

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

«Принято»
на Педагогическом совете
ГБОУ школы № 25
Протокол № 3
от «16» декабря 2022 г.

«Утверждаю»
Директор ГБОУ школы № 25
А.Б.Петрова
Приказ № 163
от «16» декабря 2022 г.



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

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 5 месяцев

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ: 7- 18 лет

Разработчик:
Зиновьева Наталья Анатольевна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2022

Пояснительная записка.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Учусь здоровью» - это программа физкультурно-спортивного направления, разработанная согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 – ФЗ;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПин2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Распоряжение комитета по образованию от 16.01.2020 № 105-р «Об утверждении Концепции воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы “Петербургские перспективы»
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей // Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № ВК-641/09 от 26.03.2016г.
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам // Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196.

Понятие «ребенок с умственной отсталостью», принятое в российской коррекционной педагогике и специальной психологии, как и в большинстве других стран, охватывает разнообразную по составу группу детей, которых объединяет наличие органического повреждения коры головного мозга, имеющего диффузный, т.е. «разлитой», характер.

Поражение мозговых систем (главным образом наиболее сложных и поздно формирующихся структур), лежащее в основе недоразвития психики, возникает у этой категории детей на ранних этапах развития – во внутриутробном периоде, при рождении или в течение первых полутора лет жизни.

В структуре нарушения умственно отсталых детей, помимо интеллектуального компонента, имеются и своеобразные изменения в остальных сферах – двигательной и эмоционально-волевой.

Основным клиническим симптомом является недоразвитие высших мыслительных процессов и операций. К этому основному симптому присоединяются дополнительные симптомы, охватывающие и остальные сферы. Недостаточность сложных форм познавательной деятельности у некоторых детей протекает на фоне грубого нарушения поведения и организованных действий. Это дети с возбужденным типом нервной системы, отсутствием тормозных процессов.

Причины нарушения интеллекта многообразны. Все факторы, способные вызвать интеллектуальную недостаточность разделяются на наследственные (главным образом врожденные нарушения обмена веществ, которые вызывают изменения со стороны головного мозга) и обусловленные внешними воздействиями, которые действуют на развивающийся плод через организм матери во время беременности или повреждают мозг ребенка в возрасте до трех лет. Проявления умственной отсталости разнообразны и зависят от причин их вызвавших. Тем не менее, есть ряд признаков, характерных для всех вариантов заболевания:

- недоразвитие при умственной отсталости имеет тотальный характер и касается не только интеллектуальной деятельности, но и психики в целом;
- при общем тотальном поражении на первый план выступает недостаточность высших форм познавательной деятельности – абстрактного (отвлеченного) мышления.

На 2-3 году интеллектуальная недостаточность проявляется в особенностях поведения и игровой деятельности ребенка. Дети медленно овладевают навыками самообслуживания, не проявляют интереса к окружающим предметам, игры их отличаются простым манипулированием, непониманием требований игры.

В дошкольном возрасте продолжают обнаруживаться отсутствие побуждений к интеллектуальным играм и повышенный интерес к подвижным, нецеленаправленным играм. В эмоциональной сфере такие дети редко проявляют сочувствие и привязанность к друзьям, родственникам, домашним животным и т.д.

Детям с нарушением интеллекта, свойственны замедление и непрочность процессов запоминания, эмоциональная незрелость, нарушения развития речи.

Степень умственной отсталости определяется интеллектуальным коэффициентом IQ (отношением психического возраста к паспортному). В соответствии с МКБ-10 приняты следующие виды и условные показатели IQ:

- психическая норма: IQ 70-100;
- легкая умственная отсталость: IQ 50-69;
- умеренная умственная отсталость: IQ 35-49;
- тяжелая умственная отсталость: IQ 20-34;
- глубокая умственная отсталость: IQ 19 и ниже.

При достаточном внимании и хорошей механической памяти дети с интеллектуальными нарушениями легкой степени выраженности способны к обучению по специальной образовательной программе, овладевают определенными трудовыми умениями и навыками и могут проявлять некоторую самостоятельность. С годами умственная отсталость становится менее заметной и возможна полная социальная адаптация человека с освоением несложных профессий.

Ребенок с интеллектуальными нарушениями испытывает трудности при взаимодействии со сверстниками, вследствие чего овладение средствами межличностного взаимодействия и кооперативными умениями происходит крайне медленно и вызывает значительные затруднения.

Структура психики умственно отсталого ребенка чрезвычайно сложна. Первичный дефект приводит к возникновению многих других вторичных и третичных отклонений. Нарушения познавательной деятельности и личности ребенка отчетливо обнаруживаются в самых различных его проявлениях. Нарушения речи при интеллектуальной недостаточности имеют системный характер и распространяются на все её функции: коммуникативную, познавательную, регулирующую. Недоразвитие коммуникативной функции речи рассматривается как часть в структуре нарушения коммуникативной деятельности в целом. До конца дошкольного возраста у этих детей не формируется в достаточной степени словесная регуляция деятельности. Речь практически не интегрируется в процесс деятельности, а соответственно не оказывает на нее должного влияния. В связи с этим дети с нарушением интеллекта часто оказываются не способны вступать в игровые взаимодействия, создавать сюжетные рисунки и что-либо в соответствии с заранее сформулированным замыслом. Связь между действием, образами и словом возникает лишь в условиях специально организованного коррекционного обучения.

В подавляющем большинстве случаев нарушение интеллекта у детей сочетается с нарушенным развитием двигательной сферы. Основной причиной, затрудняющей формирование у лиц данной нозологической группы двигательных умений и навыков, являются нарушения моторики, что, в свою очередь, является следствием недостаточного уровня развития координационных способностей и особенностей функционирования центральной нервной системы.

Умственно отсталые дети характеризуются существенными отклонениями в развитии моторики. Они гораздо позднее своих сверстников начинают тянуться к висящей перед ними игрушке, пытаясь достать ее, а также позднее начинают сидеть, стоять, передвигаться в пространстве ползком, ходить. Замедленное развитие двигательной сферы существенно снижает возможности ребенка знакомиться с окружающим его предметным миром, ориентироваться в пространстве.

Неловкость движений умственно отсталых детей обнаруживается в ходьбе, беге, прыжках, во всех видах практической деятельности.

В развитии физических способностей дети с нарушением интеллекта существенно отстают от своих здоровых сверстников. Последствия раннего органического поражения ЦНС отражаются более всего на моторно-двигательном развитии детей. Недоразвитие касается как общей, так и тонкой и артикуляционной моторики. Это выражается в моторной неловкости, недостаточной координации движений, плохой переключаемости с одного движения на другое. У детей долго и с большим трудом формируются серии движений, что необходимо для образования двигательных навыков. Существенно страдает координация движений обеих рук и зрительный контроль (зрительно-двигательная координация). Снижена двигательная память. С трудом происходит овладение выразительными движениями, действиями с воображаемыми объектами (что является неотъемлемым условием ролевых, театрализованных игр). Термин «моторная неловкость» наиболее точно характеризует уровень развития двигательной сферы ребёнка с интеллектуальными нарушениями.

Органическое поражение чаще всего затрагивает различные уровни мозговых структур, это выражается в:

- рассогласования между регулирующими и исполняющими органами;
- слабой сенсорной афферентации.

«Координационные способности регулируются теми биологическими и психическими функциями, которые у детей с нарушением интеллекта имеет дефектную основу (чем тяжелее нарушение, тем грубее ошибки в координации)».

Современные отечественные и зарубежные исследования демонстрируют статически достоверную взаимосвязь, между уровнем развития психических функций и уровнем развития физических способностей.

Однако двигательный анализатор коры головного мозга интенсивно развивается и совершенствуется, особенно в детский период. Умственно отсталые дети способны оценивать пространственные, временные и силовые характеристики в сравнительно несложных движениях. А при рационально - выстроенном педагогическом процессе и достаточном объёме двигательной активности эта способность совершенствуется.

Развитие двигательной сферы ребенка с нарушением интеллекта протекает в особых условиях. В раннем детстве это связано с инертностью нервных процессов и дефицитом взаимодействия сенсомоторных функций. В период среднего детства основным фактором своеобразия развития становится недостаточная функциональность механизма символического управления двигательными действиями. Поэтому она требует постоянного внимания со стороны педагога. Педагогическое целеполагание физического воспитания детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) должно быть ориентировано на создание педагогических условий развития редуцированной формы двигательно-символической преднамеренности – двигательно-символической интенциональности.

Развитие скоростных способностей зависит от:

- состояния центральной и периферической нервной системы;
- психических функций (ощущение восприятия, внимания);
- уровня координационных способностей (равновесия, ориентировки в пространстве и др.);
- особенностей характера и поведения.

Л.Н. Ростомашвили в своих исследованиях приходит к выводу, что на детей с особенностями интеллектуального развития влияет один или несколько из перечисленных факторов, что ограничивает их скоростные способности.

Лимитирующим фактором в развитии выносливости у данной категории детей является не только сниженный потенциал сердечно-сосудистой и дыхательной систем, но главное - сниженная способность к волевым усилиям (Вишнякова Ю.Ю., 2016).

В развитии гибкости дети с лёгкой степенью умственной отсталости уступают нормально развивающимся сверстникам на 10 – 20%. Основными причинами являются нарушения нервной регуляции мышечного тонуса, слабое развитие межмышечной координации, функциональное состояние суставов: суставной поверхности, суставных капсул и внесуставных связок

Соблюдение правил здорового образа жизни является естественной потребностью человека. Занятия по формированию здорового образа жизни способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей.

Популярность и массовость соблюдения правил здорового образа жизни объясняются общедоступностью и большим разнообразием подходов, простой технике выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на специальных площадках, но и в естественных условиях.

Занятия по формированию устойчивой потребности в соблюдении правил здорового образа жизни развивают потребность в занятиях спортом, профилактике болезней, соблюдении правил личной гигиены, воспитывают познавательный интерес к организму человека, здоровьесберегающему и здоровьесозидающему поведению.

Несмотря на достаточно разнообразные формы адаптивной физической культуры в режиме работы специальной (коррекционной) общеобразовательной организации объем и содержание действующих программ по физическому воспитанию не удовлетворяет современным требованиям к двигательной активности детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Перспективным направлением в решении данной проблемы стала возможность заниматься по адаптированной дополнительной общеразвивающей программе «Учусь здоровью», построенной на принципах:

- адекватности педагогических нагрузок. Подбор средств, методов должно соответствовать функциональным возможностям и интересам обучающегося;
- оптимальности педагогических воздействий. Физическая нагрузка должна соответствовать оптимальным реакциям организма;
- вариативности педагогических воздействий. Все упражнения, виды двигательной деятельности должны быть разнообразны, эмоциональны, воздействовать на различные сенсорные ощущения.
- включенности в микросоциум. Необходимость единства работы с ребенком и его окружением, т.е. с семьей, родителями как залог мотивации к занятиям двигательной деятельностью, его успешности, социальной адаптации.

Актуальность программы

Несмотря на достаточно разнообразные формы адаптивной физической культуры в режиме работы специальной (коррекционной) общеобразовательной организации объем и содержание действующих программ по физическому воспитанию не удовлетворяет современным требованиям к двигательной активности детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

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.

Направленность программы – физкультурно – спортивная.

Отличительная особенность программы «Учусь здоровью!» обусловлена контингентом учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Содержание программного материала предусматривает возможность его освоения учащимися с разными образовательными возможностями, а именно

- учащимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- учащимися с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

-учащимися с тяжелой умственной отсталостью и множественными нарушениями развития (нарушениями опорно-двигательного аппарата, расстройствами аутистического спектра, сенсорными нарушениями).

Индивидуализация образовательного процесса, вариативность содержания и его практическая направленность позволяют каждому учащемуся, вне зависимости от тяжести имеющихся у него нарушений, успешно осваивать данную программу.

Также следует отметить, что при проведении занятия, возможно присутствие дополнительного педагогического работника. Данная необходимость обусловлена особенностью учащихся, требующих индивидуального сопровождения. В качестве такого педагогического работника может вступать воспитатель группы продленного дня, тьютор.

Особенностью программы является ее интегративная составляющая. В содержание включены темы, связанные с областью физического развития, психологии, социального и духовного мира. В соответствии с программой предусмотрено проведение занятий в спортивном зале, в комнате психологической разгрузки. Ключевой характеристикой программы являются ее интерактивные возможности. Предусматривается подготовка учащимися интерактивных выставок, реализация проектной деятельности, участие в конкурсах разного уровня в соответствии с содержанием программы «Учусь здоровью!». Таким образом, учащимся предоставляется возможность практического применения полученных знаний, умений и навыков, демонстрация собственной компетентности в области здорового образа жизни.

Адресат программы: данная образовательная программа рассчитана на учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в возрасте от 7 лет до 18 лет. Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по здоровью.

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.

Уровень, объем и срок освоения программы

Стартовый уровень программы «Учусь здоровью» реализуется на ознакомительном уровне, создает условия для социальной адаптации детей и направлены на повышение психологической готовности ребенка к включению в образовательную деятельность, на диагностику уровня его физических способностей, на создание комфортных условий для последующего выявления предпочтений и выбора вида деятельности в дополнительном образовании, что помогает родителям в становлении конструктивной позиции воспитания и развития ребёнка с учетом его интересов и способностей.

Форма обучения – очная

Режим занятий – программа рассчитана на 5 месяцев обучения по 2 часа в неделю. Общее количество учебных часов, запланированных на 5 месяцев обучения, составляет 40 часов.

Особенности организации образовательного процесса - является коррекционно-развивающая направленность педагогических воздействий, которые должны не только выравнивать, сглаживать ослабленные физические и психические недостатки обучающихся, но и активно развивать их познавательную деятельность, психические процессы, воспитывать физические способности и нравственные качества.

Новизна Программы в сочетании воздействием на обучающегося, связанным с обучением двигательными умениями и навыками, развитием физических качеств, отличается большой динамичностью и коррекционно-развивающей характерно деятельности.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные *формы и методы* проведения этих занятий.

Словесные методы:

создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: *объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.*

Наглядные методы:

применяются главным образом в виде показа *упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.* Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

метод *упражнений; игровой; соревновательный; метод круговой* тренировки. Главным из них является метод *упражнений*, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Соревновательный метод применяется после того, как учащиеся овладели определенными знаниями и умениями.

Метод *круговой* тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся. *Форма организации детей на занятии:* индивидуальная, групповая.

Форма проведения занятий: основная форма учебно-тренировочное занятие, предусмотрено планом открытые занятия, участие в конкурсах.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Программа построена с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с двигательными, возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей, решает программные образовательные задачи физического развития в совместной деятельности детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), а так же самостоятельной двигательной деятельности детей.

Цель и задачи программы

Цель программы – создание условий для физического развития и личностного роста обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), привлечение количества учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья учащихся, а также формированию жизненно важных умений и навыков, необходимых для успешной социализации и адаптации к жизни в обществе.

Достижение поставленной цели программы раскрывается через следующие группы **задач:**

обучающие:

- формировать у учащихся представления о своем здоровье, составляющих здоровья, 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;
- тренировать у учащихся навыки социального взаимодействия, коммуникации со взрослыми и сверстниками.

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.;
- развивать мыслительную деятельность учащихся через установления логических и причинно-следственных связей по соответствующим темам программы, уметь критически оценивать свои поступки и их последствия.

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;
- воспитывать сознательность, активность в пропаганде здорового образа жизни, распространения в детской среде различных форм здоровьесозидающего и здоровьесберегающего поведения.

коррекционно-развивающие:

- развить основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, общую выносливость;
- расширять функциональные возможности организма;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся;

воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом;
- воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.

Цель воспитания – личностное развитие учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), проявляющееся:

- 1) в освоении учащимися социальных знаний, приобретении опыта социального взаимодействия;
- 2) в формировании опыта самоопределения;
- 3) в овладении учащимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) способами саморазвития и самореализации в современном мире, в том числе формирования современных компетентностей и грамотностей, соответствующих актуальным вызовам будущего.

Воспитательный компонент АДОП реализуется через учебное занятие, которое является частью всего образовательного процесса в учреждении. Составители программы рассматривают занятие как лабораторию, где происходит развитие личности ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), его социализация, где ребенок и педагог выступают равноправными субъектами образовательного процесса.

Воспитательный потенциал занятия предполагает создание условий для развития познавательной активности учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), их творческой самореализации. С этой целью на занятиях в рамках данной программы предполагается следующее:

- демонстрация детям с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;
- подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения на занятиях;
- применение интерактивных форм работы, которые дают учащимся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога, командной работы и взаимодействия с другими детьми;
- включение в занятие игровых технологий, которые помогают поддерживать мотивацию детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в объединении, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;

Воспитательные эффекты ДООП достигаются через:

- актуализацию воспитательных практик (мероприятий, дел, игр и пр.) в процессе реализации АДОП;
- организацию игровых учебных пространств;
- обновление содержания совместной творческой деятельности педагога и учащихся;
- разработку современного образовательного и воспитательного контента;

- содействие в становлении детско-взрослых научных сообществ;
- проектирование игровых образовательных пространств;
- организацию и педагогическую поддержку социально-значимой деятельности и социальных проб учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- организацию и педагогическую поддержку просветительской, исследовательской, поисковой, практико-ориентированной, рефлексивной деятельности учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), направленной на освоение социальных знаний, формирование позитивного отношения к общественным ценностям, приобретения опыта социально-значимых дел.

Данной программой предусмотрена организация и проведение мероприятий в рамках реализации Плана воспитательной работы с учащимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), проходящими обучение по данной программе, и участие в мероприятиях учреждения.

Содержание программы

Учебный план

№	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1.	Здоровье как ценность. Забота о здоровье.	3	1	4	
1.1	Анонс программы «Учусь здоровью!»	1	0	1	Педагогическое наблюдение.
1.2	Факторы ЗОЖ	1	0	1	Педагогическое наблюдение, беседа
1.3	Как быть здоровым.	1	0	1	Беседа, устный опрос
1.4	Забота о здоровье.	0	1	1	Беседа, устный опрос
2.	Я расту	10	8	18	
2.1	Введение. Я расту: общие вопросы, отдельные органы.	1	0	1	Педагогическое наблюдение
2.2	Формирование представлений о своём теле.	2	1	3	Устный опрос
2.3	Работа опорно-двигательного аппарата, мышечной системы.	2	2	4	Устный опрос
2.4	Строение и работа основных органов человека.	2	2	4	Устный опрос
2.5	Дыхание и работа	2	2	4	Беседа, устный опрос

	сердечно-сосудистой системы.				
2.6	Профилактика заболеваний органов человека.	1	1	2	Педагогическое наблюдение
3	Формирование гигиенических навыков и правил ухода за собой.	4	4	8	
3.1	Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды.	4	2	6	Педагогическое наблюдение для определения предметных умений учащихся, беседа
3.2	Формирование гигиенических навыков и правила ухода за собой.	0	2	2	Устный опрос Анализ приобретённых знаний
4	Питание и здоровье человека»	3	1	4	
4.1	Функции органов пищеварения.	1	0	1	Педагогическое наблюдение, беседа
4.2	Влияние пищи на физическое состояние человека и его здоровье.	2	1	3	Устный опрос, анализ приобретённых знаний
5	Эмоциональное воспитание.	2	1	3	
5.1	Эмоции.	1	0	1	Педагогическое наблюдение, беседа
5.2	Влияние эмоционального состояния на физические возможности и здоровье человека	1	1	2	Беседа, анализ приобретённых знаний
6	Формирование безопасного поведения	2	1	3	
6.1	Правила поведения во время болезни.	1	0	1	Педагогическое наблюдение для определения предметных умений учащихся, беседа

6.2	Резервы здоровья человека.	1	1	2	Беседа, устный опрос, анализ приобретённых знаний
Итого		24	16	40	

«Здоровье как ценность. Забота о здоровье»

Теория

Мое здоровье. Кто помогает его сохранить. Осознание того, что здоровье является главной ценностью каждого человека и за него отвечает он сам. Достижения взрослых и детей в вопросах, связанных с формированием здоровья.

Практика

Формирование интереса к вопросам сохранения и укрепления здоровья. Формирование привычки к ЗОЖ.

« Я расту»

Теория

Я и мое тело. Части тела человека. Скелет – на чём всё держится. Физическое развитие и здоровье. Правильная осанка. Строение и работа основных органов. Мое лицо. Я расту здоровым. Для чего нужны глаза. Для чего нужны уши. Путешествие в мир звуков. Как мы чувствуем и распознаём запахи. Органы чувств. Основной признак живого – дыхание. Сердце – насос, не знающий покоя. Дружба сердца и лёгких. Профилактика болезней позвоночника, глазных болезней, органов слуха.

Практика

Упражнения в формировании правильного диафрагмального дыхания (дыхания животом). Формирование правильной осанки. Упражнения на развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, мышечной системы. Гимнастика для глаз как профилактика глазных болезней. Тест на проверку зрения.

Формирование гигиенических навыков и правил ухода за собой.

Теория

Здоровье и режим дня. Сон – один из основных компонентов режима дня. Личная гигиена ребенка. Правила ухода за собой. Предметы личной гигиены. Гигиена физических упражнений. Влияние на физическое здоровье человека соблюдения правил гигиены.

Практика

Практические упражнения в формировании всех гигиенических процедур.

«Питание и здоровье человека»

Теория

Органы пищеварения. Качество пищи: полезные и вредные продукты. Витамины.

Практика

Выбор продуктов, полезных для здоровья. Решение кроссворда «Питание».

«Эмоциональное воспитание»

Теория

Эмоции. Какие бывают эмоции. Как эмоции влияют на здоровье человека.

Практика

Различение эмоций. Развитие умений понимать и адекватно выражать свои эмоции.

«Формирование безопасного поведения»

Теория

Основы безопасности. Причины болезней. Профилактика заболеваний. Поведение при болезни. Прогулка: как надо одеваться в разное время года, одежда и обувь при любой погоде, поведение во время прогулки. Резервы здоровья. Закаливание.

Практика

Самомассаж от простуды. Закрепление навыка самообслуживания (уход за одеждой и обувью, забота о чистоте жилища, уход за собой).

Планируемые результаты освоения программы

По окончании обучения по АДОП «Учусь здоровью» учащиеся овладеют следующими результатами.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.
- участвовать в пропаганде здорового образа жизни;
- выстраивать личные приоритеты здоровья;
- формировать полезные привычки.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определить цель занятия;
- умение составлять самостоятельно простейших комплексов общеразвивающих упражнений;

Предметные результаты:

- формирование знаний о здоровом образе жизни и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- формирование понятия «здоровый образ жизни», «организм» и другие;
- формирование системы упражнений на развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, мышечной системы;
- формирование систему упражнений для правильной осанки.

Коррекционно-развивающие результаты:

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений,
- работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе соблюдения правил спортивных игр.

Коррекционные результаты:

- развитие мышечной силы, элементарных форм скоростных способностей,
- формирование и коррекция осанки;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- профилактика и коррекция плоскостопия;

Оздоровительные результаты:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения
- социальная адаптация детей,
- приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Календарный учебный график программы

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	09.01.2023	31.09.2023	20	40	2 раза в неделю по 1 часу

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения
<i>Технические средства обучения</i>	
1.	Телевизор
2	Ноутбук
3	Элементы оборудования сенсорной комнаты
4	Принтер
5	Сканер
6	Видеокамера/фотоаппарат
7	Акустические колонки
<i>Учебно-практическое оборудование</i>	
1	Стулья офисные
2	Стол офисный
3	<p>Экспонаты школьной интерактивной выставки «Гигиена и здоровье»</p> <p>Я расту.</p> <ul style="list-style-type: none"> • модель «Скелет человека», • фонендоскоп, • макет «Челюсть человека», • плакат «Говорящая анатомия» (электронный), • массажёры различного назначения, • аппарат для измерения артериального давления • тренажёр «сердце» • макет «работа мышц человека» • игровые наборы, макеты для формирования правильного дыхания <p>Формирование гигиенических навыков и правила ухода за собой</p> <ul style="list-style-type: none"> • туалетные принадлежности (мыло, шампуни, крема и т.д.), расчески. • плакат «Распорядок дня», • плакат «Правила личной гигиены», • серия плакатов «Правила чистки зубов», • куклы мальчик и девочка, • кукла-манекен (для создания причёсок),

	<ul style="list-style-type: none"> • детская ванночка, • набор полотенец, • набор мочалок, • игровой набор «Аппарат с напитками», • муляжи овощей и фруктов, • наборы полезных и вредных продуктов • набор зубных щёток, • игровой набор «Мистер зубастик», <p>Эмоции</p> <ul style="list-style-type: none"> • настольная игра «Кто быстрее?» • интерактивное панно «Фонтан», • интерактивное панно «Листопад», • набор карточек «Эмоции» <p>Безопасное поведение</p> <ul style="list-style-type: none"> • плакат «Закаливание – путь к здоровью!» • набор медицинских масок
4	Зеркало
5	Аптечка медицинская

Формы аттестации и оценочные материалы

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе педагога дополнительного образования.

При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, и практических действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе анкетирования (Приложение 2).

Оценка образовательных результатов учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе носит вариативный характер. Инструменты оценки достижений детей способствуют росту их самооценки и познавательных интересов в дополнительном образовании.

Форма аттестации достижений учащихся определяется педагогом дополнительного образования с учётом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья учащихся.

Формой контроля является мониторинг. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом категории обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Мониторинги (входной и итоговый) проводятся в середине января и мае соответственно. Результаты мониторинга заносятся в протокол «Информационная карта освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы учащимися» (Приложение 1).

Критерии определения уровня теоретических знаний, обучающихся АДОП «Учусь здоровью» (Приложение 3).

Календарно-тематическое планирование

1 группа (1-а доп, 1-а, 1-б, 1-в)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1.	Анонс программы «Учусь здоровью!» Правила техники безопасности при занятиях.	1	10.01.2023	
2.	Факторы ЗОЖ. О здоровье	1	12.01.2023	
3.	Как быть здоровым. Возьми в друзья здоровье.	1	17.01.2023	
4.	Забота о здоровье. Здоровьесбережение.	1	19.01.2023	
5.	Введение. Я расту: общие вопросы, отдельные органы.	1	24.01.2023	
6.	Формирование представлений о своём теле. Я и мое тело.	1	26.01.2023	
7.	Формирование представлений о своём теле. Части тела человека.	1	31.01.2023	
8.	Формирование представлений о своём теле. Части тела человека.	1	02.02.2023	
9.	Работа опорно-двигательного аппарата, мышечной системы. Скелет – на чём всё держится.	1	07.02.2023	
10.	Работа опорно-двигательного аппарата, мышечной системы. Формирование правильной осанки. Осанка. Профилактика болезней позвоночника.	1	09.02.2023	
11.	Работа опорно-двигательного аппарата, мышечной системы. Формирование правильной осанки.	1	14.02.2023	
12.	Работа опорно-двигательного аппарата, мышечной системы. Движение – это жизнь.	1	16.02.2023	
13.	Строение и работа основных органов человека. Мозг – главный «компьютер человека».	1	21.02.2023	
14.	Строение и работа основных органов человека. Работа внутренних органов и их влияние на физическую активность человека.	1	23.02.2023	
15.	Строение и работа основных органов человека. Органы чувств. Звуки и здоровье человека. Центр равновесия в ухе.	1	28.02.2023	
16.	Строение и работа основных органов человека. Глаза – основной источник информации.	1	02.03.2023	
17.	Дыхание и работа сердечно-сосудистой системы. Дыхание – основной признак живого.	1	07.03.2022	
18.	Дыхание и работа сердечно-сосудистой системы. Нос – главный «пограничник» организма человека.	1	09.03.2022	

19.	Дыхание и работа сердечно-сосудистой системы. Сердце – насос, не знающий покоя.	1	14.03.2022	
20.	Дыхание и работа сердечно-сосудистой системы. Дружба сердца и лёгких.	1	16.03.2022	
21.	Профилактика болезней позвоночника.	1	21.03.2023	
22.	Профилактика глазных болезней.	1	23.03.2023	
23.	Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды.	1	28.03.2023	
24.	Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений.	1	30.03.2023	
25.	Понятие о гигиене. Режим дня – главный ритм жизни.	1	04.04.2023	
26.	Понятие о гигиене. Отдых и занятия физической культурой и спортом.	1	06.04.2023	
27.	Понятие о гигиене. Здоровый сон – лучший друг человека, залог здоровья и успеха.	1	11.04.2023	
28.	Понятие о гигиене. Предметы личной гигиены.	1	13.04.2023	
29.	Формирование гигиенических навыков и правила ухода за собой. Практические упражнения.	1	18.04.2023	
30.	Формирование гигиенических навыков и правила ухода за собой. Практические упражнения.	1	20.04.2023	
31.	Функции органов пищеварения. Язык – орган вкуса.	1	25.04.2023	
32.	Влияние пищи на физическое состояние человека и его здоровье. Кухня, спрятанная в животе.	1	27.04.2023	
33.	Влияние пищи на физическое состояние человека и его здоровье. Полезные и вредные продукты для здоровья человека.	1	02.05.2023	
34.	Влияние пищи на физическое состояние человека и его здоровье. Выбор продуктов, полезных для здоровья. Решение кроссворда «Питание».	1	04.05.2023	
35.	Эмоции. Какие бывают эмоции?	1	09.05.2023	
36.	Влияние эмоционального состояния на физические возможности и здоровье человека. Я и моё настроение.	1	11.05.2023	
37.	Влияние эмоционального состояния на физические возможности и здоровье человека. Покажи эмоцию.	1	16.05.2023	
38.	Правила поведения во время болезни. Причины болезни. Одежда и обувь при любой погоде.	1	18.05.2023	
39.	Резервы здоровья человека. Закаливание.	1	23.05.2023	
40.	Резервы здоровья человека. Профилактика простудных заболеваний.	1	25.05.2023	

Календарно-тематическое планирование

2 группа (3-а, 4-а, 5-б, 6-б)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1.	Анонс программы «Учусь здоровью!» Правила техники безопасности при занятиях.	1	10.01.2023	
2.	Факторы ЗОЖ. О здоровье	1	12.01.2023	
3.	Как быть здоровым. Возьми в друзья здоровье.	1	17.01.2023	
4.	Забота о здоровье. Здоровьесбережение.	1	19.01.2023	
5.	Введение. Я расту: общие вопросы, отдельные органы.	1	24.01.2023	
6.	Формирование представлений о своём теле. Я и мое тело.	1	26.01.2023	
7.	Формирование представлений о своём теле. Части тела человека.	1	31.01.2023	
8.	Формирование представлений о своём теле. Части тела человека.	1	02.02.2023	
9.	Работа опорно-двигательного аппарата, мышечной системы. Скелет – на чём всё держится.	1	07.02.2023	
10.	Работа опорно-двигательного аппарата, мышечной системы. Формирование правильной осанки. Осанка. Профилактика болезней позвоночника.	1	09.02.2023	
11.	Работа опорно-двигательного аппарата, мышечной системы. Формирование правильной осанки.	1	14.02.2023	
12.	Работа опорно-двигательного аппарата, мышечной системы. Движение – это жизнь.	1	16.02.2023	
13.	Строение и работа основных органов человека. Мозг – главный «компьютер человека».	1	21.02.2023	
14.	Строение и работа основных органов человека. Работа внутренних органов и их влияние на физическую активность человека.	1	23.02.2023	
15.	Строение и работа основных органов человека. Органы чувств. Звуки и здоровье человека. Центр равновесия в ухе.	1	28.02.2023	
16.	Строение и работа основных органов человека. Глаза – основной источник информации.	1	02.03.2023	
17.	Дыхание и работа сердечно-сосудистой системы. Дыхание – основной признак живого.	1	07.03.2022	
18.	Дыхание и работа сердечно-сосудистой системы. Нос – главный «пограничник» организма человека.	1	09.03.2022	

19.	Дыхание и работа сердечно-сосудистой системы. Сердце – насос, не знающий покоя.	1	14.03.2022	
20.	Дыхание и работа сердечно-сосудистой системы. Дружба сердца и лёгких.	1	16.03.2022	
21.	Профилактика болезней позвоночника.	1	21.03.2023	
22.	Профилактика глазных болезней.	1	23.03.2023	
23.	Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды.	1	28.03.2023	
24.	Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений.	1	30.03.2023	
25.	Понятие о гигиене. Режим дня – главный ритм жизни.	1	04.04.2023	
26.	Понятие о гигиене. Отдых и занятия физической культурой и спортом.	1	06.04.2023	
27.	Понятие о гигиене. Здоровый сон – лучший друг человека, залог здоровья и успеха.	1	11.04.2023	
28.	Понятие о гигиене. Предметы личной гигиены.	1	13.04.2023	
29.	Формирование гигиенических навыков и правила ухода за собой. Практические упражнения.	1	18.04.2023	
30.	Формирование гигиенических навыков и правила ухода за собой. Практические упражнения.	1	20.04.2023	
31.	Функции органов пищеварения. Язык – орган вкуса.	1	25.04.2023	
32.	Влияние пищи на физическое состояние человека и его здоровье. Кухня, спрятанная в животе.	1	27.04.2023	
33.	Влияние пищи на физическое состояние человека и его здоровье. Полезные и вредные продукты для здоровья человека.	1	02.05.2023	
34.	Влияние пищи на физическое состояние человека и его здоровье. Выбор продуктов, полезных для здоровья. Решение кроссворда «Питание».	1	04.05.2023	
35.	Эмоции. Какие бывают эмоции?	1	09.05.2023	
36.	Влияние эмоционального состояния на физические возможности и здоровье человека. Я и моё настроение.	1	11.05.2023	
37.	Влияние эмоционального состояния на физические возможности и здоровье человека. Покажи эмоцию.	1	16.05.2023	
38.	Правила поведения во время болезни. Причины болезни. Одежда и обувь при любой погоде.	1	18.05.2023	
39.	Резервы здоровья человека. Закаливание.	1	23.05.2023	
40.	Резервы здоровья человека. Профилактика простудных заболеваний.	1	25.05.2023	

Список литературы.

Для учащихся:

1. Зверев В.А. Учись здоровью. Пособие для 1-4 кл.общеобраз.учрежд. - СПб.: Биосвязь: филиал издательства "Просвещению", 2008. - 127 с.

Для педагога:

1. Зверев В.А. Учись здоровью. Пособие для 1-4 кл.общеобраз.учрежд. - СПб.: Биосвязь: филиал издательства "Просвещению", 2008. - 127 с.
2. В. Мильяненкова. Новые приключения Бобра Суперзуба. Пособие для школьников. Школьная программа Бленд-а-мед.
3. А. А. Сметанкин. Здоровье на 5+. - СПб.: ЗАО "Биосвязь", 2007. - 160 с.
4. Л.Г.Татарникова. Педагогика здоровья: здоровьесберегающие образовательные технологии. - СПб.: СПБАППО, 2010. - 184 с.
5. Ю.П.Кобяков. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие. - Изд. 2-е. Феникс, 2014. - 252 с.
6. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы. М: ВАКО, 2004.
7. Зайцев Г. К., Насонкина С. А. **Уроки Знайки.** – СПб.: Детство-Пресс, 2000.– 48 с.
8. Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. – СПб.: компания «Балтрус», 1995. – 52с.
9. Зайцев Г.К. Уроки Айболита / Расту здоровым. – СПб.: «Акцидент»: 1995. – 47с.
10. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. – СПб.: «Акцидент», 1996.
11. Здоровый школьник: Уч. программа / Автор-сост. Н.М. Полетаева. – СПб.: ЛОИУУ, 2000. – 32с.
12. Здоровье. Учебно-методическое пособие для учителей. 1-11 классы / Под ред. В.Н. Касаткина, Л.А. Щеплягиной. Ярославль: Аверс-Пресс, 2003. 466с.
13. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. М.: ВАКО, 2004.
14. Ковалько В.И. Школа физкультминуток. М: ВАКО, 2005.
15. Колесникова М.Г. Практикум. Учебно-методическое пособие для учебного курса «Здоровый образ жизни». – СПб.: СПБАППО, 2006. – 105с.
16. Конспекты теоретических уроков «БОС-Здоровье» / под общей ред. А.А. Сметанкина. СПб., 2004. – 74с. Учебник здоровья для детей младшего школьного и старшего дошкольного возраста. СПб.: ЗАО «Биосвязь», 2003. – 27с.
17. Обухова Л.А., Лемякина Н.А. Школа докторов Природы, или 135 уроков здоровья (1-4 классы). М.: ВАКО, 2005.
18. Полетаева Н.М. Валеологическое воспитание школьников. СПб.: ЛОИРО, 2000.
19. Ротенберг Р. Расту здоровым: Детская энциклопедия здоровья / Пер. с англ. – М.: ФиС, 1993. – 592с.
20. Татарникова Л.Г., Захаревич Н.Б., Калинина Т.О. Валеология – основы безопасности жизни ребенка. Пособие к курсу валеологии «Я и мое здоровье» для школы первой степени). – СПб.: Изд. «Петроградский и К», 1995.
21. Энциклопедия для детей. Т. 18. Человек. Происхождение и природа человека / Под ред. М. Аксенова и др. М.: «Аванта+», 2005.
22. Зайцев Г. К., Зайцев А. Г. **Психология здоровья.** – СПб.: Детство-Пресс, 2003. – 112 с.

**«Информационная карта освоения дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы учащимися»**

Дополнительная общеобразовательная программа: «Учусь здоровью!»

Педагог дополнительного образования _____

Группа и год обучения: _____ Дата заполнения: _____

№ п/п	ФИО учащихся	Форма аттеста ции	Показатели				Результат аттестации
			Работа органов	Гигиена	Питание	Безопасное поведение	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							

**Входное/итоговое анкетирование, обучающихся
АДООП «Учусь здоровью»**

Дата проведения _____.

Фамилия Имя _____.

Выберите правильный вариант ответа на приложенный вопрос.

«Работа органов дыхания»

1. Отгадай загадку.

а) Стучу я день. Стучу я ночь.

Стучу везде. Стучу всегда.

Но знаю я, что этот стук

Не надоест вам никогда.

б) Два брата в клетке сидят.

На волю выбраться хотят.

в) Мы даём движение,

В теле напряжение.

Бегать и кривляться –

Нужно нам стараться.

г) Воздух пыльный не беда!

Есть работник хоть куда!

Весь веснушками зарос.

Ну конечно это...

Примечание: Каждый ребёнок выполняет этот тест в соответствии со своими возможностями (читает загадку самостоятельно и отвечает письменно; загадку читает педагог и ребёнок отвечает устно; загадку читает педагог и ребёнок выбирает ответ из предложенных картинок).

2. В предложениях пропущены слова. Выбери и вставь нужное слово в предложение.

а) Кислород в наш организм попадает из _____ (еды, воды, воздуха).

б) Кислород попадает в _____ (желудок, голову, лёгкие).

в) Лёгкие дружат с _____ (желудком, сердцем).

г) Кровь разносит по всему организму _____ (углекислый газ, кислород).

«Азбука здорового питания»

3. Обведи в кружок «лишний» продукт

а) Продукты, которые помогают расти, укрепляют кости:

РЫБА, МЯСО, ТВОРОГ, КОНФЕТЫ

в) Продукты, которые помогают реже простужаться и быстрее выздороветь:

ЛИМОНАД, ЧЕСНОК, МЁД, ЛИМОН

б) Продукты для хорошего настроения

ШОКОЛАД, СЫР, ЧИПСЫ, ФАСОЛЬ

г) Полезные продукты для ребёнка:

ЯБЛОКО, ПИРОЖНОЕ, РЫБА, ТВОРОГ

«Органы чувств»

1. Благодаря какому органу человек

- а) Видит предметы, различает цвета, получает сведения об окружающем?
- б) Слышит звуки, речь человека?
- в) Различает вкус пищи?
- г) Помогает человеку осязать (чувствовать) то, что его окружает?



1



2



3



4



5

«Безопасное поведение»

2. Выбери правильный вариант ответа

- а) Как ты оденешься на прогулку зимой?
 - Шарф, тёплую жилетку, резиновые сапоги
 - Варезки, тёплый свитер, пуховик
 - Шорты, кеды, панамку
- б) Какое место для купания ты выберешь?
 - На живописном обрыве, в месте с неизвестным рельефом дна;
 - В красивом месте, незнакомом и не предназначенном для купания в водоёме;
 - На оборудованном пляже в установленном месте с хорошим, ровным дном.
- в) Что надо делать, чтобы не заболеть в сезон простуд?
 - Целоваться при встрече, трогать лицо руками, не открывать форточки;
 - Избегать скопления людей, мыть руки с мылом, соблюдать физическую активность;
 - Ходить на концерты, мыть руки без мыла, не заниматься спортом.
- г) Как ты поступишь, если на улице незнакомый человек предложит поехать на машине к нему в гости?
 - Сядешь в машину к незнакомцу
 - Будешь с ним разговаривать
 - Откажешься сесть к нему в машину и не станешь с ним разговаривать

Результат	
-----------	--

Педагог дополнительного образования _____

**Критерии определения уровня теоретических знаний обучающихся
АДООП «Учусь здоровью»**

Количество правильных ответов	Уровень
0-1	Низкий
2-3	Средний
4-5	Высокий