрализованное представление, пропагандирующее ЗОЖ.
Итого		72	36	36	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

реализации адаптированной дополнительной общеразвивающей программы

«Учись здоровью»

на 2024-2025 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество во учебных недель	Количество во учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2024-2025	03.09.2024	26.05.2025	36	2	72	2 раза в неделю по 2 академических часа (академ. час = 40 мин.)

Приложение 2.

Входящий контроль Тест для обучающихся (с легкой умственной отсталостью) «Как я отношусь к своему здоровью».

Ответь «ДА» если это высказывание о тебе.

1. Я встаю и ложусь спать в одно и тоже время
2. Я ем три раза в день и больше
3. Я считаю, что гулять необходимо каждый день в любую погоду, и старюсь так поступать
4. Я мою руки перед едой
5. Я чищу зубы каждый день
6. Я каждый день ем овощи и фрукты
7. Я делаю зарядку по утрам
8. Я знаю, где правильно переходить проезжую часть дороги
9. Я считаю, что заботиться о своём здоровье необходимо

Ключ: ответ «ДА» - 1балл, ответ «НЕТ» - 0 баллов.

7-9 баллов – ты ведешь здоровый образ жизни.

4-6 баллов – ты стараешься, но не всегда получается.

0-3 баллов – ты не обращаешь внимания на свое здоровье.

