

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

**Принята**  
на Педагогическом совете  
ГБОУ школы № 25  
Протокол № 3  
от «02» апреля 2024г.



**ИНКЛЮЗИВНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«УЧУСЬ ЗДОРОВЬЮ»**

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 12 Ч.

ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ: 7-17 ЛЕТ

Разработчик:

Кондрашова Ксения Валерьевна  
*педагог дополнительного образования*

Санкт-Петербург  
2024

### **Пояснительная записка.**

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

**Направленность программы** – естественно – научная направленность.

**Адресат программы:** инклюзивная дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на обучающихся с нормативным развитием, так и с ограниченными возможностями, 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:**

Вступление в силу нового закона «Об Образовании в Российской Федерации» требует введения в деятельность общеобразовательного учреждения (работающего с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья) нового направления - разработку инклюзивной дополнительной образовательной программы (далее - ИДОП). Под инклюзивной дополнительной общеразвивающей программой понимается программа для детей с нормативным развитием и адаптированная для воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей.

Инклюзивная дополнительная общеразвивающая программа (далее ИДОП) «Учусь здоровью!» разработана для обучающихся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья.

Актуальность программы «Учусь здоровью!» определена ее содержанием, которое соответствует задачам формирования жизненно значимых умений и навыков в области гигиены и здоровья, обогащению представлений обучающихся, в том числе с ОВЗ о своем здоровье, его сохранению и укреплению, профилактике болезней и т.д. Также программа направлена на:

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

Таким образом, актуальность программы -приобретение обучающимися в том числе с ОВЗ 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 3 недели обучения по 4 часа в неделю. Общее количество учебных часов, запланированных 1 год обучения, составляет 12 дней.

**Цель:** формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, в том числе с ОВЗ через включение в решение проблемных жизненно-важных ситуаций, направленных на успешную социализацию и адаптацию к жизни в обществе.

**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.

### **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 обучающимися, в том числе с ОВЗ начальными навыками охраны здоровья.

**Условия набора и формирования групп:** разнополые и разновозрастные группы численностью 8 человек.

Для занятий по ИДОП «Учусь здоровью» учащиеся на занятия должны иметь при себе (приобретается за счёт средств родителей/законных представителей): сменную обувь.

### **Формы организации и проведения занятий**

**Формы организации занятий:**

Программой предусмотрены аудиторные занятия по группам.

**Формы 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>	
<b>1.</b>	Телевизор с usb разъемом
<b>2</b>	Ноутбук
<b>3</b>	Сенсорная тропа для ног
<b>4</b>	Сканер
<b>5</b>	Видеокамера/фотоаппарат
<b>6</b>	Принтер
<i>Учебно-практическое оборудование</i>	
<b>1</b>	Стулья офисные
<b>2</b>	Стол офисный

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

**Кадровое обеспечение:** педагог, реализующий ИДОП «Учусь здоровью» должен иметь высшее профессиональное или среднее профессиональное образование, соответствующее направлению дополнительной общеразвивающей программы.

#### Учебный план

		<b>всего</b>	<b>В том числе</b>	<b>Форма контроля</b>
--	--	--------------	--------------------	-----------------------

<b>№ раздела</b>	<b>Наименование разделов</b>		<b>теория</b>	<b>практика</b>	
<b>1</b>	Анонс программы «Учусь здоровью!»	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Педагогическое наблюдение.
<b>2</b>	«Секреты здоровья»	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Педагогическое наблюдение, беседа, устный опрос на знание ЗОЖ.
<b>3</b>	«Наше тело»	<b>1</b>		<b>1</b>	Устный опрос на определение знаний о функциях органов человека. Вводный контроль на знание здоровьесберегающего поведения. Педагогическое наблюдение для определения уровня личностного развития.
<b>4</b>	Формирование гигиенических навыков и правила ухода за собой.	<b>2</b>		<b>2</b>	Педагогическое наблюдение для определения предметных умений учащихся, беседа, устный опрос. Анализ приобретённых знаний.
<b>5</b>	Мир чувств и эмоций	<b>1</b>		<b>1</b>	Педагогическое наблюдение, беседа. Анализ приобретённых знаний.
<b>6</b>	Безопасное поведение	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Педагогическое наблюдение для определения предметных умений учащихся, беседа, устный опрос. Анализ приобретённых знаний
<b>7</b>	Контрольные и итоговые занятия	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Педагогическое наблюдение для определения предметных умений учащихся, беседа, устный опрос. Театрализованное представление,

					пропагандирующее ЗОЖ.
Итого		<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	


**Утверждена**  
 Директор ГБОУ школы № 25  
 А.Б. Петрова  
 Приказ № 598-3  
 от « 24 » мая 2024г.

### Календарный учебный график

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней в неделю	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год			3	4	12	2 раза в неделю по 2 часу (академический час – 40 минут)

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

**Принята**  
на Педагогическом совете  
ГБОУ школы № 25  
Протокол № 3  
от «02» апреля 2024г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ИНКЛЮЗИВНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ  
«УЧУСЬ ЗДОРОВЬЮ»**

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 12 Ч

ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ: 7-17 ЛЕТ

Разработчик:

Кондрашова Ксения Валерьевна  
*педагог дополнительного образования*

Санкт-Петербург  
2024

## **Задачи**

### **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.

Содержание.

1. Анонс программы.

Теория: -

Практика: анкета «Самоконтроль текущего состояния здоровья».

2. «Секреты здоровья».

Теория: Понятие «здоровье». Факторы, влияющие на здоровье человека. Здоровый образ жизни, правила здорового образа жизни. Иммуитет. Инфекционные заболевания и их профилактика. Окружающая среда, факторы окружающей среды и здоровье человека. Привычки и здоровье. Полезные и вредные привычки.

Практика: тест «Самооценка отношения к окружающей природе»; тренинг здорового образа жизни. Свободное сочинение «Плохие привычки», сюжетная (ролевая) игра «Страна здоровья».

3. «Наше тело».

Теория: Скелет человека. Суставы, их функция. Строение и работа мышц. Осанка. Значение правильной осанки для здоровья человека. Нарушение осанки. Строение органов зрения. Гигиена зрения. Гимнастика для укрепления мышц глаза. Язык – орган вкуса. Строение вкусового сосочка языка. Вкусовые зоны. Гигиена полости рта. Волосы и ногти.

Практика: Комплекс упражнений на укрепление опорно-двигательного аппарата; практическая работа: «Реагирование зрачков на свет»; «Определение степени нормы зрения»; Гимнастика для укрепления мышц глаза.

4. «Формирование гигиенических навыков и правила ухода за собой».

Теория: беседа «Запомнить нужно навсегда: залог здоровья – чистота», строение и функции слухового аппарата. Правила ухода и бережного отношения к органу слуха. Нос – орган обоняния. Строение и функции носа. Полезные советы «Чтобы быть красивым»

Практика: Анкета по здоровому питанию «Самые полезные продукты», домашние рецепты здорового питания.

5. «Мир чувств и эмоций».

Теория: Беседа с учащимися на тему «Когда я был маленьким» (ребята вспоминают интересные, весёлые события, случаи из своей жизни). Какие девочки, какие мальчики. Познакомить с эмоцией страха. Беседа о том, когда и чего мы можем бояться. Беседа о том каких злых героев знают дети. Когда мы злимся? На кого мы можем злиться? Познакомить детей с эмоцией радости. Поговорить, как и когда мы выражаем радость. Познакомить детей с эмоцией грусти. Показать детям как с помощью мимики мы можем показывать эмоцию.

Практика: игра «Линия времени», инсценировка стихотворения Э. Мошковской, игра «Ручеёк радости». Рисование «Чего я боялся...», релаксация «Воздушный шар». Упражнение «Всем-всем до свидания». Игра «Добрые слова», упражнение «Я люблю свою семью, потому что...», инсценировка стихотворения «Час потехи».

Релаксация «Облака». Упражнение «Всем-всем до свидания».

6. «Безопасное поведение».

Теория: беседа забота природы о сохранении нашего организма. Виды защиты от непрошенных болезней, вирусов, микроорганизмов. Влияние привычек на общее состояние здоровья человека. Определение соотношения понятий «здоровый образ жизни» и привычки человека.

Практика: Игра «Вставь пропущенное слово», веселое состязание «Отгадай загадку доктора Пилюлькиной».

7. «Контрольные и итоговые занятия».

Теория: –

Практика: Итоговый контроль (тестирование) с целью определения результатов освоения программы и индивидуальных достижений каждого обучающегося.

### Календарно-тематический план.

№	Тема	Дата по плану	Дата по факту
1.	Ознакомительное занятие. Знакомство. Введение в курс.		
2.	Ознакомительное занятие. Диагностика.		
3.	Режим дня. Сон – лучшее лекарство.		
4.	Учимся правильно дышать.		
5.	Утренняя зарядка. Осанка – стройная спина. Скелет – наша опора.		
6.	Гимнастика для глаз.		
7.	Солнце, воздух и вода – наши верные друзья.		
8.	Как устроен человеческий мозг. Органы чувств.		
9.	Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое. Уход за глазами. Уход за ушами. Уход за зубами.		
10.	Гигиена тела. Гигиена одежды и обуви.		
11.	Наши эмоции. Кто я?		
12.	Итоговое занятие. Подготовка сценки «Антошка» Показ сценки «Антошка»		

### Методические материалы.

Во время занятия педагогом используются как групповые, так и индивидуальные методы обучения.

### Используемые практики, технологии и методы.

Методы:

объяснительно – иллюстративные;

репродуктивные;

практические.

словесные

наглядные

практические задания

Технологии:

Здоровьесберегающие;

Игровая;  
Информационно-коммуникативные;  
Технология дифференцированного подхода.

### **Информационные источники:**

#### **Списки литературы.**

Для педагога:

1. Зверев В.А. Учись здоровью. Пособие для 1-4 кл.общобраз.учрежд. - СПб.: Биосвязь: филиал издательства "Просвещение", 2008.
2. А. А. Сметанкин. Здоровье на 5+. - СПб.: ЗАО "Биосвязь", 2007.
3. Л.Г.Татаринкова. Педагогика здоровья: здоровьесберегающие образовательные технологии. - СПб.: СПбАППО, 2010.
4. Ю.П.Кобяков. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие. - Изд. 2-е. Феникс, 2014.
5. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы. М: ВАКО, 2004.
6. Здоровый школьник: Уч. программа / Автор-сост. Н.М. Полетаева. – СПб.: ЛОИУУ, 2000.
7. Здоровье. Учебно-методическое пособие для учителей. 1-11 классы / Под ред. В.Н. 8. Касаткина, Л.А. Щеплягиной. Ярославль: Аверс-Пресс, 2003.
8. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. М.: ВАКО, 2004.
9. Колесникова М.Г. Практикум. Учебно-методическое пособие для учебного курса «Здоровый образ жизни». – СПб.: СПбАППО, 2006.
10. Конспекты теоретических уроков «БОС-Здоровье» / под общей ред. А.А. Сметанкина. СПб., 2004.
11. Учебник здоровья для детей младшего школьного и старшего дошкольного возраста. СПб.: ЗАО «Биосвязь», 2003.
12. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов Природы, или 135 уроков здоровья (1-4 классы). М.: ВАКО, 2005.
13. Зайцев Г. К., Зайцев А. Г. Психология здоровья. – СПб.: Детство-Пресс, 2003.

Для родителей:

1. Ковалько В.И. Школа физкультминуток. М: ВАКО, 2005.
2. Полетаева Н.М. Валеологическое воспитание школьников. СПб.: ЛОИРО, 2000.
3. Зайцев Г. К., Насонкина С. А. Уроки Знайки. – СПб.: Детство-Пресс, 2000.
4. Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. – СПб.: компания «Балтрус», 1995.
5. Зайцев Г.К. Уроки Айболита / Расту здоровым. – СПб.: «Акцидент»: 1995.
6. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. – СПб.: «Акцидент», 1996.

Для учащихся:

1. Зверев В.А. Учись здоровью. Пособие для 1-4 кл.общобраз.учрежд. - СПб.: Биосвязь: филиал издательства "Просвещениу", 2008.
2. В. Мильяненко. Новые приключения Бобра Суперзуба. Пособие для школьников. Школьная программа Бленд-а-мед. Москва: 2003.
3. Энциклопедия для детей. Т. Человек. Происхождение и природа человека / Под ред. М. Аксенова и др. М.: «Аванта+», 2005.

#### **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)



**Приложение 2.**

**Входящий контроль Тест для обучающихся ( с нормативным развитием)  
«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.



<b>10</b>								
<b>11</b>								
<b>12</b>								