

Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 26»
(ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 26»)

РАССМОТРЕНА

на заседании МО учителей
начальных классов
протокол от 27.08.2021 № 1
Руководитель МО
/ _____ / Л.Ф. Бабина

ПРИНЯТА

на заседании педсовета
протокол от 30.08.2021 № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом ГКОУ «Специальная
(коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат № 26»
от 30.08.2021 №
Директор / _____ / И.В. Тропотова

Рабочая программа

по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности

«Здоровый образ жизни»

1 Б класс

2021-2022 учебный год

Составитель: Мотина С.А.

Пояснительная записка

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся 1 класса являются:

- Закона Российской Федерации от 29.12.2012 года №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с (вариант 1) умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 26».
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к учащимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный

аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровый образ жизни» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и

психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровый образ жизни» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровый образ жизни» предназначена для 1 класса. Именно принадлежность к

внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно занятия по внеурочной деятельности проводятся 1 раз в неделю после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 35 минут. Количество внеурочных занятий за 1 учебный год 33 часа.

Занятия проводятся в учебном кабинете, спортивном зале и в специально оборудованном кабинете.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровый образ жизни» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Цель: мотивация обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Задачи:

1. Формировать представление о факторах влияющих на здоровье; правильном питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
2. Обучать осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье, правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье; элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации); упражнениям сохранения зрения.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровый образ жизни» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности, что позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию знаний о социальной, психологической и соматической составляющей здоровье и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

Методы обучения и виды деятельности обучающихся

Для освоения обучающимися курса по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Здоровый образ жизни» используются следующие методы обучения:

- словесные (рассказы, работа с книгой)
- наглядные (наблюдение, просмотр презентаций, видеоуроки)
- практические (упражнения, сюжетно-ролевые игры)

К видам деятельности обучающихся относятся:

- выполнение игровых заданий
- обогащение и уточнения словаря

Содержание программы построено на основе психолого-педагогических принципах таких как:

- принцип «от простого к сложному»
- принцип доступности
- принцип наглядности
- принцип учета объема и степени разнообразия материала — вербального и картиночного
- принцип учета эмоциональной сложности материала

Ожидаемые результаты В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровый образ жизни» обучающиеся должны знать:

элементарные принципы здорового образа жизни;

нормы поведения, одобряемые в обществе (что такое «хорошо» и что такое «плохо»)

уметь:

выполнять элементарные навыки личной гигиены;

выполнять физические упражнения для развития физических навыков.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Формы подведения итогов

- участие в спортивных соревнованиях;
- участие в дне спорта в классе;
- участие в соревнованиях с родителями «Мама, папа, я – спортивная семья»;
- участие в конкурсе рисунков «Здоровый образ жизни»;
- участие в викторинах;
- участие в ролевых играх;
- накопления материалов по типу «портфолио».
- предполагается выход за пределы школы для участия в мероприятиях через сеть Интернет

№п.п	Название раздела	Кол-во часов	Формирование БУД	Ожидаемые результаты
1	«Вот мы и в школе»	4ч	1. Личная гигиена 2. Значение утренней гимнастики	Выполнять элементарные навыки личной гигиены

			для организма	
2	Питание и здоровье»	5ч	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основы правильного питания 2. Гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи 	<p>Должны различать “полезные” и “вредные” продукты</p> <p>Выполнять элементарные навыки культуры поведения во время приема пищи</p>
3	Моё здоровье в моих руках»	7ч.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Влияние окружающей среды на здоровье человека 2. Чередование труда и отдыха 3. Профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата. 	Познакомить детей с правильным отношением к своему здоровью
4	Я в школе и дома».	6ч	<ol style="list-style-type: none"> 1. Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении 2. Гигиена одежды 3. Правила хорошего тона 	Выполнять элементарные навыки личной гигиены, воспитывать стремление к здоровому образу жизни
5	Чтоб забыть про докторов»	4ч.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закаливание организма 	Формировать у детей представления о прогулки, как об одном из элементов закаливания
6	Я и моё ближайшее окружение»	3ч	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вредные привычки 2. Настроение в школе и дома 	Формировать у детей нормы поведения, одобряемые в обществе (что такое «хорошо» и что такое «плохо»)
7	Вот и стали мы на год взрослей»	4ч	<ol style="list-style-type: none"> 1. Первая доврачебная помощь в летний период 2. Опасности летнего периода. 	Продолжать пополнять знания детей

№ п.п	Дата по плану	Дата по фактич.	Название раздела. Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения занятия	Вид деятельности обучающихся
Раздел №1 Введение «Вот мы и в школе»(4ч.)						
1			Дорога к доброму здоровью	1	Лекция	Ответы на вопросы
2			Здоровье в порядке- спасибо зарядке	1	Спортивное занятие	Разучивание комплекса утренней зарядки
3			В гостях у Мойдодыра	1	Работа с информацией	Просмотр видео
4			Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1	Развлечение	Участие в развлечении
Раздел №2 Питание и здоровье (5ч.)						
5			Витаминная тарелка на каждый день.	1	Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	Рисование
6			Культура питания	1	Работа с информацией	Беседа
7			Ю.Тувим «Овощи» (умеет ли мы правильно питаться)	1	Чтение произведения	Беседа
8			Как и чем мы питаемся	1	викторина	Ответы детей
9			Красный, жёлтый, зелёный	1	викторина	Ответы детей
Раздел №3 Моё здоровье в моих руках (7ч.)						
10			Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	1	викторина	Ответы детей
11			«Сезонные изменения и как их принимает человек»	1	Экскурсия	Беседа
12			Стихотворение «Ручеёк»	1	Импровизация	Выполнение движений под текст
13			Полезные и вредные продукты.	1	викторина	Ответы детей

14			Как обезопасить свою жизнь	1	Работа с информацией	Ответы детей
15			Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	1	Спортивное развлечение	Игровые упражнения
16			В здоровом теле здоровый дух	1	Спортивное развлечение	Подвижные игры
Раздел № 4 Я в школе и дома(6ч.)						
17			Мой внешний вид –залог здоровья	1	Ролевая игра	Действие по сценарию
18			Зрение – это сила	1	Упражнения для глаз	Выполнение
19			Осанка – это красиво	1		Выполнение
20			Весёлые переменки	1	«Веселая зарядка» под музыку	ОРУ с лентами
21			Здоровье и домашние задания	1	Выставка рисунков «Полезные и вредные привычки»	Нарисовать рисунки
22			Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим	1	Спортивное развлечение	Подвижные игры
Раздел № 5 Чтоб забыть про докторов(4ч.)						
23			“Хочу остаться здоровым	1	Викторина	Ответы детей
24			Вкусные и полезные вкусоности	1	Викторина	Ответы детей
25			«Как хорошо здоровым быть»	1	Спортивное развлечение	Подвижные игры
26			«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1	Праздник	Подвижные игры-эстафеты
Раздел № 6 Я и моё ближайшее окружение (3ч.)						
27			Моё настроение Передай улыбку по кругу.	1	Выставка рисунков «Моё настроение»	Рисунки
28			Вредные и полезные привычки	1	Викторина	Ответы детей

29			Я б в спасатели пошел”	1	Круглый стол	Беседа
Раздел № 7 «Вот и стали мы на год взрослей» (4 ч.)						
30			Опасности летом	1	Просмотр видео фильма	Беседа
31			Первая доврачебная помощь	1	Практическое занятие	Ответы детей
32			Вредные и полезные растения.	1	Экскурсия	Ответы детей
33			Чему мы научились за год	1	Практическое занятие	Ответы детей
Итого:				33ч		

Информационно-методическое обеспечение:

1. Учебные пособия: натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибы, зубные щетки, и др.; изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.; измерительные приборы: весы, часы и их модели.
1. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

Литература

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
10. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
11. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
12. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
13. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
14. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120