

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

Рассмотрено:
Педагогическим советом
МБОУ СОШИ
Протокол № 1
от «31» августа 2022г.

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

Утверждено:
Приказом МБОУ СОШИ
от «31» августа 2022 г. № 183
и.о. директора МБОУ СОШИ
Щулькина С.Н.

**Программа внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
« Школа здоровья »
для обучающихся с умственной отсталостью (вариант II),
6-го года обучения**

Составитель программы:
учитель Ашихмина О.Ю.

г. Кизел, 2022

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Общая характеристика программы внеурочной деятельности	4
3. Место программы внеурочной деятельности учебном плане	8
4. Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности	8
5. Содержание программы внеурочной деятельности	10
6. Тематическое планирование предмета внеурочной деятельности	11
7. Материально-техническое обеспечение программы внеурочной деятельности	15

1. Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Школа Здоровья» составлена в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (с интеллектуальными нарушениями) и предназначена для обучающихся с умственной отсталостью (вариант II), 6-го года обучения. Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «О рабочих программах учебных предметов» от 28.10.2015 № 08-1786;
- 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 для обучающихся с умственной отсталостью (вариант II) МБОУ СОШИ;
- Учебный план МБОУ СОШИ;
- Положение о внеурочной деятельности обучающихся, воспитанников МБОУ СОШИ

Цель программы: формирование у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья мотивации на ведение здорового образа жизни.

Основные задачи программы:

формировать представления о факторах, оказывающих влияние на здоровье:

- правильном (здоровом) питании и его режиме, полезных продуктах;
- рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха;
- двигательной активности;

- отказа от поведения, наносящего вред, как своему здоровью, так и здоровью окружающих;

- адекватном поведении в случае болезни, особенно хронической, с целью выздоровления;

- основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.

Методы:

Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

- практические, словесные, наглядные (по источнику изложения учебного материала);
- репродуктивные, объяснительно-иллюстративные;
- игровые;
- методы стимулирования учебно-познавательной деятельности, определённые поощрения в формировании мотивации.

2. Общая характеристика программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа здоровья» нацелена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков обучающихся по гигиенической культуре, а также формирование представлений об элементарных нормах этикета, привитие навыков этикета, формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, использование их в целях досуга, отдыха.

Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Характеристика обучающихся

Для обучающихся с умственной отсталостью (вариант II) характерно интеллектуальное и психофизическое недоразвитие в умеренной, тяжелой или глубокой степени, которое может сочетаться с локальными или системными нарушениями зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, расстройствами аутистического спектра, эмоционально-волевой сферы, выраженными в различной степени тяжести. У некоторых детей выявляются текущие психические и соматические заболевания, которые значительно осложняют их индивидуальное развитие и обучение.

Дети с умеренной и тяжелой умственной отсталостью отличаются выраженным недоразвитием мыслительной деятельности, препятствующим освоению предметных учебных знаний. Дети одного возраста характеризуются разной степенью выраженности интеллектуального снижения и психофизического развития, уровень сформированности той или иной психической функции, практического навыка может быть существенно различен. Наряду с нарушением базовых психических функций, памяти и мышления отмечается своеобразное нарушение всех структурных компонентов речи: фонетико фонематического, лексического и грамматического. У детей с умеренной и тяжелой степенью умственной отсталости затруднено или невозможно формирование устной и письменной речи. Для них характерно ограниченное восприятие обращенной к ним речи и ее ситуативное понимание. Из-за плохого понимания обращенной к ним речи с трудом формируется соотнесение слова и предмета, слова и действия. По уровню сформированности речи выделяются дети с отсутствием речи, со звукокомплексами, с высказыванием на уровне отдельных слов, с наличием фраз. При этом речь невнятная, косноязычная, малораспространенная, с аграмматизмами. Ввиду этого при обучении большей части данной категории детей используют разнообразные средства невербальной коммуникации. Внимание обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью крайне неустойчивое, отличается низким уровнем продуктивности из-за быстрой истощаемости, отвлекаемости. Слабость активного внимания препятствует решению сложных

задач познавательного содержания, формированию устойчивых учебных действий. Процесс запоминания является механическим, зрительно-моторная координация грубо нарушена. Детям трудно понять ситуацию, вычленив в ней главное и установить причинно-следственные связи, перенести знакомое сформированное действие в новые условия. При продолжительном и направленном использовании методов и приемов коррекционной работы становится заметной положительная динамика общего психического развития детей, особенно при умеренном недоразвитии мыслительной деятельности.

У большинства детей с интеллектуальными нарушениями наблюдаются трудности, связанные со статикой и динамикой тела.

Наиболее типичными для данной категории обучающихся являются трудности в овладении навыками, требующими тонких точных дифференцированных движений: удержание позы, захват карандаша, ручки, кисти, шнурование ботинок, застегивание пуговиц, завязывание ленточек, шнурков и др. Степень сформированности навыков самообслуживания может быть различна. Некоторые обучающиеся полностью зависят от помощи окружающих при одевании, раздевании, при приеме пищи, совершении гигиенических процедур и др.

Запас знаний и представлений о внешнем мире мал и часто ограничен лишь знанием предметов окружающего быта.

Различные нарушения влияют на развитие человека не по отдельности, а в совокупности, образуя сложные сочетания. В связи с этим человек требует значительной помощи, объем которой существенно превышает содержание и качество поддержки, оказываемой при каком-то одном нарушении: интеллектуальном или физическом.

Уровень психофизического развития детей с тяжелыми множественными нарушениями невозможно соотнести с какими-либо возрастными параметрами. Органическое поражение центральной нервной системы чаще всего является причиной сочетанных нарушений и выраженного недоразвития интеллекта, а также сенсорных функций, движения, поведения, коммуникации. Все эти

проявления совокупно препятствуют развитию самостоятельной жизнедеятельности ребенка, как в семье, так и в обществе. Динамика развития детей данной группы определяется рядом факторов: этиологией, патогенезом нарушений, временем возникновения и сроками выявления отклонений, характером и степенью выраженности каждого из первичных расстройств, спецификой их сочетания, а также сроками начала, объемом и качеством оказываемой коррекционной помощи.

В связи с выраженными нарушениями и (или) искажениями процессов познавательной деятельности, прежде всего: восприятия, мышления, внимания, памяти и др. у обучающихся с глубокой умственной отсталостью, ТМНР возникают непреодолимые препятствия в усвоении «академического» компонента различных программ дошкольного, а тем более школьного образования. Специфика эмоциональной сферы определяется не только ее недоразвитием, но и специфическими проявлениями гипо- и гиперсензитивности. В связи с незрелостью волевых процессов, дети не способны произвольно регулировать свое эмоциональное состояние в ходе любой организованной деятельности, что не редко проявляется в негативных поведенческих реакциях. Интерес к какой-либо деятельности не имеет мотивационно-потребностных оснований и, как правило, носит кратковременный, неустойчивый характер.

Особенности и своеобразие психофизического развития детей с умеренной, тяжелой умственной отсталостью определяют специфику их образовательных потребностей. Умственная отсталость обучающихся данной категории, как правило, в той или иной форме осложнена нарушениями опорно-двигательных функций, сенсорными, соматическими нарушениями, расстройствами аутистического спектра и эмоционально-волевой сферы или другими нарушениями, различное сочетание которых определяет особые образовательные потребности детей.

3. Место программы внеурочной деятельности в учебном плане

Программа внеурочной деятельности «Школа здоровья» представлена с расчетом 1 час в неделю, 34 часа в год.

4. Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- осознание себя как ученика, одноклассника, друга;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем;
- принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе.

Предметные результаты

В результате освоения программы обучающиеся должны уметь:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

Обучающиеся должны знать:

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития

человека;

- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

Планируемые предметные результаты

Достаточный уровень

- Правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки.
- Выполнять элементарные навыки самообслуживания.
- Осуществлять самоконтроль за своим внешним видом.
- Соблюдать основные режимные моменты, требования и инструкции педагога.
- Взаимодействовать с окружающими в процессе деятельности.

Минимальный уровень

- Обучающиеся должны знать об общих и индивидуальных основах личной гигиены, элементарных нормах этикета.
- Осуществлять самоконтроль при выполнении заданий, упражнений, действий по указанию взрослого.
- Соблюдать основные требования к режиму дня, внешнему виду, нормам этикета по подсказке взрослого.
- Слышать и слушать окружающих, уметь взаимодействовать в различных видах деятельности.

5. Содержание программы внеурочной деятельности

Содержание программы, используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме сохранения здоровья и формирования навыков здорового образа жизни; обеспечивают условия для активного включения детей в процесс обучения, стимулируют активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

Содержание занятий направлено на развитие у обучающихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

Раздел 1. «Я и мое здоровье»

- Привитие обучающимся навыков личной гигиены.
- Формирование понятий о назначении санитарно – гигиенических предметов и средств, правилах их пользования.

Раздел 2. «Этикет за столом»

- Формирование правил поведения в столовой, за столом.
- Формирование представлений об элементарных нормах этикета.
- Привитие навыков этикета.
- Формирование представлений о полезной пище.

Раздел 3. «Культура внешнего вида»

- Привлечение внимания детей к внешнему виду.
- Формирование навыков самообслуживания.
- Формирование правильных представлений о назначении и бережном использовании одежды и обуви.

Раздел 4. «Правила ЗОЖ»

- Формирование представлений об основных правилах здорового образа жизни, двигательной активности, о вопросах личной безопасности.
- Привлечение внимания детей к групповым подвижным играм.

6. Тематическое планирование программы внеурочной деятельности

Раздел кол-во часов	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	ЦЕЛИ (ЗАНЯТИЯ)	ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Я и мое здоровье»			
1	«Здоровье – что это такое?»	Формирование представлений об элементарных нормах здоровья	Просмотр мультфильма по теме.
2	«Мой режим дня»	Формирование понятий о здоровом образе жизни;	Игровые практические задания.

		режиме дня; о пользе прогулки, ее роли в укреплении здоровья	
3	«Глаза устали. Как помочь глазам?»	Разучивание упражнений для снятия напряжения с глаз.	Наблюдение. Ситуативные игры, практикумы
4	«У Мишки в гостях»	Формирование понятий о здоровом образе жизни	Просмотр мультфильма о пользе закаливания.
5	«Прогулка. Ее роль в укреплении здоровья».	Формирование понятий о здоровом образе жизни; о пользе прогулки, ее роли в укреплении здоровья	Формирование у учащихся понятий о здоровом образе жизни; о пользе прогулки, ее роли в укреплении здоровья.
6	День здоровья. Занятие «Улица». Игра «Где мы гуляем?»	Формирование понятий о пользе прогулки, ее роли в укреплении здоровья.	Наблюдение. Ситуативные игры, практикумы
7	«Курение и проблемы здоровья, поможет ли сигарета быстрее подрасти?»	Формирование понятий о здоровом образе жизни	Игровые упражнения и практикумы.
8	«Культура моей страны и Я»	Формирование понятий о здоровом образе жизни, о вредных привычках Просмотр мультфильма по теме	Наблюдение и устная оценка деятельности
«Личная гигиена»			
9	«Советы доктора Воды»	Привитие навыков личной гигиены	Игровые практические задания. Просмотр мультфильма по теме
10	«Как умываются животные?»	Привитие навыков личной гигиены	Просмотр мультфильма по теме Наблюдение. Ситуативные игры, практикумы Игровые практические задания
11	«Друзья: Вода и Мыло»	Привитие навыков личной гигиены	Игровые упражнения и практикумы.

			Просмотр мультфильма по теме
12	«Уход за руками. Назначение мыла и щеток для мытья рук, полотенца для вытирания рук. Хранение и использование»	Привитие навыков личной гигиены. Формирование понятий о назначении санитарно – гигиенических предметов и средств, правилах их пользования	Наблюдение и устная оценка деятельности. Просмотр мультфильма по теме
13	«Мытье рук, лица в определенной последовательности. Подворачивание рукавов в определенной последовательности»	Формирование понятий о назначении санитарно – гигиенических предметов и средств, правилах их пользования	Наблюдение. Ситуативные игры, практикумы
14	«Кто охраняет мой рот?»	Привитие навыков личной гигиены	Игровые упражнения и практикумы
15	«Педикулез – что это такое?»	Привитие навыков личной гигиены	Пользование индивидуальной расческой. Расчесывание волос перед зеркалом. Практикум. Игровые упражнения и практикумы
«Этикет за столом»			
16	«Учись правильно есть»	Формирование правил поведения в столовой, за столом. Привитие навыков этикета. Формирование представлений о полезной пище	Наблюдение. Ситуативные игры, практикумы
17	«Поведение во время еды».	Формирование правил поведения в столовой, за столом, правил приема пищи	Наблюдение и устная оценка деятельности. Просмотр мультфильма по теме
18	«Моя любимая еда»	Формирование представлений о полезной пище	Игровые практические задания. Просмотр игровых

			видеороликов.
19	«Как ведем мы себя в столовой».	Формирование правил поведения в столовой, за столом, правил приема пищи	Игровые упражнения и практикумы
20	«Зачем быть вежливым?»	Формирование представлений об элементарных нормах этикета	Наблюдение. Ситуативные игры, практикумы
«Культура внешнего вида»			
21	«Обрати внимание»	Привлечение внимания детей к внешнему виду: глядя на себя в зеркало, друг на друга, на взрослого.	Наблюдение и устная оценка деятельности
22	«Что я знаю об одежде?»	Привлечение внимания детей к внешнему виду. Формирование навыков самообслуживания. Формирование правильных представлений о назначении и бережном использовании одежды и обуви.	Наблюдение и устная оценка деятельности.
23	«Я умею одеваться»	Формирование правильных представлений о назначении и бережном использовании одежды и обуви	Игровые практические задания.
24	«Я собираюсь на прогулку».	Игры на определения порядка и беспорядка в одежде	Наблюдение. Ситуативные игры, практикумы
25	«Одежда. Назначение и бережное использование»	Формирование правильных представлений о назначении и бережном использовании одежды	Наблюдение и устная оценка деятельности
26	«Обувь. Назначение и бережное использование»	Формирование правильных представлений о назначении и бережном использовании обуви	Наблюдение. Ситуативные игры, практикумы
«Правила ЗОЖ»			
27	«Откуда берутся болезни?»	Формирование представлений об основных правилах здорового образа жизни; двигательной активности; о вопросах	Игровые упражнения и практикумы.

		личной безопасности. Привлечение внимания детей к групповым подвижным играм.	
28	«Я не похож на других»	Формирование представлений об основных правилах здорового образа жизни	Наблюдение и устная оценка деятельности.
29	«Будь осторожен дома»	Формирование представлений об основных правилах личной безопасности	Игровые практические задания. просмотр мультфильма.
30	«Несчастный случай»	Формировать умения различать, что «хорошо», а что «плохо» для здоровья и безопасности жизни	Игровые упражнения и практикумы.
31	«Роль спорта в укреплении физического здоровья»	Формирование двигательной активности, представлений о вопросах личной безопасности. Привлечение внимания детей к групповым подвижным играм.	Наблюдение и устная оценка деятельности.
32	«Спорт – это здоровье»	Формирование представлений об основных правилах здорового образа жизни; двигательной активности; о вопросах личной безопасности. Привлечение внимания детей к групповым подвижным играм.	Наблюдение. Ситуативные игры, практикумы
33	«Поведение и здоровье»	Решение ситуативных задач	Игровые упражнения и практикумы. Просмотр мультфильма
34	«Профилактические беседы по охране жизни и здоровья во время летнего отдыха»	Формирование представлений об основных правилах здорового образа жизни; двигательной активности; о вопросах личной безопасности.	Наблюдение и устная оценка деятельности.

7. Материально-техническое обеспечение программы

внеурочной деятельности «Школа здоровья»

Средства обучения:

- интерактивная доска;
- компьютер;
- наглядные пособия ;
- оборудование для п/игр;
- макет фигуры человека.

Список рекомендуемой учебно-методической литературы:

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
5. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
6. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
7. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
8. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.