

Рецензия
на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу
курса внеурочной деятельности
«Лаборатория здоровья»,
разработанную воспитателем ГБОУ школа-интернат №7 ст-цы Казанская
Пучкиной Натальей Петровной

Рецензируемый материал представляет собой программу дополнительного образования, составленную в соответствии с основными требованиями федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Срок реализации: 5 лет (170 часов, 1 раз в неделю).

Программа носит целостный характер, выделены структурные части, согласованы цели, задачи и способы их достижения. Рецензируемый материал разработан методически грамотно. Организация образовательной деятельности с учащимися строится на использовании современных образовательных технологий.

Рецензируемая работа показывает высокий уровень владения автором проблематикой избранной темы. Предложенный материал достоверен, а сделанные выводы обоснованы и полноценны. Педагог наглядно демонстрирует опыт своей работы в выбранном направлении, используя различные формы деятельности и разнообразные средства обучения.

Программа разработана с целью воспитания сознательного отношения к своему здоровью как ценности человеческой жизни.

Актуальность программы заключается в том, что она решает проблемы сохранения и укрепления здоровья среди обучающихся.

Содержание учебных занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей, организацию досуга и обеспечение мотивации быть здоровым, счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Предлагаемая программа является интегративной, объединяющей знания, входящие в предметные области: «Язык и речевая практика», «Мир природы и человека», «Изобразительное искусство», «Музыка», «Ручной труд», «Ритмика», «Физическая культура».

Рецензируемая программа обладает практической значимостью, интересна по содержанию и может быть рекомендована педагогам для использования при организации внеурочной деятельности.

Рецензент:

кандидат педагогических наук,
доцент кафедры педагогики и технологии
дошкольного и начального образования
ФГБОУ ВО «Армавирский
государственный педагогический университет»
Дата 23.01.2024г.



Трубушина Г.А.
Пучкина Т.И.
Светлицкая

Краснодарский край Кавказский район станица Казанская
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Краснодарского края специальная
(коррекционная) школа – интернат № 7 ст-цы Казанской

УТВЕРЖДЕНО

решение педагогического совета протокол № 1
от 08 августа 2023 года

Председатель педагогического совета

Директор

Д. Н. Агафонов



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Лаборатория здоровья»

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 5 лет (170 часов)

Вид программы: модифицированная

Автор: *Пучкина Наталья Петровна*

воспитатель

1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе нормативных документов:

1. Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
3. Приказ Минпросвещения РФ от 24 ноября 2022г. № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)".
4. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Постановление главного государственного врача РФ от 28.01.2021г № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
6. Письмо МОН и МП Краснодарского края от 28.04.2016г. №47-7098/16-11 «О направлении методических рекомендаций по составлению рабочих программ учебных предметов, курсов».
7. Адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)) ГБОУ школа-интернат 7 ст-цы Казанской.

Внеурочная деятельность курса «Лаборатория здоровья» направлена на увеличение пространства, в котором обучающиеся могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества. Программа внеурочной деятельности «Лаборатория здоровья» носит образовательно-воспитательный характер.

Цели рабочей программы курса внеурочной деятельности:

- воспитание сознательного отношения к своему здоровью как ценности человеческой жизни;
- развитие речевой и мыслительной деятельности, развитие коммуникативных навыков, таких как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Данные цели обуславливают решение следующих задач:

- формирование представлений о факторах, влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах;

рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; - овладение основными компонентами культуры здоровья и здорового образа жизни;

- формирование навыков конструктивного общения; потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья,
- формирование знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, необходимых в повседневной жизни.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности «Лаборатория здоровья».

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга. Обеспечение мотивации быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни. Основные виды деятельности учащихся:

- навыки дискуссионного общения;
- игра.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

2. Планируемые результаты освоения внеурочной образовательной программы

2.1. Личностные результаты:

- ✓ осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- ✓ воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- ✓ сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- ✓ овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- ✓ овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- ✓ владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- ✓ способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- ✓ принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление

- социально значимых мотивов учебной деятельности;
- ✓ сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
 - ✓ способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
 - ✓ воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
 - ✓ развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
 - ✓ сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
 - ✓ проявление готовности к самостоятельной жизни.

2.2. Предметные результаты:

1. Здоровое питание.

Обучающийся научится:

- способам сохранения и укрепления здоровья;
- основам рационального питания;

Обучающийся должен знать:

- основы рационального питания;
- способы сохранения и укрепления здоровья.

2. Бережем здоровье.

Обучающийся научится:

- заботиться о своем здоровье;
- сохранять зрение;
- как защититься от простуды и гриппа.

Обучающийся должен знать:

- правила здорового образа жизни;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- как сохранить и укрепить свое здоровье.

3. Личная гигиена

Обучающийся научится:

- правилам соблюдения личной гигиены;
- гигиене нательного белья, одежды и обуви.

Обучающийся должен знать:

- основные вопросы личной гигиены.

4. Спорт любить – здоровым быть!

Обучающийся научится:

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и

улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- правилам оказания первой помощи;
- заботиться о своем здоровье.

Обучающийся должен знать:

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков.

Виды деятельности обучающихся, направленные на достижение результатов Викторины, беседы, творческие конкурсы, ролевые игры, спортивные и подвижные игры, соревнования.

3. Содержание учебного предмета

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Лаборатория здоровья» состоит из 4 разделов:

Раздел 1. Здоровое питание.

Зачем мы едим. Режим питания. Питание - источник энергии. Вредные продукты.

Правила питания и влияние на здоровье человека. Вред быстрого питания. Продукты разные нужны, блюда разные важны. Здоровое питание – отличное настроение.

Раздел 2. Бережем здоровье.

Что должно быть в домашней аптечке? «Мы за здоровый образ жизни». Как защититься от простуды и гриппа. Как сохранить и укрепить зрение». Что мы знаем о курении. Алкоголь – это ошибка. Скажи наркотикам - нет!

Раздел 3. Личная гигиена.

Я и мой внешний вид. Гигиена тела. Правила ухода за ушами. Учимся ухаживать за волосами. Гигиена полости рта. Гигиена нательного белья, одежды и обуви. Гигиена питания. Гигиена опорно – двигательного аппарата. Гигиена сна.

Раздел 4. Спорт любить – здоровым быть!

Значение спорта в нашей жизни. Как и чем играли в старину. «Горелки», «Лапта»,

«Городки» - русские народные игры. Мой веселый, звонкий мяч. «Рыбаки и рыбки». Баскетбольное кольцо. Правила игры в баскетбол. Футбольное поле. Правила игры в футбол. Волейбол. Правила игры в волейбол. Эстафета «Лаборатория здоровья».

Воспитывающий и развивающий потенциал внеурочной образовательной программы

- представления о здоровом образе жизни;
- опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с целью пропаганды здорового образа жизни;
- уважительное отношение к оздоровительным мероприятиям;
- умения видеть результаты здорового тела;
- умения видеть красоту в поведении людей, которые занимаются физкультурой и спортом;
- знания правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого.

- знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде;
- способность эмоционально реагировать на вредные привычки в детском обществе и обществе в целом, анализировать свои поступки и поступки других людей;
- расширение круга общения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками в области здорового образа жизни;
- формирование коммуникативной, этической, социальной компетентности школьников.

Межпредметные связи внеурочной образовательной программы

Предлагаемая программа является интегративной, объединяющей знания, входящие в предметные области: «Язык и речевая практика», «Мир природы и человека», «Изобразительное искусство», «Музыка», «Ручной труд», «Ритмика», «Физическая культура».

4. Тематическое планирование

№ п/п	Название тематического раздела	Кол-во часов
1	Здоровое питание.	9
2.	Бережем здоровье.	9
3.	Личная гигиена.	10
4.	Спорт любить – здоровым быть!	6
Итого:		34

Основное содержание программы внеурочной деятельности

Содержание	Формы организации	Характеристика основных видов деятельности ученика
Здоровое питание		
Зачем мы едим. Режим питания. Питание - источник энергии. Вредные продукты. Правила питания и влияние на здоровье	Фронтальный опрос. Текущий опрос. Экскурсия.	Знакомство с правилами здорового питания, понятием режим

человека. Вред быстрого питания. Продукты разные нужны, блюда разные важны. Здоровое питание – отличное настроение. Что должно быть в домашней аптечке?	Беседа, устное выполнение упражнений. Образовательное путешествие	питания. Влияние вредных продуктов на здоровье человека
Бережем здоровье.		
Мы за здоровый образ жизни Как защититься от простуды и гриппа Как сохранить и укрепить зрение Что мы знаем о курении Алкоголь – это ошибка Скажи наркотикам - нет! Я и мой внешний вид. Гигиена тела. Правила ухода за ушами.	Образовательное путешествие. Беседа, устное выполнение упражнений.	Прослушивание рассказа учителя о пагубности вредных привычек. Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр учебно-познавательных фильмов
Личная гигиена.		
Учимся ухаживать за волосами Гигиена полости рта Гигиена нательного белья, одежды и обуви Гигиена питания Гигиена опорно – двигательного аппарата Значение спорта в нашей жизни Как и чем играли в старину Здоровье и спорт Скелет – наша опора Как закаляться. Обтирание и обливание	Прослушивание рассказа учителя о необходимости соблюдения правил личной гигиены . Прослушивание и анализ выступлений своих товарищей. Наблюдение за демонстрациями учителя. Просмотр тематических фильмов	Фронтальный опрос. Индивидуальная проверка. Беседа.
Спорт любить – здоровым быть!		
Спорт в нашей жизни Виды спорта Польза от занятий спортом Упражнения для осанки, зрения, дыхательные упражнения Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и физические качества. Повторение изученного материала. Обобщающий урок.	Беседа. Тестирование. Беседа с элементами дискуссии. Презентации. Ситуативный практикум. Сообщения обучающихся. Игровая программа.	Выполнение упражнений практического задания. Прослушивание рассказа учителя о пользе занятий спортом и влиянии физических упражнений на развитие подростков.

5. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

1.Методическая литература:

- 1.Евдокимова Т.А., Клубкова Е.Ю., Дидур М.Д. Футбол-гимнастика в оздоровлении организма. Методическое руководство для специалистов ЛФК и фитнес-центров. СПб, 2000.
- 2.Ермакова И.А. Психологические игры и упражнения. СПб: КОРОНА-принт, 2006.
- 3.Ермакова И.А. Развивающие игры и упражнения. СПб: КОРОНА-принт, 2006.
- 4.Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2000.
- 5.Иванов М.С. Лечебная физкультура при заболеваниях в детском возрасте. М., 1975.
- 6.Красикова И.С. Плоскостопие у детей. Профилактика и лечение. Корона принт, СПб, 2003.
- 7.Лаптев А.К. Тайна пирамиды здоровья. СПб: РЕТРОС, 1998.
- 8.Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. М.: Сов.Спорт, 2002.
- 9.Обухова Л.А, Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 1999.
- 10.Онучин Н.А. Дыхательная гимнастика для детей. М., СПб: АСТ, Сова, 2005.
- 11.Останко Л.В. Сто веселых упражнений для детей. СПб: Корона принт, 2005.

2.Компьютерные и информационно-коммуникативные средства обучения: Презентации и видео сюжеты по темам.

3.Технические средства обучения:
Ноутбук.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Институт развития образования» Краснодарского края
(ГБОУ ИРО Краснодарского края)

УДОСТОВЕРЕНИЕ
О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

231500015617

Регистрационный номер № 2461/23

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Пучкина Наталья Петровна

с « 07 » февраля 2023 г. по « 17 » февраля 2023 г.
прошел(а) повышение квалификации в

ГБОУ ИРО Краснодарского края

по теме: «Особенности преподавания учебных предметов и
осуществления коррекционной работы в условиях реализации

ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью»

в объеме: 72 часа
(количество часов)

За время обучения сдал(а) зачеты и экзамены по основным дисциплинам
программы:

Наименование	Объем	Оценка
Основы законодательства РФ в области образования детей с ОВЗ	8 часов	зачтено
Коррекционная педагогика и специальная психология	8 часов	зачтено
Информационные и коммуникационные технологии (ИКТ) в образовательной деятельности	8 часов	зачтено
Преподавание учебных предметов и осуществления коррекционной работы в начальных классах в условиях реализации ФГОС УО	48 часов	зачтено

Прошел(а) стажировку в (на)

(наименование предмета,

организации, учреждения)

Итоговая работа на тему:



Ректор Т.А. Гайдук

Секретарь Д.Х. Волянюк

17 февраля 2023 г.
Дата выдачи

Город Краснодар

УДОСТОВЕРЕНИЕ
О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ
231201660383

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Пучкина Наталья Петровна

с «17» июня 2024 г. по «29» июня 2024 г.

прошел(а) повышение квалификации в Частном образовательном

учреждении организации дополнительного профессионального образования
(наименование образовательного учреждения (подразделения) дополнительного профессионального образования)

«Научно-методический центр современного образования»

по теме: Современные подходы к реализации ФГОС ОУО в условиях
специальных (коррекционных) общеобразовательных
учреждений (Особенности организации
обучения предметной области «Человек и общество»
в условиях реализации ФГОС ОУО)

в объеме 72 часа
(количество часов)

За время обучения сдач(а) зачеты и экзамены по основным модулям
программы.

Наименование модуля	Кол-во часов	Оценка
Основы законодательства РФ в области образования с учетом требований ФГОС	8 часов	Зачтено
Специальная педагогика	8 часов	Зачтено
Специальная психология	8 часов	Зачтено
Информационные и коммуникационные технологии (ИКТ) в образовательном процессе	12 часов	Зачтено
Клинико-психологические основы дефектологии	8 часов	Зачтено
Методические и дидактические принципы обучения, воспитания и коррекции нарушений	28 часов	Зачтено
Особенности организации обучения предметной области «Человек и общество» в условиях реализации ФГОС ОУО		

Рабочая работа по теме..... ИТН, коллектив учителей, воспитателей

(по выбору)

М.П. _____
Директор _____
Делегированный _____

Город _____ Красноярс _____
Дата выдачи _____ 19 июля 2024

Регистрационный номер 235

УДОСТОВЕРЕНИЕ
О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ
231201660382

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Пучкина Наталья Петровна

с «17» июня 2024 г. по «29» июня 2024 г.

прошел(а) повышение квалификации в Частном образовательном учреждении организации дополнительного профессионального образования (наименование образовательного учреждения (подразделения) дополнительного профессионального образования)

«Научно-методический центр современного образования»

по теме: **Современные подходы к реализации ФГОС О у/о в условиях специальных (коррекционных) образовательных учреждений (Обособности организации обучения предметной области «Естествознание» в условиях реализации ФГОС О у/о)**

в объеме 72 часа

За время обучения сдал(а) зачеты и экзамены по основным модулям программы:

Наименование модуля	Количество часов	Оценка
Основы законодательства РФ в области образования с учетом требований ФГОС Специальная педагогика	8 часов	Зачтено
Специальная психология	8 часов	Зачтено
Информационные и коммуникационные технологии (ИКТ) в образовательном процессе	8 часов	Зачтено
Клинико-психологические основы дефектологии	12 часов	Зачтено
Методические и дидактические принципы обучения, воспитания и коррекции нарушений	8 часов	Зачтено
Особенности организации обучения предметной области «Естествознание» в условиях реализации ФГОС О у/о	28 часов	Зачтено

Итого: работа по теме КТП, конспекты уроков, видеоуроки (по выбору)

М.П. **Т.А. Бороздина**
Директор
Делопроизводитель
Город **Краснодар** Дата выдачи **19 июля 2024**

Регистрационный номер 231201660382

УДОСТОВЕРЕНИЕ
О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ
231201660381

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что
Пучкина Наталья Петровна
(фамилия, имя, отчество)
с «...17» июня 2024 г. по «...29» июня 2024 г.
прошел(а) повышение квалификации в Частном образовательном
учреждении организации дополнительного профессионального образования
(наименование образовательного учреждения (подразделения) дополнительного профессионального образования)
«Научно-методический центр современного образования»
по теме: Современные подходы к реализации ФГОС О у/о в условиях
специальных (коррекционных) общеобразовательных
учреждений (Особенности организации
обучения предметной области «Язык и речевая практика» в
условиях реализации ФГОС О у/о)

в объеме 72 часа

За время обучения сдавал(а) зачеты и экзамены по основным модулям программы

Наименование модуля	Кол-во часов	Оценка
Основы законодательства РФ в области образования с учетом требований ФГОС	8 часов	Зачтено
Специальная педагогика	8 часов	Зачтено
Специальная психология	8 часов	Зачтено
Информационные и коммуникационные технологии (ИКТ) в образовательном процессе	12 часов	Зачтено
Клинико-психологические основы дефектологии	8 часов	Зачтено
Методические и дидактические приемы обучения, воспитания и коррекции нарушений	8 часов	Зачтено
Особенности организации обучения предметной области «Язык и речевая практика» в условиях реализации ФГОС О у/о	28 часов	Зачтено

Итоговая работа по теме КТП выполнена, оформлена видеозапись

(по выбору)

М.П. Директор

Долгопроездский

Город Краснол

Регистрационный номер 233

Т.А. Бороздина

С.А. Никитенко

Дата выдачи 19 июля 2024