

Министерство образования и науки Алтайского края
Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
для обучающихся, воспитанников
с ограниченными возможностями здоровья
«Ребрихинская общеобразовательная школа-интернат»

ПРИНЯТА
педагогическим советом
(Протокол от 30.08.2024 № 1)

УТВЕРЖДЕНА
приказом КГБОУ
«Ребрихинская
общеобразовательная школа-
интернат» от 30.08.2024 № 120

Рабочая программа
внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению
«Здоровей-ка»
для обучающихся 1 класса на 2024-2025 учебный год
разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной
программы обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
Вариант I

Составитель:
Т. В. Лапина,
учитель начальных классов
высшей квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II. СОДЕРЖАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	7
III. КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	8

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровейка» разработана на основании следующих нормативно - правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки от 19 декабря 2014 г. № 1599;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
4. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28;
5. Положение о порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов, коррекционных курсов, факультативных занятий краевого государственного бюджетного общеобразовательного учреждения для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Ребрихинская общеобразовательная школа-интернат».

Цель: формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения.

Задачи:

развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье;

правильном (здоровом) питании и его режиме;

полезных продуктах;

рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха;

основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;

влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

навыков конструктивного общения;

потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье.

Общая характеристика учебного предмета

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» 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.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены

культурологический и личностно ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Программа внеурочной деятельности «Здоровей-ка» составлена в соответствии с учебным планом, рассчитана на 31 час в год, по 1 часу в неделю.

Планируемые личностные и предметные результаты освоения курса учебного предмета

Личностные:

определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;

проговаривать последовательность действий на уроке;

учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану;

совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

Предметные:

-делать предварительный отбор источников информации:
ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре);

- находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;

-перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;

-преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков);

– осмысление и присвоение младшими школьниками системы ценностей, сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях;

-осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья; социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром

II. СОДЕРЖАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа внеурочной деятельности предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Программа внеурочной деятельности «Здоровей-ка» состоит из следующих разделов:

«Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;

«Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;

«Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;

«Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;

«Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;

«Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;

«Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельнос

III. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Всего за год
8	8	9	8	31

№ п/п	Тема	Кол- во часов	Дата	Основные виды деятельности учащихся
1 четверть – 8 часов				
Введение «Вот мы и в школе»				
1.1	Дорога к доброму здоровью	1	03.09	высказывают своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работают по предложенному учителем плану
1.2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке	1	10.09	высказывают своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работают по предложенному учителем плану.
1.3	В гостях у Мойдодыра Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»	1	17.09	повторяют составляющие здорового образа жизни, участвуют в беседе по теме Просмотр видео.
1.4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1	24.09	повторяют составляющие здорового образа жизни, участвуют в беседе по теме Просмотр видео.
2.1	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1	01.10	находят и формулируют решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков)
2.2	Культура питания Приглашаем к чаю	1	08.10	высказывают своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работают по предложенному учителем плану
2.3	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеет ли мы правильно питаться)	1	15.10	высказывают своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией,

				работают по предложенному учителем плану
2.4	Как и чем мы питаемся		22.10	участвуют в игровой деятельности, проговаривают усвоенные правила здорового питания
2 четверть – 8 часов				
Моё здоровье в моих руках				
3.1	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	1	05.11	высказывают своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работают по предложенному учителем плану
3.2	Полезные и вредные продукты.	1	12.11	высказывают своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работают по предложенному учителем плану
3.3	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»	1	19.11	участвуют в игровой деятельности, проговаривают усвоенные правила здорового питания
3.4	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1	26.11	слушают учителя, участвуют в игровой деятельности, высказывают своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работают по предложенному учителем плану
3.5	Как обезопасить свою жизнь	1	03.12	участвуют в игровой деятельности, проговаривают усвоенные правила здорового питания
3.6	<u>День здоровья</u> «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	1	10.12	участвуют в игровой деятельности, проговаривают усвоенные правила здорового питания
3.7	В здоровом теле здоровый дух	2	17.12 24.12	повторяют составляющие здорового образа жизни, участвуют в беседе по теме
3 четверть – 9 часов				
Я в школе и дома				
4.1	Мой внешний вид – залог здоровья	1	14.01	участвуют в игровой деятельности, проговаривают

				усвоенные правила здорового питания
4.2	Зрение – это сила	1	21.01	участвуют в беседе, повторяют правила гигиены
4.3	Осанка – это красиво	1	28.01	высказывают своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работают по предложенному учителем плану
4.4	Весёлые переменки	1	04.02	участвуют в игровой деятельности, высказывают своё предположение (версию) на основе работы с текстом
4.5	Здоровье и домашние задания	1	11.02	участвуют в беседе, работают с иллюстративным материалом, презентацией, работают по предложенному учителем плану
4.6	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим	1	25.02	высказывают своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работают по предложенному учителем плану
Чтоб забыть про докторов				
5.1	“Хочу остаться здоровым”.	1	04.03	участвуют в игровой деятельности, проговаривают усвоенные правила общения, поведения
5.2	Вкусные и полезные вкусы	1	11.03	участвуют в игровой деятельности, проговаривают усвоенные правила общения, поведения
5.3	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1	18.03	наблюдают, высказывают своё предположение (версию) на основе наблюдений, делают совместные выводы о профилактике нарушения осанки, выполняют упражнения
4 четверть – 8 часов				
Я и моё ближайшее окружение				
6.1	Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1	01.04	участвуют в игровой деятельности, беседе, выполняют упражнения

6.2	Вредные и полезные привычки	1	8.04	высказывают своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работают по предложенному учителем плану, делают совместный вывод о безопасном поведении
6.3	“Я б в спасатели пошел”	1	15.04	повторяют изученные правила
«Вот и стали мы на год взрослей»				
7.1	Опасности летом (просмотр видео фильма)	1	22.04	высказывают своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работают по предложенному учителем плану
7.2	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»	1	29.04	участвуют в беседе, работают с иллюстративным материалом, презентацией, работают по предложенному учителем плану
7.3	«Польза и вред лучей солнца»	1	06.05	участвуют в беседе, высказывают своё предположение (версию)
7.4	«Как вести себя в лесу»	2	13.05 20.05	участвуют в беседе, работают с иллюстративным материалом, презентацией, работают по предложенному учителем плану

Материально-техническое обеспечение

Список литературы:

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.

Технические средства обучения

Компьютер, интерактивная доска, принтер, телевизор.

Дополнительные средства обучения

Дидактический материал в виде: предметов различной формы, величины, цвета (набор мячей, матрешек, игрушек);

Разрезная азбука, игровая панель «Собери слово», сенсорно-тактильный набор, детские музыкальные инструменты (колокольчик, металлофон, бубен, барабан, маракасы), настольные игры для развития коммуникации, шнуровки, логико-математическая игра, модульный набор, стол магнитный в виде

лабиринта, конструктор магнитный модульный, набор тактильно -логических игр.