

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
специальная общеобразовательная школа-интернат**

Рассмотрено:
педагогическим советом
МБОУ СОШИ
протокол № 1
от «30» августа 2021г.

Согласовано:
зам. директора по ВР
Зорина О.В.

«31» августа 2021г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШИ
Щулькина С.Н.

«31» августа 2021г.



**Рабочая программа
по спортивно - оздоровительному направлению
внеурочной деятельности
«Здоровячок»
для обучающихся с 1-4 класс (I вариант)**

Составитель программы: Нечаева Г. Н.
соответствие занимаемой должности

г. Кизел, 2021

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Общая характеристика программы внеурочной деятельности	3
3. Место в учебном плане программы внеурочной деятельности	5
4. Личностные и предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности	5
5. Содержание программы внеурочной деятельности	6
6. Тематическое планирование программы внеурочной деятельности	6
7. Материально-техническое обеспечение программы внеурочной деятельности	9

1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровячок» составлена в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (с интеллектуальными нарушениями) и предназначена для обучающихся с 1-4 класса (1 вариант) с легкой умственной отсталостью. Данная рабочая программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273;
- Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);
- Адаптированная основная образовательная программа общего образования обучающихся с умственной отсталостью (вариант I) МБОУ СОШИ;
- Учебный план МБОУ СОШИ;
- Положение о порядке разработки и утверждения рабочих программ в МБОУ СОШИ.

Цель программы: создать благоприятные условия, обеспечивающие возможность сохранения здоровья; формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи программы

1. Учить приёмам по профилактике простудных заболеваний.
2. Учить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.
3. Формировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах.
4. Развивать интерес к подвижным играм, к участию в спортивных соревнованиях, эстафетах.
5. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.

2. Общая характеристика программы внеурочной деятельности

Программа ориентирована не только на усвоение ребенком знаний и представлений о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах, но и становление его мотивационной сферы

гигиенического поведения, реализации усвоенных ребенком знаний и представлений в его реальном поведении. Педагог учитывает, что ребенок, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, заботиться о своём здоровье.

Работы строятся в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с детьми, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Задания содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (оздоровительные минутки, упражнения для профилактики зрения, осанки, дыхательные упражнения), необходимые для развития навыков ребенка.

Содержание занятий подразумевает введение сказочных и игровых сюжетов и персонажей. Игра на занятии позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

В программу включены не только вопросы физического здоровья, но и вопросы здоровья духовного. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Формы и методы проведения занятий: беседа, рассказ, творческое задание, оздоровительные минутки, деловые и ролевая игры, комплекс упражнений, общение с природой, экскурсия, практическое занятие, викторина.

Занятия требуют творческого подхода, который вырабатывается постепенно с учетом накопленных знаний, умений и практического опыта. Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, паспорта здоровья, ведение беседы. В беседе используются вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье и т.д. В одной беседе может быть затронуто одно или несколько направлений.

Характеристика обучающихся

Обучающиеся с лёгкой умственной отсталостью характеризуются замедленностью, наличием отклонений от нормального развития, тем не менее, представляет собой поступательный процесс, приносящий качественные изменения в познавательную деятельность детей и их личностную сферу, что дает основания для оптимистического прогноза.

В структуре психики в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что

обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. При умственной отсталости страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, в некоторых случаях физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является мышление, и прежде всего, способность к отвлечению и обобщению.

У обучающихся познавательные процессы не достаточно сформированы. Мышление заторможено, память механическая кратковременная, отвлекаются на посторонние предметы и звуки, быстро утомляются. Определяется низкий уровень развития способностей вербального и интуитивно-практического мышления.

Имеют место нарушения общей и мелкой моторики, что сказывается в обращении с бытовыми предметами. Наблюдается выраженная двигательная неловкость, неуклюжая манера держаться. Уровень социально-бытовых знаний и представлений об окружающем мире низкий. Словарный запас беден. Речевой контакт затруднён.

Занятия помогают детям с ограниченными возможностями здоровья становиться более адаптированными к жизни, открытыми к общению, способными к созданию полноценной семьи.

3. Место программы внеурочной деятельности в учебном плане

Программа внеурочной деятельности «Здоровячок» реализуется с 1 по 4 класс. 33 недели в 1 классе и 34 недели во 2-4 классах, 1 час в неделю.

4. Личностные и предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» является формирование следующих умений:

1. определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве;
2. в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Предметные результаты:

- определять значимость здорового образа жизни, двигательной активности;
- иметь представление о том, как работают органы человека и зачем они нужны;
- определять факторы окружающей среды, влияющих на здоровье;
- знать негативное влияние вредных привычек на организм человека;

- выполнять упражнения для развития физических навыков;
- различать «полезные» и «вредные» продукты;
- проверять информацию о здоровье, находить дополнительную информацию, используя справочную литературу;
- определять назначение физических упражнений;
- знать подвижные игры;
- знать, как и для чего необходимо питаться;
- определять признаки рационального питания;
- приводить доказательно примеры здорового образа жизни;
- определять последовательность упражнений при составлении комплекса утренней зарядки;

5. Содержание программы внеурочной деятельности 1 класс

Программа внеурочной деятельности «Здоровячок» состоит из 6-ти разделов:

- «Уроки Мойдодыра». Обучающиеся знакомятся с правилами личной гигиены.
- «Как живёт наш организм». Обучающиеся изучают особенности строения организма человека и его органов.
- «Правильное питание – залог здоровья». Обучающиеся знакомятся с правилами здорового питания.
- «Растём здоровыми». Обучающиеся изучают влияние здорового образа жизни на организм человека.
- «Сам себе я помогу и здоровье сберегу». У обучающихся развиваются навыки безопасного поведения.
- «Движение-это жизнь». У обучающихся развивается двигательная активность, формируется осознанная мотивация к занятиям физической культурой.

Все разделы программы повторяются на протяжении 4-х лет обучения в школе, с постепенным наращиванием сведений, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, применению знаний о здоровом образе жизни на практике.

6. Тематическое планирование программы внеурочной деятельности 1 класс

№п\п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Советы доктора Воды.	1
2	Друзья Вода и Мыло. Практическое занятие.	1

3-4	Глаза – главные помощники человека.	2
5	Наши органы	1
6-7	Каким образом мы видим	2
8-9	Как нужно заботиться о глазах	2
10-11	Зачем человек питается	2
12-13	В гостях у Витаминов	2
14-15	В здоровом теле - здоровый дух	2
16	Когда мы плачем	1
17-18	Щедрость и жадность	2
19	Почему мы говорим неправду	1
20	Вредные привычки	1
21	Почему дети грызут ногти	1
22	Сон – лучшее лекарство	1
23-25	Как правильно вести себя с незнакомыми людьми	2
26	Что нужно делать, если что-то болит	1
27	Что нужно знать о лекарствах	1
28-29	Смотрим телевизор	2
30	Комплекс утренней гимнастики	1
31	Со спортом дружить - здоровым быть	1
32	Успей занять своё место	1
33	Мы – спортивные ребята	1

2 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1-2	Как ухаживать за руками	2
3-4	Как ухаживать за ногами	2
5-6	Забота о коже	2
7-8	Как нос чувствует запахи	2
9-10	Как мы говорим	2
11	Почему болят зубы	1
12	Как ухаживать за зубами	1
13-14	Надёжная опора нашего организма	2
15-16	Режим питания. Правила поведения за столом	2
17	Здоровая пища для всей семьи	1
18	Здоровье – овощи, ягоды, фрукты	1
19-20	Невыдержанность	2
21	Источники загрязнения воды и воздуха	1
22-23	Лесная аптека	2
24	Как научиться соблюдать режим дня	1
25-26	Твоё здоровье в твоих руках	2

27	Курить - здоровью вредить	1
28-29	Посеешь привычку - пожнёшь характер	2
30-31	Как заботиться о безопасности	2
32	Прыгающие воробышки	1
33-34	Путешествие по стране Здоровья	2

3 класс

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов
1	В гостях у Гигиены	1
2-3	Где чистота, там здоровье!	2
4	Скелет – наша опора	1
5-6	Ослепительная улыбка	2
7-8	Как мы слышим	2
9	Быть может еда, прибавляет года	1
10-11	Самые полезные продукты	2
12-13	Стоит ли верить рекламе?	2
14-15	Как сохранить и укрепить своё здоровье	2
16-17	Сезонные изменения в природе и их влияние на здоровье	2
18-19	Труд и отдых	2
20	Здоровье – богатство на все времена	1
21-22	Как организм защищает себя	2
23-25	Первая помощь при травмах	2
26	Опасность в нашем доме	1
27-29	Правила безопасного поведения на улице, в транспорте	2
30	Спорт любить – здоровым быть	1
31	Народные игры	1
32-33	Быстрее, выше, сильнее	2
34	Эстафета Здоровячков	1

4 класс

№п\п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Советы доктора Воды	1
2-3	Гигиена одежды	2
4-5	Заседание клуба Здоровячков	2
6-7	Что? Где? Когда?	2
8-9	Как сохранить и укрепить своё здоровье	2
10-11	Соблюдаешь режим - бережёшь здоровье	2

12-13	Секреты здорового питания	2
14-15	Как и что мы едим	2
16-17	Витамины – наши друзья и помощники	2
18	Кто такие микробы	1
19	Здоровое питание – отличное настроение	1
20-21	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	2
22-23	Полезные и вредные привычки	2
24-25	Моя жизнь - радуга	2
26-27	Крепок телом – богат и делом	2
28-29	Оказание первой помощи	2
30-31	Что такое переутомление и как его избежать	2
32	Как защитить себя от болезни	1
33	Через кочки и пенёчки	1
34	Спортивное путешествие	1

7. Материально-техническое обеспечение программы.

1. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. 135 уроков здоровья, или школа докторов природы: 1-4 класс. М., 2013.
2. Белоножкина О.В. Инсценированные классные часы в начальной школе: как быть здоровым. Волгоград, 2005.
3. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М., 2008.
4. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. СПб, 1997.
5. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. СПб, 1996.
6. Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. 1995
7. Николаева А. П., Колесов Д.В.: Уроки профилактики наркомании в школе. М., 2003.

Литература для обучающихся

1. Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. 1995
2. Патрикеев А.Ю. Зимние подвижные игры: 1-4 классы
3. Энциклопедия этикета. СПб, 2006.