

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение «Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья пгтКикнур»

Рассмотрено:
на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 31.08.2022

Утверждаю:
Директор школы

Соколова О.А.
Приказ №136 от 31.08.2022

ПРОГРАММА
«По тропе здоровья»,
реализующая ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
по внеурочной деятельности
Спортивно - оздоровительное направление
1 – 4 классы

1. Пояснительная записка

1.1. Общие положения

Программа внеурочной деятельности «По тропе здоровья» для обучающихся 1 – 4 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального (основного) общего образования, адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КОГОБУ ШИ ОВЗ пгтКикнурна основе авторской программы Л.А. Обуховой, Н.А. Лемяскиной. Школа докторов Природы, или 135 уроков здоровья (1 – 4 классы). М.: ВАКО, 2005.

1.2. Актуальность

Поступление ребёнка в школу – первая большая и серьёзная ступень в его жизни.

От периода раннего детства – поры беспечных игр и достаточно большой свободы – дети переходят к постоянному напряжённому учебному труду, новому режиму, иному ритму жизни

В процессе обучения в соответствии с идеями здоровьесберегающих образовательных технологий ставится задача сформировать у младших школьников необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни и научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Обучение младших школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования. Предполагаемая программа «По тропе здоровья» нацелена на формирование у ребёнка ценности здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

Программа внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению должна стать «школой здорового образа жизни» учащихся, где любая их деятельность будет носить оздоровительно-педагогическую направленность и способствовать воспитанию у младших школьников потребности к здоровому образу жизни.

Данная программа включает в себя, как теоретическую – изучение полезных и вредных привычек, так и практическую части – организация подвижных игр.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

1.3. Место программы в плане внеурочной деятельности

1 класс – 33 часа, 1 час в неделю.

2 класс – 34 часа, 1 час в неделю.

3 класс – 34 часа, 1 час в неделю.

4 класс – 34 часа, 1 час в неделю.

1.4. Сроки реализации: программа рассчитана на 4 года.

1.5. Общая характеристика программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «По тропе здоровья» 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 учащихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Содержание программы «Школа нравственности» структурируется в следующих разделах:

1. В путь дорогу собирайся, за здоровьем отправляйся.
2. Питание и здоровье.
3. В мире безопасности.
4. Быстрее, выше, сильнее.

1.6. Цели и задачи программы

Цели: является социально – педагогическая поддержка в сохранении и укреплении физического, психического и социального здоровья обучающихся, формирование основ здорового и безопасного образа жизни.

Задачи:

- формирование познавательного интереса и бережного отношения к здоровью;
- формирование представлений об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;

пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения; формирование представлений о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности; формирование установок на использование здорового питания; использование оптимальных двигательных режимов для обучающихся с учетом их возрастных, психофизических

особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом; соблюдение здоровьесозидающих режимов дня; развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;

- формирование негативного отношения к факторам риска здоровью обучающихся (сниженная двигательная активность, ПАВ, инфекционные заболевания); формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья; формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.

1.7. Условия реализации

1. Школьный кабинет для проведения занятий по программе.
2. Учебные пособия: наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Пропаганда здорового образа жизни», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз» и т.д.;
3. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: ноутбуки, мультимедийный проектор, DVD, и др.
4. Спортивный инвентарь:
 - Баскетбольные мячи;
 - Волейбольные мячи;
 - Кегли или городки;
 - Скакалки;
 - Ракетки;
 - Малые мячи;
 - Гимнастическая стенка;
 - Гимнастические скамейки;
 - Секундомер;
 - Маты;
 - Обручи.
 - Лыжи.

1.8. Методика программы:

Методы и средства обучения:

1. Словесные методы: рассказ, беседа, объяснение, метод примера.
2. Наглядные методы: просмотр видеофильмов, картин, плакатов, рисунков.
3. Практические методы: практические занятия; выполнение рисунков, стенных газет.

Формы занятий: тематические занятия, беседы, игровые занятия, практические занятия, конкурсы, соревнования (эстафеты), викторины, дни здоровья, спортивно – развлекательные мероприятия, экскурсии, конкурсы рисунков, выпуск газет, физкультминутки.

Формы организации учебной деятельности: индивидуальная, парная, групповая.

1.9. Контроль знаний и умений

- педагогическое наблюдение;
- - мониторинг состояния здоровья (паспорт здоровья);
- мониторинг пропусков по болезни;
- - диагностика «Отношение детей к ценности здоровья и ЗОЖ»;
- диагностика уровня сформированности санитарно – гигиенических навыков;
- методика «Знания о здоровье»

1.10. Планируемые личностные результаты:

- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

1.11. Планируемые результаты освоения программы:

- здоровьесберегающие умения и навыки: навыки личной гигиены; активного образа жизни; умения организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность: режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.; умение оценивать правильность собственного поведения и поведения окружающих с позиций здорового образа жизни; умение соблюдать правила здорового питания; представление о вредном воздействии ПАВ на организм человека; умение отказаться от принятия ПАВ в компании сверстников; негативное отношение к употреблению ПАВ; навыки безбоязненного общения с медицинскими работниками; адекватного поведения при посещении лечебного учреждения, а также при возникновении признаков заболеваний у себя и окружающих; умения общего ухода за больными;

- навыки и умения безопасного образа жизни: навыки адекватного поведения в случае возникновения опасных ситуаций дома; умение оценивать правильность поведения в быту; умения соблюдать правила безопасного поведения с огнём, водой; навыки и умения безопасного поведения в окружающей среде и простейшие умения поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях: 289 умения действовать в неблагоприятных погодных условиях (соблюдение правил поведения при грозе, в лесу, на водоёме и т.п.); умения действовать в условиях возникновения чрезвычайной ситуации в регионе проживания (порядок и правила вызова полиции, «скорой помощи», пожарной охраны); умения оказывать первую медицинскую помощь (при травмах, ушибах, порезах, ожогах, укусах насекомых, при отравлении пищевыми продуктами)

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы базовые учебные действия (БУД).

Личностные БУД:

- осознавать себя как ученика, заинтересованного обучением, занятиями;
- положительно относиться к окружающей действительности;
- готовность к безопасному и бережному поведению;
- самостоятельно выполнять учебные задания, поручения, договоренности;
- понимать личную ответственность за свои поступки.

Регулятивные БУД:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;
- активно участвовать в деятельности;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе.

Познавательные БУД:

- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- наблюдать под руководством воспитателя за предметами и явлениями окружающей действительности;
- работать с несложной по содержанию и структуре информацией.

Коммуникативные БУД:

- вступать в контакт и работать в коллективе (воспитатель – ученик, ученик – ученик, воспитатель – класс);
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию обращаться за помощью и принимать помощь;
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и и воспитателем; конструктивно взаимодействовать с классом.

2. Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Тема	Содержание	Количество часов	Планируемые результаты
I	В путь дорогу собирайся, здоровьем отправляйся за	1. Что такое здоровье? 2. Экскурсия в кабинет врача 3 Режим дня 4. Веселые физкультминутки 5. Здоровый сон-залог здоровья 6. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья 7. Сказка о Микробах	18 часов	Иметь представление об основных понятиях здоровья. Иметь представление о факторы, влияющих на здоровье человека. Выполнять основные правила гигиены. Иметь представление о причинах некоторых заболеваний. Перечислять виды закаливания (пребывание на

		8. Советы доктора Воды 9. Чистые ладошки 10. Зачем человеку кожа 11. Подружись с зубной щеткой 12. Наши ушки 13. Поговорим о зрении 14. Значение осанки в жизни человека 15. Прodelки королевы простуды 16. Сезонная одежда: чтобы не было холодно и жарко 17. Привычки - что это? 18. Полезные и вредные привычки		свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека. Иметь представление о пользе физических упражнений. Знать к кому обращаться при простудных заболеваниях. Соблюдать правила безопасного поведения. Иметь представление, что такое ПАВ. Выполнять санитарно-гигиенические требования:
II	Питание и здоровье	1. Осенние дары 2. Правильное питание – залог здоровья 3. Режим питания 4. Лишь полезная еда прибавляет нам года 5. Из чего варят кашу?	5 часов	соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня. Организовывать подвижные игры с ровесниками. Осуществлять активную оздоровительную деятельность. Сказать нет вредным привычкам. Поддерживать чистоту тела и иметь опрятный внешний вид.
III	В мире безопасности	1. Что такое безопасность? Осторожно ПАВ! 2. Огонь – друг или враг 3. Опасности в доме 4. Опасности в природе	4 часа	Четко выполнять правила игры. Различать «полезные» и «вредные» продукты. Применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни.
IV	Быстрее, выше, сильнее	Подвижные игры, эстафеты	6 часов	
ИТОГО:			33 часа	

2 класс

№ п/п	Тема	Содержание	Количество часов	Планируемые результаты
I	В путь дорогу собирайся, за здоровьем отправляйся	<ol style="list-style-type: none"> 1. Как ваше здоровье? 2. Кто нас лечит? 3. Соблюдаем мы режим – быть здоровыми хотим 4. Веселые перемены 5. Сон и его значение для человека 6. Если хочешь быть здоров – закаляйся! 7. Что такое микробы? 8. Друзья: вода и мыло 9. Чистые руки – залог здоровья 10. Все о коже 11. Почему болят зубы? 12. Чтобы уши слышали 13. Глаза главные помощники человека 14. Осанка – это красиво 15. Простуда и дядюшка Грипп 16. Мое здоровье и одежда 17. Полезные и вредные привычки 18. Почему некоторые привычки называют вредными 	18 часов	<p>Иметь представление о правилах сохранения здоровья.</p> <p>Знать основные понятия здоровья; факторы, влияющие на здоровье человека.</p> <p>Понятие «гигиена» - гигиена личная. Правила личной гигиены – уход за руками и ногами, ушами, зубами.</p> <p>Как правильно заботиться глазах и осанке.</p> <p>Знать подвижные игры и использовать их во время игры; причины некоторых заболеваний.</p> <p>Называть виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека.</p> <p>Иметь представление о том, как охранять свое здоровье от простудных заболеваний.</p> <p>Соблюдать правила безопасного поведения.</p> <p>Иметь представление, что такое ПАВ.</p>
II	Питание и здоровье	<ol style="list-style-type: none"> 1. Витаминки в моей тарелке 2. Что значит правильное питание? 3. Вредные и полезные привычки в питании 4. Вкусные и полезные вкусы 5. Щи и каша – пища наша 	5 часов	<p>Выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня.</p> <p>Различать “полезные” и “вредные” продукты, заботиться о своем здоровье.</p>

III	В мире безопасности	1.Я и моя безопасность. Осторожно ПАВ! 2.Чтобы огонь не причинил вреда 3.Наши друзья и враги дома 4.Безопасность в природе	4 часа	Играть в подвижные игры. Соблюдать правила игры. Организовать подвижные игры. Работать в коллективе. Сказать нет вредным привычкам. Выполнять упражнения, направленные на формирование правильной осанки. Выполнять комплекс утренней зарядки и физкультминуток.
IV	Быстрее, выше, сильнее	Подвижные игры, эстафеты	7 часов	
ИТОГО:			34 часа	

3 класс

№ п/п	Тема	Содержание	Количество часов	Планируемые результаты
-------	------	------------	------------------	------------------------

I	В путь дорогу собирайся, за здоровьем отправляйся	<ol style="list-style-type: none"> 1. Берегите здоровье 2. Кто и как предохраняет нас от болезней 3. Режим дня и его соблюдение 4. На зарядку становись 5. Здоровый сон 6. Что мы знаем о закаливании? 7. Микробы и мое здоровье 8. Вода – наш друг 9. Уход за руками 10. Забота о коже 11. Чтобы зубы были здоровыми 12. Уход за ушами 13. Почему устают глаза? 14. Осанка – стройная спина 15. Я могу не болеть 16. Я знаю как одеться 17. Привычки – это...? 18. Вредным привычкам нет! 	18 часов	<p>Знать основные понятия здоровья; факторы, влияющие на здоровье человека; причины некоторых заболеваний.</p> <p>Знать и называть виды закаливания; правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека.</p> <p>Знать о пользе физических упражнений.</p> <p>Как охранять свое здоровье от простудных заболеваний.</p> <p>Знать и соблюдать о правилах безопасного поведения</p> <p>Иметь представление, что такое ПАВ.</p> <p>Выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня.</p> <p>Организовывать подвижные игры с ровесниками.</p>
II	Питание и здоровье	<ol style="list-style-type: none"> 1. Красный! Желтый! Зеленый! 2. Секреты здорового питания 3. Ярмарка здоровой пищи 4. Как следует питаться? 5. Чем полезна каша? 	5 часов	<p>Осуществлять активную оздоровительную деятельность.</p> <p>Сказать нет вредным привычкам.</p> <p>Правильно питаться.</p>
III	В мире безопасности	<ol style="list-style-type: none"> 1. Безопасность при любой погоде. Осторожно ПАВ! 2. Осторожно огонь! 3. Мой дом – моя крепость 4. Правила безопасного поведения в природе 	4 часа	

IV	Быстрее, сильнее	выше,	Подвижные игры, эстафеты	7 часов	
ИТОГО:				34 часа	

4 класс

№ п/п	Тема	Содержание	Количество часов	Планируемые результаты
I	В путь дорогу собирайся, за здоровьем отправляйся	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дорога к доброму здоровью 2. Организм - сам себе помощник 3. Мы здоровьем дорожим – соблюдаем свой режим 4. Шутка, минутка, а заряжает на час 5. Сон – лучший лекарь 6. Закаливание – путь к здоровью 7. Вредные и полезные микробы 8. Дружи с водой 9. Болезни грязных рук 10. Кожа – защита организма 11. Как сохранить улыбку здоровой 12. Забота об ушах 13. Зрение – это сила 14. Гигиена правильной осанки 15. Болезни. Почему они бывают? 16. Погода и организм 17. Я и мои привычки 18. Диалог о вредных привычках 	18 часов	<p>Знать об особенностях влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника; особенности воздействия двигательной активности на организм человека; основы рационального питания; правила оказания первой помощи; способы сохранения и укрепления здоровья; значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; что вредно для человека, а что полезно.</p> <p>Различать «полезные» и «вредные» продукты; значение режима питания.</p> <p>Соблюдать основные правила питания.</p> <p>Знать правила поведения во время игры.</p> <p>Что такое ПАВ, последствия их применения.</p> <p>Составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его.</p> <p>Выполнять физические упражнения для развития физических навыков.</p>
II	Питание и здоровье	<ol style="list-style-type: none"> 1. Витамины на каждый день 2. Питание – необходимое условие для жизни человека 	5 часов	<p>Использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит.</p> <p>Определять благоприятные факторы</p>

		3.Здоровая пища для всей семьи 4.Азбука здорового питания 5. Без каши и обед не обед		воздействующие на здоровье. Уметь заботиться о своем здоровье. Находить выход из ситуаций, связанных с употреблением ПАВ. Находить выход из стрессовых ситуаций. Выполнять правила правильного питания. выбирать в рацион питания полезные продукты. Самостоятельно организовывать игры. Использовать полученные знания в повседневной жизни
III	В мире безопасности	1.Путешествие в страну безопасности Осторожно ПАВ! 2.Пожар – сигнал бедствия 3.Когда ты дома один 4.Сигналы опасности в природе	4 часа	
IV	Быстрее, выше, сильнее	Подвижные игры, эстафеты	7 часов	
ИТОГО:			34 часа	

Методическое обеспечение

1. Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренко. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы. 1-4 классы. М.: ВАКО, 2005г.
2. Г.К. Зайцев. Уроки Айболита. СПб – 1997 г
3. Горский В.А. «Путешествие по тропе здоровья», 1 класс. М., Просвещение, 2012.
4. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 2010
5. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2011. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
6. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. - М., Просвещение, 2011.
7. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г., Разговор о правильном питании / Методическое пособие. – М.: ОЛМА_ПРЕСС Инвест, 2003.

8. Л.А. Обуховой, О.Е. Жиренко. Програма курса «Уроки здоровья» - Воронеж: ВОИ ПК и ПРО, 2015г.
9. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
10. Сайт Nestle «Разговор о правильном питании»<http://www.food.websib.ru/>
11. <http://www.eda-server.ru/cook-book/osnovnye/makaron/st00004>