



Казенное общеобразовательное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
«Нижневартовская школа для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья №2»

Согласовано:
Зам.директора по ВР
 /Нигуренко Т.А./
от « 31 » 08. 2023 г.

Рассмотрено:
ПС № 1 от 31.08.2023 г.
Утверждено:
Приказ № 166 от 31.08.2023 г.
Директор КОУ «НВШООВЗ №2»
 А.А.Кирбенева



Программа внеурочной деятельности
по реализации
спортивно-оздоровительного направления
у обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
«Здоровей-ка»

учителя Кондеевой Динары Камильевны

на 2023-2024 учебный год

класс 3 А

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Здоровей-ка» разработана на основе следующих документов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа №1599 от 19.12.2014 г. Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Учебного плана Казенного общеобразовательного учреждения ХМАО-Югры «Нижевартовская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья № 2» на 2023-2024 уч.год;
- Приказа Минпросвещения России от 24.11.2022г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной образовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».

Цели программы:

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление **следующих целей:**

- Обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе.
- Формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- Развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- Обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи:

1. Формирование:

представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) 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; навыков конструктивного общения; потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

2. Обучение:

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.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Каждое занятие включает:

Информацию (краткое изложение теоретических сведений).

Фантазирование.

Упражнения на развитие памяти, внимания, мышления.

Психогимнастика.

Изучение программного материала на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе творческой деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности.

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения) необходимыми для развития навыков ребенка.

Содержание занятий желательно наполнены сказочными и игровыми сюжетами и персонажами.

Программа включает в себя не только вопросы физического здоровья, но и вопросы духовного здоровья. 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.

Занятия требуют творческого подхода, который вырабатывается постепенно с учетом накопления знаний, умений и практического опыта.

С самых первых занятий необходимо научить детей анализировать и контролировать свои эмоции и поведение. Для этой цели на занятиях проводится психотренинг.

Под руководством учителя дети учатся снимать усталость, раздражительность, недовольство .

Занятия с детьми проводятся разных видов: беседа, оздоровительные минутки, деловые игры («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы и ответы»), комплекс упражнений, общение с природой.

Основными формами подачи материала: игра – путешествие, телепередача, сообщение доктора Айболита.

В начале занятия дается детям необходимая информация из области анатомии, гигиены, физиологии.

Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведение индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье. Вред табачного дыма и алкоголя. Болезни человека, связанные с употреблением наркотиков, табака и алкоголя. Тренинг «Спасибо, нет».

В одной беседе могут быть затронуто одно или несколько направлений.

На этих занятиях я использую различные формы фантазирования. В процессе игры дети учатся видеть в одном и том же явлении плохие и хорошие для их здоровья стороны. Эти игры «Хорошо – плохо» дают возможность постепенно подвести ребенка к мысли о противоречивости окружающего мира и научить его творчески решать свои жизненные задачи.

Оздоровительные паузы можно комбинировать, включая физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, рук или стоп. Задача оздоровительных пауз – дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребенку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия .

Описание места курса «Здоровей-ка» в рамках внеурочной деятельности

В соответствии с образовательной программой в 3 классе на изучение курса отводится 34 часа в год.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятия – 40 минут.

Адресат программы: обучающиеся 3 класса с интеллектуальными нарушениями вариант 1. Данная программа разработана для обучающихся, для которых характерно интеллектуальное и психофизическое недоразвитие в легкой степени.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1. Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
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.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» обучающиеся должны знать:

- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
 - способы сохранения и укрепление здоровья;
 - основы развития познавательной сферы;
 - свои права и права других людей;
 - соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
 - влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
 - значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
 - знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.
 - факторы, влияющие на здоровье человека;
 - причины некоторых заболеваний;
 - причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
 - виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание,
 - о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов	Календарные сроки	
			план	факт
1	Если хочешь быть здоров.	1	05.09	
2	Причина болезни	1	12.09	
3	Признаки болезни.	1	19.09	
4	Какие лекарства мы выбираем	1	26.09	
5	Домашняя аптека	1	03.10	
6	Пищевые отравления	1	10.10	
7	Если солнечно и жарко .	1	17.10	
8	Правила дыхания.	1	24.10	
9	Секреты здоровья в скороговорках.	1	07.11 14.11	
10	Секреты закаливания.	1	21.11	
11	Профилактика травматизма.	1	28.11	
12	Оказание первой доврачебной помощи при травмах.	1	05.12	
13	Подвижные игры	1	12.12	
14	Опасность в нашем доме	1	19.12	
15	Точечный массаж.	1	26.12	
16 17	Психофизическая тренировка	2	09.01 16.01	
18	«Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»	1	23.01	
19	Правильное и рациональное питание.	1	30.01	
20	Роль витаминов в питании младшего школьника	1	06.02	
21 22 23	Подвижные игры.	3	13.02 20.02 27.02	
24	«Рабочие инструменты» человека .	1	05.03	
25 26	Надёжная защита организма.	2	12.03 19.03	
27 28 29 30 31 32 33 34	Я выбираю движение (подвижные игры в классе и на улице)	8	09.04 16.04 23.04 30.04 07.05 10.05 14.05 21.05	

ИТОГО	34
--------------	-----------

Литература

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2009.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2008 – № 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.