

Министерство труда и социального развития Краснодарского края
Государственное казенное учреждение
социального обслуживания Краснодарского края
«Новороссийский краевой комплексный центр реабилитации детей и
подростков с ограниченными возможностями»

СОГЛАСОВАНА

Зам. директора по ВРР


А. Н. Болдырева

Протокол МС № 5

от « 26 » 12 20 23 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГКУ СО КК

«Новороссийский ККЦРДП»


Э. А. Нижегородцева

Приказ № 68

« 09 » 01 20 24 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности
«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»

Возраст: 3-18 лет

Срок реализации программы – 48 часов

Составители:

воспитатели

Захарова Татьяна Васильевна

Османова Эльмира Сахрабовна

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука здоровья» имеет социально-гуманитарную направленность. Она создана с целью оказания коррекционно-развивающей помощи детям, имеющих нарушения интеллектуального и психического развития, в условиях Новороссийского краевого комплексного центра реабилитации детей и подростков с ограниченными возможностями. Программа предусматривает индивидуальную и групповую работу с детьми от 3 до 18 лет и ориентирована на формирование элементарных знаний о своем теле и ухода за ним.

Новизна.

Ограничения психических и познавательных возможностей не позволяют ребёнку успешно справиться с задачами и требованиями, которые предъявляет ему общество. Новизна программы состоит в специфике ее содержания, образовательных технологиях, учитывающих индивидуальные особенности детей с ограниченными возможностями. Использование в коррекционном обучении инновационных технологий позволяет формировать необходимые навыки у детей, помогает сделать занятия более наглядными и динамичными, эффективными с точки зрения коррекционно-развивающего обучения и развития детей.

1.1. Актуальность программы.

Освоение содержания рабочей программы поможет ребенку с ограниченными возможностями здоровья усвоить знания о строении тела, научиться взаимодействовать и сотрудничать со взрослыми и сверстниками. Такой ребенок с трудом и большой задержкой усваивает понятия о строении тела человека. Коррекционная работа на основе данной программы базируется на многократных повторениях заданий по их усвоению. Переход навыка в привычку достигается систематическим его повторением, а приобретённые привычки становятся устойчивыми.

С первых дней жизни ребенок получает знания о человеческом теле и формируется потребность в здоровом образе жизни, первые понятия о своем теле и его функциях. При формировании основ изучения своего тела идет не простое усвоение правил, норм поведения, а чрезвычайно важный процесс социализации, при этом ещё закладываются и прочные основы физического здоровья.

1.2. Педагогическая целесообразность.

В ходе обучения в сознании детей и подростков закрепляются представления о значимости тела и его функций в жизни человека, закладываются представления о целостности организма человека, о взаимосвязях в деятельности систем организма и о взаимоотношениях человека с окружающим миром. Формируются начальные представления о ценности здоровья, что здоровье начинается с чистоты тела, но и о его изучении. Ребенок познает себя через общение с окружающими людьми, наблюдая за их повседневной жизнью и деятельностью. При этом создаются предпосылки для адекватного реагирования на те или иные жизненные ситуации и поступки, которые способствуют укреплению здоровья и самочувствия, либо наносят им урон.

1.4.1. Цель программы: сформировать у детей и подростков представление о строении тела человека и его функций. Закрепить знания о назначении отдельных частей тела. Учить детей любить себя, свое тело и свой организм, активизировать словарь по теме «Азбука здоровья».

1.4.2. Задачи:

1. Учить формировать представления детей об основных частях тела человека, формировать позитивное отношение к своему здоровью.
2. Развивать у детей представления о здоровом образе жизни, расширять валеологические представления.
3. Воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью, а также расширять представления о ключевых составляющих здорового образа жизни, потребность знать свое тело и содержать в чистоте.

4. Развивать умения детей применять полученные знания в повседневной жизни, создавая предпосылку перехода необходимого навыка в устойчивую привычку.

1.5. Отличительные особенности программы.

Одним из приоритетных направлений политики Правительства Российской Федерации является здоровье детей. Данный факт установлен на законодательном уровне - Федеральный закон от 21 ноября 2011, ст. 54.

В этой связи очень важно обеспечить равные условия коррекционно-развивающего обучения и социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья. Право детей - инвалидов на реабилитацию и социальную интеграцию закреплено Федеральным Законом «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации». Программа «Азбука здоровья» разработана на основе программы дошкольных образовательных учреждений компенсирующего вида для детей с нарушением интеллекта Екжановой Е.А. и Стребелевой Е.А. «Коррекционно-развивающее обучение и воспитание». Данная программа соответствует требованиям к объемам социальных услуг, предоставляемых детям с ограниченными возможностями, детям-инвалидам, также семьям, в которых они воспитываются, на территории Краснодарского края. Коррекционная работа по данной программе предполагает соблюдение принципа сотрудничества взрослого и ребёнка, поощрение детей за каждый правильно сделанный шаг или даже за стремление его сделать, исключает метод принуждения.

1.6. Возраст получателей услуг

Программа рассчитана на детей и подростков от 3 до 18 лет. Фактически выбор уровня программы осуществляется на основе результатов диагностики, которая показывает реальный уровень понятия о строении тела человека.

1.7. Срок реализации программы рассчитан на двенадцать реабилитационных курсов, по четыре занятия за курс. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения:

1 - й уровень - 12 часов (3 курса);

2 - й уровень - 16 часов (4 курса);

3 - й уровень - 20 часов (5 курсов).

Всего 48 часов

1.8. Форма организации занятий: индивидуальная и групповая. Программа одного реабилитационного курса рассчитана на 4 учебных часа. Продолжительность занятия 30 минут, один раз в неделю.

Дети получают и закрепляют знания по данной программе в совместной деятельности взрослых и детей (в процессе организации непосредственно образовательной деятельности и в процессе режимных моментов), а также в самостоятельной деятельности детей (игровой, двигательной, продуктивной, познавательно - исследовательской).

Методы реализации:

- практический показ и демонстрация иллюстраций схем, картинок;
- беседы, социальные проекты;
- совместное решение с детьми проблемных ситуаций;
- чтение художественной литературы;
- консультативная работа с родителями по созданию условий в семье, способствующих полному усвоению знаний, умений и навыков.

1.9. Ожидаемый результат связан с социализацией детей-инвалидов, познающих себя через общение с окружающими людьми, наблюдая за их повседневной жизнью и деятельностью.

К концу обучения дети:

- научатся использовать полученные знания и умения в быденной жизни, осознавать физиологические потребности своего организма, находить сходство и различие между человеком и куклой;

- бережно относиться к своему организму, ответственно относиться к выполнению основных принципов правил сбережения здоровья;

- будут знать и соблюдать правила ухода за телом, самостоятельно следить за чистотой тела;

- научатся оказывать себе первую медицинскую помощь при незначительных повреждениях и обращаться за помощью к взрослым.

1.10. Разделы программы. Программа состоит из восьми разделов:

1. Здоровый образ жизни.
2. Осанка – основа здоровья.
3. Здоровая кожа – лучшая одежда.
4. Бережем глаза и уши.
5. Чтобы нос здоровым рос.
6. Здоровые зубы.
7. Уход за руками и ногами.
8. Коса – девичья краса.

Примерное содержание программы по уровням развития

Основным условием реализации этой программы было создание благоприятной обстановки и атмосферы психологического комфорта, предупреждающей утомление детей; потерю интереса к процессу обучения.

1. Ознакомление с частями тела.

1 уровень

- Развивать умение ориентироваться по схеме собственного тела- называть его части.
- Учить понимать функции разных частей тела.
- Учить ухаживать за своим телом с помощью взрослого.

2 уровень

- Учить ухаживать за своим телом самостоятельно.
- Учить самостоятельно выполнять физические упражнения для закаливания.
- Учить беречь части тела от внешних раздражителей.

3 уровень

- Учить сохранению и стимулированию здоровья (физкультурные и динамические паузы, релаксация, пальчиковые игры, упражнения для глаз, ушей, дыхательная гимнастика).
- Совершенствовать приобретенные навыки в повседневной жизни.

2. Формирование навыка ухода за телом.**1 уровень**

- Учить чувствовать потребность в уходе за своим телом, обращаться к взрослому за помощью.
- Учить правильному и безопасному уходу за глазами, ушами, носом.
- Учить правильно носить очки и аккуратно обращаться с ними.
- Учить «любить» свою кожу.
- Учить гигиене носа с помощью взрослого и самостоятельно.

2 уровень

- Учить умеренному использованию технических средств.
- Учить личной гигиене, закаливанию, повышению двигательной активности.
- Учить избавляться от вредных привычек (грызть ногти, сосать палец или игрушку, фастфуд и вредная еда).
- Совершенствовать практические умения и навыки.

3 уровень

- Продолжать закреплять навыки самостоятельного ухода за телом.
- Продолжать углублять представления детей о себе, своем теле и его функциональных особенностях.

3. Формирование ответственности за собственное здоровье.**1 уровень**

- Учить с помощью взрослого узнавать части тела и их предназначение.
- Учить с помощью взрослого выполнять режимные моменты.

2 уровень

- Учить самостоятельно ухаживать за своим телом.

- Приучать детей следить различать чистые и испачканные вещи, используя для этого зеркало, помощь взрослых.

3 уровень

- Продолжать формировать устойчивую привычку самостоятельно следить за своим телом, понимать особенность безопасности внешних факторов на тело человека. Учить испытывать чувство комфорта от правильной гигиены.

2.1. Учебный план 1 уровень

Этапы	Тема	Количество часов		
		Всего	Практика	Теория
I	Здоровый образ жизни.			
	Оздоровительная минутка.	1	1	-
Итого	1 ч.			
II	Осанка – основа здоровья.			
	Выгибаем спинки.	1	1	
	Кривая, ровная спина (сказочные персонажи).	1		1
Итого	2 ч.			
III	Здоровая кожа – лучшая одежда.			
	Осязание.	1	1	
	Рассматривание кожи под лупой.	1	1	
Итого	2 ч.			
IV	Бережем глаза и уши.			
	Слушать, слышать. Различать звуки.	1		1
	Видеть. Рассматривать. Цвет глаз.	1	1	
Итого	2 ч.			
V	Чтобы нос здоровым рос.			
	Дышим. Нюхаем. Дыхательные	1	0,5	0,5

	упражнения.			
Итого	1 ч.			
VI	Здоровые зубы.			
	Назначение зубов. Чистим зубки (алгоритм).	1	0,5	0,5
Итого	1 ч.			
VII	Уход за руками и ногами.			
	Уход за руками и ногами. Зачем нам нужны руки. Руки-помощники.	1		1
	Передвигаемся. «Подпорки» тела человека.	1	1	
Итого	2 ч.			
	Коса – девичья краса.			
	Уход за волосами	1	0,5	0,5
Итого	1 ч.			
Всего	12 часов			

2.2. Учебный план 2 уровень

Этапы	Тема	Количество часов		
		Всего	Практика	Теория
I	Здоровый образ жизни.			
	Оздоровительная минутка.	1	1	-
Итого	1 ч.			
II	Осанка – основа здоровья.			
	Позвоночный столб.	1		1
	Упражнения для спины.	1	1	
Итого	2 ч.			
III	Здоровая кожа – лучшая одежда.			
	Чувствительность кожи (холодно, горячо, тепло).	1	1	
	Поры кожи (как крем выдавливается)	1	1	

	из кожи).			
Итого	2 ч.			
IV	Бережем глаза и уши.			
	Глаз-зеница ока. Бережем глаза от внешних воздействий.	1		1
	Глаз-орган зрения.	1		1
	Чистим ушки. Упражнения для ушей. Наушники. Бережем слух.	1	1	
Итого	3 ч.			
V	Чтобы нос здоровым рос.			
	Строение и назначение носа.	1		1
	Содержимое носа. Уход (чистим, моем).	1	1	
Итого	2 ч.			
VI	Здоровые зубы.			
	Уход за зубами. Гимнастика для зубов.	1	1	
	Наш друг-стоматолог.			1
Итого	2 ч.			
VII	Уход за руками и ногами.			
	Уход за руками. Микробы на руках.	1	1	
	Бегаем и ходим.	1	1	
	Чистые носочки. Удобная обувь, спец.обувь.	1	0,5	0,5
Итого	3 ч.			
	Коса – девичья краса.			
	Простые прически	1	1	
Итого	1 ч.			
Всего	16 часов			

**2.3. Учебный план
3 уровень**

Этапы	Тема	Количество часов		
		Всего	Практика	Теория
I	Здоровый образ жизни.			
	Здоровье – мой образ жизни	1	1	-
Итого	1 ч.			
II	Осанка – основа здоровья.			
	Нагрузка на спину.	1	1	
	Влияние на органы и самочувствие.	1		1
	ТСО (корсеты).			1
	Нагрузка на спину.			
Итого	3 ч.			
III	Здоровая кожа – лучшая одежда.			
	Гигиена кожи. Свойства кожи (мягкая, тонкая, упругая, пористая).	1	1	
	Бережем кожу от ожогов, порезов, ушибов. Витамины для кожи.	1	1	
Итого	2 ч.			
IV	Бережем глаза и уши.			
	Очки для зрения, солнечные.	1		1
	Глаз и ТВ, планшет, телефон.	1	1	
	Строение уха. Безопасное обращение (бусинки, мелкие детали).	1		1
	Эксперимент «Глухота» (слушать с закрытыми ушами).	1	1	
Итого	4 ч.			
V	Чтобы нос здоровым рос.			
	Лечим нос (обращаемся к взрослым).	1		1
	Безопасность (падение, холод,	1		1

	драка).			
Итого	2 ч.			
VI	Здоровые зубы.			
	Строение зуба, количество зубов.	1	0,5	0,5
	Уход за зубами (щетки, пасты зубная нить, эликсир)	1	1	
	Что не любят зубы?	1		1
Итого	3 ч.			
VII	Уход за руками и ногами.			
	Массаж (самомассаж)рук. Действие рук (трогаем, берем, даем, хлопаем).	1	1	
	Беречь руки от химических препаратов (перчатки).	1	1	
	Гигиена ног. Удобная обувь. Закаливание.	1		1
Итого	3ч.			
	Коса – девичья краса.			
	Особенности ухода за волосами подростков	1		1
	Модные прически	1		
Итого	2 ч.			
Всего	20 часов			

По завершении программы воспитанники должны знать:

1. Иметь представление о себе и своем теле.
2. Находить и называть части тела.
3. Знать функции частей тела.
4. Осознавать отличие живого организма от неодушевленного.

Уметь:

1. Понимать собственное тело.
2. Соблюдать гигиену тела.
3. Определять простейшие функции организма.

4. Сохранение и стимулирование здоровья (физкультурные и динамические паузы, релаксация, пальчиковые игры, дыхательная и артикуляционная гимнастика, упражнения для глаз, ушей, массаж).
5. Правильно пользоваться предметами гигиены.
6. Применять полученные знания в обыденной жизни.

Список используемой литературы

1. Аутичный ребенок. Обучение бытовым навыкам / отдел организации работы по реабилитации инвалидов; [сост. Л.А. Васильева]. – Краснодар: ГБУ КК «Краевой методический центр». – 2014.
2. Екжанова Е.А., Стребелева Е.А.: «Коррекционно развивающее обучение детей в процессе дидактических игр»; Владос, 2016;
3. Абдрахимова А. Мы здоровьем дорожим – соблюдаем свой режим // Прил. к газ. Перв. Сент., Нач. шк., №20, 2003.
4. Беринич И., Голубева Т. Жизнь в гармонии с природой и собой // Здоровье детей, №8 / 2006.
5. И.И. Дереклеева «Двигательные игры. Тренинги на уроках здоровья». – Москва «Вако» 2004г.
6. В.И. Ковалько «Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер». – Москва, «Вако», 2007г.
7. Коростелев Н. Б. Воспитание здорового школьника: Пособие для учителя / Под ред. В. Н. Кардашенко. – М.: Просвещение, 1986.
8. Л.А. Обухова, Н.А. Лемякина, О.Е. Жиренко «Новые 135 уроков здоровья, или Школа доктора природы (1-4 классы)». – М.: ВАКО, 2008. – 288 с.
9. Шукшина С.Е., Я и мое тело. Программа занятий, упражнения, дидактические игры. Методическое пособие для педагогов серия: Развитие речи. Окружающий мир. Школьная пресса, 2009 г

Интернет- источники:

1. <https://infourok.ru/vneklassnoe-zanyatie-dlya-detey-s-ovz-v-zdorovo...>
Внеклассное занятие для детей с ОВЗ: "В здоровом теле
Внеклассное занятие для детей с ОВЗ: "В здоровом теле - здоровый дух "
2. Приобщения к здоровому образу жизни детей / Н. А. Варенцова. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2019. – №4(242) – С. 381-384. – URL: <https://moluch.ru/archive/242/56054/>
2. «Взаимодействие воспитателя и родителей по воспитанию у детей навыков здорового образа жизни» [Электронный ресурс]. – <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2018/12/22/vzaimodeystvie-vospitatelya-i-roditeley-po-vospitaniyu-u-detey-kultury>.
3. «Методика и условия формирования здорового образа жизни у

дошкольников» [Электронный ресурс]. – <https://ulybkasalym.ru/методика-и-условия-формирования-культ/>

4. «Обучение детей навыкам здорового образа жизни с помощью чтения потешек, некоторых стихотворений» [Электронный ресурс]. – <http://www.maam.ru/detskijasad/obuchenie-detei-navykam-samobsluzhivaniya-s-pomoschyu-chtenija-poteshek-nekotoryh-stihotvorenii.html>

Информационная карта программы

Учреждение	Государственное казенное учреждение социального обслуживания Краснодарского края «Новороссийский краевой комплексный центр реабилитации детей и подростков с ограниченными возможностями»
Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая комплексная программа для детей и подростков с ограниченными возможностями «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»
ФИО, должность автора-составителя	воспитатель Захарова Татьяна Васильевна воспитатель Османова Эльмира Сахрабовна
Направленность программы	социально-гуманитарная
Вид программы	адаптированная
Возраст воспитанников	3-18 лет
Ограничение возможностей	для детей-инвалидов, детей и подростков с ОВ
Объем и сроки реализации программы	Срок реализации программы – 48 часов
Цель программы	формирование у детей и подростков представление о строении тела человека и его функций. Закрепление знания о назначении отдельных частей тела. Формирование принятия себя, своего тела и организма. Активизация словарь по теме «Азбука здоровья».
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить формировать представления детей об основных частях тела человека, формировать позитивное отношение к своему здоровью. 2. Развивать у детей представления о здоровом образе жизни, расширять валеологические представления. 3. Воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью, а также расширять представления о ключевых составляющих здорового образа жизни, потребность знать свое тело и содержать в чистоте. 4. Развивать умения детей применять полученные знания в повседневной жизни, создавая предпосылку перехода необходимого навыка в устойчивую привычку.